

Ana Cristina Tavares
Mónica R. Zuzarte
Lígia R. Salgueiro

Plantas

Aromáticas e Medicinais

Escola Médica do Jardim Botânico
da Universidade de Coimbra



(Página deixada propositadamente em branco)

NATURA NATURATA

(Página deixada propositadamente em branco)

Plantas

Aromáticas e Medicinais

Escola Médica do Jardim Botânico
da Universidade de Coimbra

2.^a edição

Ana Cristina Tavares
Mónica R. Zuzarte
Lígia R. Salgueiro

EDIÇÃO

Imprensa da Universidade de Coimbra
Email: imprensauc@ci.uc.pt
URL: http://www.uc.pt/imprensa_uc
Vendas online: <http://livrariadaimprensa.com>

COORDENAÇÃO EDITORIAL

Maria João Padez Ferreira de Castro

DESIGN

António Barros

PRÉ-IMPRESSÃO

António Resende
Imprensa da Universidade de Coimbra

IMPRESSÃO E ACABAMENTO

Norprint

ISBN

978-989-26-0047-5

ISBN DIGITAL

978-989-26-0463-3

DOI

<http://dx.doi.org/10.14195/978-989-26-0463-3>

DEPÓSITO LEGAL

309013/10

AGRADECIMENTOS

À Professora Doutora Helena Freitas, Directora do Jardim Botânico da Faculdade de Ciências e Tecnologia da Universidade de Coimbra, expressamos o nosso reconhecimento pelo empenho e interesse na conservação e melhoramentos do Jardim, o que tem viabilizado a sua utilização e a sua merecida projecção.

Ao Professor Doutor Jorge R. A. Paiva, Investigador Principal do Departamento de Botânica da Universidade de Coimbra, nosso Mestre e Amigo, enaltecemos, reconhecidas, a inesgotável paciência e a prestimosa disponibilidade com que sempre nos recebeu, para o imprescindível esclarecimento de questões no âmbito da Taxonomia e da Morfologia Vegetal.

Ao Senhor Arménio Matos, Jardineiro principal e colector do Jardim Botânico da Universidade de Coimbra, manifestamos o nosso reconhecido agradecimento pela inexcédível colaboração na organização, acompanhamento e manutenção das plantas na Escola Médica do Jardim Botânico.

Ao Senhor Eng. Luís Alves, Cantinho das Aromáticas, agradecemos a sua disponibilidade na clarificação de alguns detalhes da obra.

Ao Centro de Estudos Farmacêuticos da Universidade de Coimbra - CEF/POCI2010/FEDER agradecemos o apoio concedido.

(Página deixada propositadamente em branco)

ÍNDICE

| | |
|---|-----|
| 1. O JARDIM BOTÂNICO DA UNIVERSIDADE DE COIMBRA: BREVE APRESENTAÇÃO..... | 9 |
| 2. A ESCOLA MÉDICA DO JARDIM BOTÂNICO DA UNIVERSIDADE DE COIMBRA: BREVE APRESENTAÇÃO..... | 13 |
| 3. AS PLANTAS AROMÁTICAS E MEDICINAIS DA ESCOLA MÉDICA DO JARDIM BOTÂNICO DA UNIVERSIDADE DE COIMBRA: ORGANIZAÇÃO EM CATÁLOGO..... | 17 |
| 4. LISTA DE ABREVIATURAS E SÍMBOLOS | 19 |
| 5. CATÁLOGO | 21 |
| 6. ANEXO..... | 141 |
| 7. GLOSSÁRIO BOTÂNICO ILUSTRADO | 191 |
| 8. GLOSSÁRIO DE TERMOS BOTÂNICOS | 207 |
| 9. GLOSSÁRIO DE TERMOS MÉDICOS | 211 |
| 10. ÍNDICE DE NOMES VULGARES, NOMES CIENTÍFICOS E FAMÍLIAS..... | 217 |
| 11. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS | 227 |

(Página deixada propositadamente em branco)

**1. O JARDIM BOTÂNICO DA UNIVERSIDADE
DE COIMBRA : BREVE APRESENTAÇÃO**

**1. THE BOTANIC GARDEN OF THE UNIVERSITY
OF COIMBRA : BRIEF PRESENTATION**

Fundado em 1772 pelo Marquês de Pombal, o Jardim Botânico é uma unidade da Faculdade de Ciências e Tecnologia da Universidade de Coimbra – Departamento de Botânica, vocacionada, fundamentalmente, para o ensino, educação para a sustentabilidade e investigação científica.

O objectivo dos primeiros Jardins Botânicos, instituídos na Europa no século XVI, foi o cultivo e o estudo das plantas medicinais (12). Este foi também o intuito do Marquês de Pombal para a criação do Jardim Botânico de Coimbra, actividade que até hoje se mantém, utilizando uma colecção particular de plantas aromáticas e medicinais presentes num dos terraços do jardim, designado por Escola Médica (1,29).

A conservação *ex situ*, em Jardins Botânicos, de plantas medicinais e plantas potencialmente ameaçadas, assume hoje uma importância crescente na preservação dos recursos naturais; é igualmente relevante a formação cívica dos visitantes sobre o conhecimento, valor e necessidade de manutenção destas plantas e da forma sustentável como devem ser colhidas e cultivadas.

À semelhança de outros Jardins Botânicos do Mundo, mais de 2.500, o Jardim Botânico de Coimbra iniciou projectos para a conservação de plantas medicinais (e biodiversidade em geral), através de tecnologias integradas e interdisciplinares, conducentes a estratégias de conservação e de utilização sustentável.

Estas acções desempenham um papel fundamental em programas de reintrodução de espécies raras ou vulneráveis, objectivos bem definidos na meta 8 da Estratégia Global para a Conservação Vegetal: “60% das plantas ameaçadas acessíveis em colecções *ex situ*, de preferência no país de origem, e 10% incluídas em programas de recuperação e reabilitação” (12).

The Botanic Garden of the University of Coimbra is part of the Department of Botany – Faculty of Sciences and Technology. It was founded in 1772 by Marquês de Pombal, the Prime Minister at the time. Nowadays, the Botanic Garden is mainly focused on teaching, education for sustainability and research.

The original purpose of the earliest Botanic Gardens, established in Europe in the sixteenth century, was the cultivation and study of medicinal plants (12). This was also the main purpose of the Marquês de Pombal for the foundation of the Botanic Garden of Coimbra. Until now the cultivation, display and study of medicinal plants has been maintained, using a particular collection of aromatic and medicinal plants present in a terrace of the garden, the Medical School (1,29).

Conservation of threatened and medicinal plants in botanic gardens through *ex situ* conservation has an increasingly important function in the strategy against loss of resources in the wild; also relevant is teaching visitors about the values and conservation needs of these special plants and how the plants can be cultivated or harvested sustainably.

Like other Botanic Gardens worldwide, more than 2.500, the Botanic Garden of Coimbra started projects focused on the conservation of medicinal plants (and biodiversity in general), through integrated and interdisciplinary technologies, leading to the *ex situ* conservation strategies and sustainable use.

This can provide an important “insurance” in the re-introduction programmes of rare or vulnerable species, goals well defined in target 8 of the Global Strategy for Plant Conservation: “60% of threatened plant species in accessible *ex situ* collections, preferably in the country of origin, and 10% of them included in recovery and restoration programmes” (12).

Com uma área actual de cerca de 13 ha, o Jardim Botânico de Coimbra está dividido em duas partes principais: a mata e o jardim clássico (29). Este corresponde à parte mais alta do jardim e apresenta uma concepção mais elaborada, no estilo clássico dos jardins europeus do século XVIII, que é bem vincado no Quadrado Central, o terraço mais antigo e “berço” do jardim. Está organizado em alamedas e seis diferentes terraços, onde se podem ver os canteiros das Escolas de Sistemática, as estufas e um bonito fontanário central. A mata, que ocupa a parte mais baixa do Jardim, distribui-se por 9 ha (3/4 da área do jardim) e aqui predomina uma vegetação densa, com árvores maioritariamente exóticas, inclui uma encosta com Monocotiledóneas, a estufa fria, uma magnífica plantação de bambus, uma excelente colecção de *Eucalyptus* spp. (cerca de 50 espécies) e um pomar.

As Escolas de Sistemática do Jardim Botânico de Coimbra são “Escolas de Botânica” e, simultaneamente, reserva de sementes para o banco de sementes do Jardim. Distribuindo-se por três terraços do Jardim Clássico, as Escolas estão organizadas em quatro secções: Escolas de Sistemática 1, 2, 3 e a Escola Médica. As plantas são cultivadas num total de 150 canteiros iguais, rectangulares, numerados, e orlados com buxo anão. A organização e distribuição destas plantas pelos canteiros estão feitas segundo as famílias a que pertencem, de acordo com o sistema de classificação de Dalla Torre. Além destas, existe ainda a Escola das Monocotiledóneas, que se encontra inserida na Mata do Jardim Botânico (1).

The Botanic Garden of Coimbra covers an area of about 13 ha and it is divided in two main parts: the *arboretum* and the classic garden (29). This corresponds to the highest part of the garden and shows a more elaborated conception based on the classic style of the European gardens of the 18th century, well expressed in the Central Square, the ancient terrace and the “cradle” of the garden. It is organized in paths and six different terraces, where one can see the ordered beds of the Systematic Schools, the greenhouses and a beautiful central fountain. The *arboretum*, in the lowest part of the garden, is distributed throughout 9 ha (3/4 of the garden area), where a dense vegetation predominates, mostly exotic trees. There is also a valley with a Monocotyledon collection, a cold greenhouse and a splendid plantation of bamboos, an excellent collection of *Eucalyptus* spp. (almost 50 species) and an orchard.

Systematic Schools of the Botanic Garden of Coimbra are not only “Schools of Botany”, but also a reserve of seeds for the Botanic Garden seed bank. The Schools occupy three terraces of the Classic Garden and are arranged in four sections: Systematic Schools 1, 2, 3 and the Medical School. Plants are cultivated in a total of 150 equal flower-beds which are rectangular, numbered, and bordered with dwarf box. The plants are arranged and distributed by families, according to the classification system of Dalla Torre. There is also a Monocotyledon School, in the Botanic Garden’s *arboretum* (1).

(Página deixada propositadamente em branco)

**2. A ESCOLA MÉDICA DO JARDIM BOTÂNICO
DA UNIVERSIDADE DE COIMBRA:
BREVE APRESENTAÇÃO**

**2. THE MEDICAL SCHOOL OF THE BOTANIC
GARDEN OF THE UNIVERSITY OF COIMBRA:
BRIEF PRESENTATION**

A Escola Médica localiza-se no Jardim Clássico, no terraço adjacente e num nível superior à Alameda das Tílias, sendo constituída por 30 canteiros, os primeiros das Escolas de Sistemática (1). Tal como nas restantes Escolas de Sistemática, as plantas estão organizadas por famílias, tendo sido, nesta Escola, recentemente actualizada a sua distribuição, que se aproxima da ordem de apresentação das espécies da Flora de Portugal de António Pereira Coutinho (16).

Este livro pretende ser um contributo para a Estratégia Global pela Conservação Vegetal, referida no programa de plantas medicinais da Conservação Internacional de Jardins Botânicos: “Ampliar a conservação e o uso sustentável das plantas medicinais no sentido do bem-estar e subsistência da humanidade” (12).

The Medical School is placed in an adjacent superior level terrace over the Linden Avenue of the classical garden and holds the first 30 flower-beds of the Systematic Schools (1). As in the other terraces of the Systematic Schools, the plants of the Medical School are organized and distributed by families. This organization has been recently modernized according to the order presentation of species of the Portuguese Flora of António Pereira Coutinho (16).

This book intends to be a contribution towards the Global Strategy for Plant Conservation referred in the Botanic Garden Conservation International ‘plant medicinal programmes: “To enhance the conservation and sustainable use of medicinal plants to address human and well-being and livelihood issues” (12).

Localização geográfica:

Latitude: 40° 12' 25" N;

Longitude: 8° 25' 30" W;

Altitude (acima do nível do mar): 25-110 m.

Cultivadas cerca de 168 espécies (2006/2008):

| Condições climáticas | | | | |
|--|-----------------|------------|-------------------|--------------|
| (informação do Instituto Geofísico da Universidade de Coimbra) | | | | |
| Dados 2005 | Médias Mensais | | Valores absolutos | |
| | Maior | Menor | Máximo | Mínimo |
| Temperatura (°C) | 30,7 (Ago) | 4,3 (Nov) | 41,6 (5 Ago) | -2,1 (1 Mar) |
| Humidade relativa (%) | 98,7 (Nov; Dez) | 22,4 (Ago) | 100 | 7,3 (4 Ago) |
| Precipitação mensalmente acumulada (mm) | — | — | 47,3 (Dez) | 0 |
| Horas sol / dia | 11,7 (Jun) | 0 | — | — |

Distribuição das famílias botânicas pelos canteiros

| Família | Canteiro | Família | Canteiro |
|--|------------|--------------------|-----------|
| Actinidaceae | 17 | Linaceae | 13 |
| Adiantaceae | 2 | Malvaceae | 16 |
| Amaryllidaceae | 4 | Menispermaceae | 25 |
| Anacardiaceae | 15 | Myrtaceae | 17 |
| Apiaceae (Umbelliferae) | 17, 18, 19 | Oleaceae | 14 |
| Apocynaceae | 20 | Papaveraceae | 8 |
| Aquifoliaceae | 15 | Passifloriaceae | 14 |
| Araliaceae | muros | Pinaceae | 2 |
| Aspiadaceae | 2 | Poaceae (Graminae) | 3 |
| Aspleniaceae | 2 | Plantaginaceae | 26 |
| Asteraceae (Compositae) | 27, 28, 29 | Polygonaceae | 6 |
| Berberidaceae | 8 | Polypodiaceae | 2 |
| Boraginaceae | 20, 21 | Pontederiaceae | 31 |
| Brassicaceae (Cruciferae) | 8, 9 | Primulaceae | 19 |
| Buxaceae | bordaduras | Punicaceae | 17 |
| Cannabaceae | 5 | Ranunculaceae | 7 |
| Caprifoliaceae | 18, 26 | Rhamnaceae | 16 |
| Caryophyllaceae | 7 | Rosaceae | 9, 10, 11 |
| Cucurbitaceae | 27 | Rubiaceae | 26 |
| Cupressaceae | 2 | Rutaceae | 13, 29 |
| Cyperaceae | 3, 31 | Sapindaceae | 19 |
| Dryopteridaceae | 2 | Scrophulariaceae | 25 |
| Ephedraceae | 2 | Solanaceae | 24 |
| Ericaceae | 19 | Sterculiaceae | 17 |
| Euphorbiaceae | 14 | Styracaceae | 6 |
| Fabaceae (Leguminosae, Papilionaceae) | 11, 12 | Taxaceae | 2 |
| Fagaceae | 5 | Theaceae | 13 |
| Geraniaceae | 12 | Tiliaceae | Alameda |
| Ginkgoaceae | 2 | Tropaeolaceae | 13 |
| Guttiferae | 16 | Urticaceae | 13 |
| Iridaceae | 4 | Valerianaceae | 26 |
| Lamiaceae (Labiatae) | 21, 22, 23 | Verbenaceae | 21 |
| Lauraceae | 9,17 | Violaceae | 16 |
| Liliaceae | 3, 4 | | |

(Página deixada propositadamente em branco)

**3. AS PLANTAS AROMÁTICAS E MEDICINAIS DA
ESCOLA MÉDICA DO JARDIM BOTÂNICO:
ORGANIZAÇÃO EM CATÁLOGO**

Para a apresentação das “Plantas Aromáticas e Medicinais da Escola Médica do Jardim Botânico da Universidade de Coimbra” organizou-se um trabalho acessível, que, de uma forma abrangente e cientificamente fundamentada, informasse, principalmente, sobre as características botânicas e indicações terapêuticas das espécies, cuja ordenação se constituiu num Catálogo.

Este está organizado por ordem alfabética dos nomes científicos e apresenta as espécies aromáticas e/ou medicinais presentes de 2006 a 2008 nos canteiros da Escola Médica do Jardim Botânico da Universidade de Coimbra. Para cada *taxon* foi elaborada uma ficha contendo, sempre que possível, as seguintes informações: nome científico e sinonímia, nome vulgar, família, localização da planta na Escola Médica (C=nº do canteiro e L=nº do lugar); proveniência da planta: do JB de Coimbra (nº de registo/ano das sementes solicitadas a outros Jardins Botânicos; viveiros; escolas de sistemática) ou do exterior; descrição sucinta; distribuição geográfica (incluindo se é espontânea em Portugal) e habitat; simbologia referente à existência de sementes (banco de sementes) para fins científicos (☒); se tem aprovação

de usos pela Comissão E do Ministério de Saúde Alemão (CE); se está inscrita na Farmacopeia Portuguesa (☒); se é planta nociva ou tóxica (☒); partes utilizadas, propriedades farmacológicas e principais usos médicos ou etnomédicos; se está registado como aromatizante natural de alimentos no Conselho Europeu e a categoria a que pertence; outros usos tradicionais ou curiosidades; cuidados a observar, nomeadamente efeitos secundários e interações.

A nomenclatura e respectiva sinónmia referentes às plantas da Flora de Portugal é baseada na Flora Ibérica (8) com excepção dos *taxa* ainda não tratados nessa obra. Nestes casos, a nomenclatura tem por base a Flora Europeia (24) e as Floras de Portugal publicadas no século XX (16,23). Para as espécies exóticas seguiram-se as obras mais relevantes e recentes, como, por exemplo, “*The New Royal Horticultural Society Dictionary of Gardening*” (13).

Apresenta-se ainda, anexo ao Catálogo, um conjunto de espécies que estão presentes na Escola Médica, mais pelas suas características morfológicas e/ou taxonómicas, do que pelas suas propriedades farmacológicas e/ou usos medicinais.

4. LISTA DE ABREVIATURAS E SÍMBOLOS

Aromatizante natural de alimentos do Conselho Europeu:

Categoria N1 – permite o uso da planta como aromatizante em produtos alimentares, sem restrição na quantidade; **Categoria N2** – permite a adição de pequenas quantidades da planta aos produtos alimentares, com uma possível limitação de um princípio activo; **Categoria N3** – permite o uso da planta em produtos alimentares, mas alerta para o facto de existir pouca informação para avaliar a sua potencial toxicidade; **Categoria N4** – reconhece o uso da planta em produtos alimentares mas que, devido à falta de informação, não permite a inclusão nas categorias anteriores.

CE (Comissão E) - Comissão nomeada pelo Governo da República Federal Alemã para a elaboração de monografias sobre plantas medicinais.

EM – Escola Médica.

ES – Escolas de Sistemática.

EUA – Estados Unidos da América.

FACC – *Food Additives and Contaminants*

Comitée.

FDA – *Food and Drug Administration.*

FP - Farmacopeia Portuguesa VIII.

JB - Jardim Botânico.

MAO – monoaminoxidase.

OMS – Organização Mundial de

Saúde.

ppm – partes por milhão.

SNC – sistema nervoso central.

subsp. - subespécie.

var. - variedade.

5. CATÁLOGO

5. CATALOGUE

Advertência Importante

É aconselhável que o uso de plantas medicinais seja sempre realizado com prudência e muitas vezes sob vigilância médica. Especial atenção deve ser dedicada a mulheres grávidas e a crianças menores de seis anos, que não devem consumir produtos à base de plantas, sem aconselhamento médico. Obviamente, os autores não se responsabilizam por quaisquer consequências decorrentes do uso das espécies referidas neste trabalho.

Pay Attention

The use of medicinal plants must always be done with prudence and often under medical surveillance. Special attention must be devoted to pregnant women and children under six years old, whom should not take herbal products, without medical advice. Obviously, the authors do not feel responsible for any consequences of the use of the species referred in this catalogue.

Achillea millefolium L.

milefólio, mil-em-rama, macelão, milfolhas



Asteraceae

C27 L20
170/1997

Descrição

Planta herbácea perene até 70 cm de altura; estolhos subterrâneos; folhas alternas compostas ou recompostas, verdes e vilosas; capítulos numerosos reunidos em corimbo terminal, flores liguladas brancas ou rosadas; frutos em aquénio, comprimidos, obovado-oblongos com duas asas estreitas (16).

Distribuição e habitat

Da Europa à Ásia Oriental, largamente naturalizada em regiões temperadas; espontânea e frequente em Portugal, preferencialmente nas margens dos cursos de água, em prados e lameiros (13,16).

Partes utilizadas

Partes aéreas floridas, ocasionalmente a planta inteira (2,17).

Propriedades farmacológicas

Propriedades anti-inflamatória e anti-microbiana. Efeito levemente colerético, eupéptico e hipoglicemiante; acções adstringente, cicatrizante e hemostática; actividade espasmolítica, antipirética e diurética. A acção global do milefólio é semelhante à da camomila (*Matricaria*

recutita), devido à presença de compostos com diferentes estruturas, idênticos em ambos os fármacos (camazuleno, lactonas sesquiterpénicas, flavonóides, entre outros) (2,7,17).

Principais usos médicos e etnomédicos

Segundo a Comissão E., o seu uso está aprovado na perda de apetite e dispepsia e, externamente, em banhos ginecológicos do baixo-ventre. É, também, tradicionalmente usado nas doenças inflamatórias do tracto digestivo, disquinésia hepatobiliar e, externamente, nas hemorroidas e queimaduras (5,17,18).

Outros usos

Nos países nórdicos, substitui o lúpulo no fabrico da cerveja; as flores e inflorescências são usadas em saladas; pode ser usada para limpeza de peles gordas; das flores obtém-se um corante. Está registado como aromatizante natural de alimentos no Conselho Europeu, sob a categoria N2 (3,15).

Observações

Folhas e flores estão contra-indicadas em dispepsias com hipersecreções gástricas. Podem produzir-se alterações cutâneas (dermatites), devido a algumas lactonas sesquiterpénicas, sobretudo em pessoas sensíveis a plantas da família Asteraceae (Compostas). Nestes casos deve suspender-se de imediato o tratamento (2,6,15).

Adiantum capillus-veneris L.

avenca, cabelo-de-vénus, capilária



Adiantaceae

C2 L7

Viveiros JB

Descrição

Feto herbáceo vivaz e inodoro; rizoma prostrado-radicante; folhas glabras com segmentos acunhados, fendidos; pecíolo e peciólulos negros, lustrosos e finos; soros oblongos, dispostos no cimo dos segmentos dobrados da folha (8,16).

Distribuição e habitat

Presente na Europa (incluindo Portugal), África, Índia, Sri-Lanka, China, Japão, Polinésia, Américas e Austrália. Requer luz, humidade e locais arejados (13,16).

Partes utilizadas

Frondes (partes aéreas), ocasionalmente o rizoma (3,17).

Propriedades farmacológicas

Acção anti-inflamatória devido às protoantocianidinas e acção emoliente devido às mucilagens; os constituintes amargos estimulam as secreções biliar e gástrica (3,17).

Principais usos médicos e etnomédicos

Utilizado como béquico nas bronquites e síndromes gripais; em eczemas e problemas do couro cabeludo (17).

Outros usos

Usado como corrector organoléptico e corante; favorece a cor escura dos cabelos; nalgumas regiões é usado como repelente de mosquitos (3,17).

Agrimonia eupatoria L.

agrimónia, erva-eupatória, erva-hepática



Rosaceae

C10 L18

Ervital

Descrição

Planta herbácea perene até 90 cm; caules erectos com pêlos; folhas penatissectas com segmentos ovados ou ovado-oblongos; flores hermafroditas dispostas em cacho espiciforme, erectas na antese, retroflectidas na frutificação, com cinco pétalas amarelas; frutos em úrnula, com um aquénio em forma de cone invertido (8,16).

Distribuição e habitat

Europa (incluindo Portugal), com excepção do extremo Norte; Norte e Sul de África e Norte da Ásia. Vegeta em ambientes secos (13,16).

Partes utilizadas

Partes aéreas floridas e folhas (17).

Propriedades farmacológicas

Ação adstringente, devido ao alto conteúdo em taninos; acções antibacteriana, anti-inflamatória e colerética moderada (2,17,18).

Principais usos médicos e etnomédicos

Segundo a Comissão E, o seu uso está aprovado nas diarreias, inflamação da

pele, da boca e da faringe. Também é utilizado na rouquidão e outros problemas ligados à voz e nas frieiras (5,15,17,18).

Outros usos

Usada para combater rugas, olheiras e «bolsas» das pálpebras. Registada como aromatizante natural de alimentos no Conselho Europeu, sob a categoria N2, (2,17,18).



Liliaceae

C3 L16

Ervital

Descrição

Planta herbácea anual com cheiro característico, aliáceo; folhas basilares com bainhas membranosas; bolbo muito grande, solitário, subgloboso; caule ventruado inferiormente; tépalas esbranquiçadas ou esverdeadas, com a nervura dorsal verde (16).

Distribuição e habitat

Originária da Ásia e cultivada em Portugal (16,23).

Partes utilizadas

Bolbos (17).

Propriedades farmacológicas

Ações hipocolesteremiante, hipoglicemiante, antiagregante plaquetária, anti-trombótica, hipotensora e antimicrobiana devido aos compostos sulfurados; efeito diurético suave (2,17).

Principais usos médicos e etnomédicos

Segundo a Comissão E, o seu uso está aprovado na perda de apetite e na prevenção de arteriosclerose. Usado para combater a hipertensão e para baixar os níveis de colesterol; o sumo e as rodelas

do bolbo são usadas localmente no tratamento da acne, cicatrização de feridas, infecções, particularmente as respiratórias acompanhadas de tosse, bronquite, asma brônquica e alergias respiratórias (5,17,27).

Outros usos

Bolbo usado em culinária como alimento ou condimento e na Índia como afrodisíaco (2).

Aloe ferox Mill.

aloé-do-cabo



Liliaceae

C3 L19

Viveiros JB

Descrição

Arbusto até 3 m; caule simples, revestido densamente com folhas mortas; folhas formando uma roseta densa, lanceolado-ensiformes, tornando-se ligeiramente afuniladas no cimo, muitas vezes tingidas de vermelho, com poucos a muitos espinhos fortes, vermelho-acastanhados, principalmente próximo do ápice; inflorescência em panícula, perianto avermelhado, muitas vezes alaranjado; estames excedendo o perianto em 20 a 25 mm; fruto em cápsula (13,24).

Distribuição e habitat

Nativo da África do Sul (província do Cabo). Tolerante solos pouco férteis e adapta-se facilmente a climas áridos ou semi-áridos (13,24).

Partes utilizadas

Suco concentrado e seco (17,18).

Propriedades farmacológicas

Em doses baixas aumenta as secreções, em doses elevadas provoca irritação da mucosa intestinal originando estimulação do peristaltismo e inibição da reabsorção de água e electrólitos, devido aos derivados

hidroxiantracénicos. Acções antibacteriana e antiviral (17).

Principais usos médicos e etnomédicos

Tem indicações terapêuticas semelhantes às do *Aloe vera* (tratamentos curtos de obstipação ocasional), mas devem usar-se posologias mais elevadas (17,27).

Outros usos

Usado no fabrico de licores. Os Filipinos misturam a polpa com o vinho e aplicam para dar brilho ao cabelo (2,8).

Aloe vera (L.) Burm. f.

A. perfoliata L. var. *vera* L.

A. barbadensis Mill.

A. vulgaris Lam.

aloé, aloés-de-barbados, aloés-de-curaçau,
erva-babosa, aloé-do-mediterrâneo

CE



Liliaceae

C3 L17

Viveiros JB

Descrição

Planta perene, subcaulescente, sensível ao frio; folhas ensiformes, glauco-esverdeadas, espinhoso-dentadas, com margens ligeiramente rosadas, direitas, tornando-se ligeiramente afuniladas no cimo, lisas, por vezes tingidas de vermelho; flores amarelas, pendentes, imbricadas; fruto em cápsula (13,16,21,24).

Distribuição e habitat

Ilhas de Cabo Verde, Ilhas Canárias, região Mediterrânica (incluindo Portugal) e América do Sul. Cultivada em solos moderadamente férteis, soalheiros; deve proteger-se do calor excessivo no Verão e da geada de Inverno (9,13,16).

Partes utilizadas

Suco concentrado e seco, proveniente do látex obtido por incisões nas folhas recentes; gel do parênquima, presente no interior das folhas e obtido após eliminação dos tecidos mais externos (2,17,19).

Propriedades farmacológicas

Suco concentrado e seco, rico em derivados hidroxiantracénicos: em doses baixas aumenta as secreções e a produção

de bÍlis, em doses mais elevadas origina irritação da mucosa intestinal, provocando um aumento de secreção de muco e estimulação do peristaltismo, inibindo, paralelamente, a reabsorção de água e de electrólitos. Gel do parênquima, rico em mucilagens e glicoproteínas: propriedades hidratante, cicatrizante, anti-inflamatória, antibacteriana e antiviral (17,19,27).

Principais usos médicos e etnomédicos

Suco concentrado e seco: segundo a Comissão E, o seu uso está aprovado na obstipação, sendo útil para evacuação rápida com fezes brandas, caso de fissuras anais e hemorróidas. Em doses baixas tem acções tónica, digestiva e colagoga. Gel do parênquima: externamente, em diversas afecções dermatológicas, como queimaduras, feridas, eczemas na fase descamativa, ictiose e psoríase; protector solar e hidratante cutâneo (5,17,19,27).

Outros usos

Constitui um ingrediente habitual em muitos produtos cosméticos (2).

Observações

Suco concentrado e seco é contra-indicado internamente na obstrução intestinal de qualquer origem, na gravidez, aleitação e em menores de 6 anos; no caso de uso crónico ou doses não terapêuticas (superiores a 400 mg/dia) origina perdas de electrólitos acompanhadas, muitas vezes, de diarreias hemorrágicas e cólicas. Em doentes cardíacos a perda de potássio pode originar arritmias. O emprego simultâneo de diuréticos, ou de corticosteróides, aumenta a possibilidade de descompensações. O gel, por vezes, origina dermatites de contacto (2,17,27).

Aloysia citriodora Palau

Zapania citriodora Lam.
Verbena citriodora (Palau) Cav.
Lippia citriodora Kunth
Verbena triphylla L'Hér.
Lippia triphylla (L'Hér.) Kuntze
Aloysia triphylla (L'Hér.) Britton

bela-luísia, limonete, lúcia-lima, doce-lima



Verbenaceae

C21 L11

Viveiros JB

Descrição

Planta arbustiva aromática, 1,5-2,5 m; ramos estriados com caules angulosos; folhas verticiladas, lanceoladas, ásperas e agrupadas em três; flores dispostas em espigas axilares ou panículas terminais, brancas; corola com o tubo saliente do cálice e o limbo quadrilobado; fruto com cálice persistente, divisível na maturação em dois aquénios (8,13,16).

Distribuição e habitat

Argentina e Chile. Actualmente, Marrocos é o principal produtor. Requer solos moderadamente férteis, mas bem drenados, com muito sol e protegidos dos ventos frios; tolera temperaturas até -10 °C (13,16).

Partes utilizadas

Folhas e óleo essencial (20).

Propriedades farmacológicas

Actividade antiespasmódica, carminativa, digestiva, anti-séptica e analgésica local pelo óleo essencial e flavonóides; acção adstringente pelos taninos (3,17,18,20).

Principais usos médicos e etnomédicos

Dispepsias hipossecretoras, falta de apetite, flatulência, cólicas gastrintestinais e vômitos (24).

Outros usos

Bom corrector de sabor, estando categorizada como suplemento dietético pela FDA. Usada em preparações para repelir insectos e folhas secas em *pot-pourris* (2,17).

Observações

O óleo essencial em doses altas é neurotóxico e o uso prolongado provoca irritação da mucosa gástrica (2,3).

Anethum graveolens L.

aneto, endro



Apiaceae

C18 L7

Ervital

Descrição

Planta anual de 1 a 6 dm, com aroma forte; caule oco, estriado, ramoso; folhas tripennisectas, divididas em segmentos filiformes; flores dispostas em umbelas pequenas, muito aromáticas e amareladas; fruto pequeno em aquénio (8,16).

Distribuição e habitat

Sudoeste da Ásia, naturalizada na Europa (incluindo Portugal continental e Madeira) e Norte dos Estados Unidos. Cresce em solos bem drenados, férteis e protegidos do vento (13,16,23).

Partes utilizadas

Frutos, óleo essencial e folhas (20).

Propriedades farmacológicas

Ações antiespasmódica, carminativa e eupéptica pelo óleo essencial, bem como actividade antibacteriana e antifúngica; as infusões das folhas demonstram ter uma acção depressora sobre o sistema nervoso central; a elevada percentagem de sais, particularmente os de silício, são responsáveis pelas acções mineralizante e reepitelizante sobre o tecido cutâneo (3,18,20).

Principais usos médicos e etnomédicos

Dispepsias, flatulência e outras perturbações digestivas; cremes e loções com extractos glicólicos obtidos de sementes são úteis na celulite e no combate às rugas (2,20).

Outros usos

Utilizado como condimento; o óleo é usado como aromatizante e na indústria de conserva de alimentos (2).

Apium graveolens L.

aipo, aipo-dos-charcos, salsa-do-monte



Apiaceae

C17 L18

Ervital

Descrição

Planta bienal, erecta até 10 dm; muito aromática, caule sulcado, ramificado e verde; folhas basilares pecioladas, pennatissectas ou trissectas, as caulinares, sésseis, trissectas e esverdeadas; flores em umbelas subsésseis ou com pedúnculo muito curto, brancas; fruto em aquénio subgloboso (8,13,16).

Distribuição e habitat

Regiões húmidas da costa Europeia e zonas temperadas. Cresce em solos salgados do litoral Mediterrânico e Atlântico, em lugares húmidos e pantanosos; vegeta principalmente no litoral de Portugal Continental (16).

Partes utilizadas

Frutos, partes aéreas, raízes e óleo essencial (3).

Propriedades farmacológicas

Actividade diurética, devido ao manitol e potássio; acções eupéptica, colerética, carminativa e hepatoprotectora; propriedades antibacteriana, antifúngica e nematicida, especialmente devidas ao óleo essencial. As folhas têm vitaminas

A, E e selénio bem como vários minerais, pelo que pode ser uma boa alternativa remineralizante em casos de menopausa e osteoporose. (3,17,18).

Principais usos médicos e etnomédicos

Usado como anti-reumatisal, especificamente para a artrite reumatóide; como diurético em inflamações geniturinárias, edemas, na hiperuricémia e na gota; externamente, nas inflamações cutâneas e queimaduras (15,17).

Outros usos

É uma planta comestível; está aprovada como suplemento dietético pela FDA; o óleo é usado para aromatizar bebidas. Registado no Conselho Europeu como aromatizante natural de alimentos, sob a categoria N2 (15).

Observações

Por exposição solar, as furanocumarinas dos frutos podem desencadear fotodermatites. Pode originar reacções alérgicas em algumas pessoas, pelo que se devem tomar precauções. Não associar a cardioprotectores e/ou a hipotensores (3,17).

Arctium lappa L.

pegamaço-maior, bardana-maior



Asteraceae

C29 L6

Viveiros JB

Descrição

Planta de 8-15 dm, erecta, ramosa, puberulento-pubescente; folhas pecioladas, as inferiores cordiformes e as restantes ovadas; brácteas internas maiores que as flores; flores em capítulos, longamente pedunculados, dispostos em corimbos na extremidade do caule e dos ramos; fruto em aquénio, rugoso e maculado de negro (16).

Distribuição e habitat

Em Portugal e praticamente toda a Europa (à excepção do extremo Norte) e Ásia Menor. Vegeta em bosques abertos, sebes e prados; cresce em quase todos os solos, com alguma sombra; se as raízes forem usadas para fins culinários ou medicinais, as plantas devem ser cultivadas em solos bem drenados e com sol (13,16,23).

Partes utilizadas

Raízes; menos vezes as folhas (26).

Propriedades farmacológicas

Propriedades digestiva, aperitiva e colerética, pelos constituintes amargos e ácidos fenólicos; acção diurética, devido aos sais de potássio e inulina; acções hipoglicemiantes, adstringente, antibacteriana e antifúngica (2,3,17).

Principais usos médicos e etnomédicos

Tradicionalmente usado como depurativo no tratamento de diversos problemas dermatológicos; como diurético, em casos de digestões lentas, flatulência, dispepsias hipossecretoras e disquinésia hepatobiliar; topicamente, em úlceras varicosas e no tratamento de diversos problemas dermatológicos, como ictiose e psoríase e em casos de seborreia. Indicado para a queda do cabelo (2,17).

Outros usos

Registado como aromatizante natural de alimentos no Conselho Europeu, sob a categoria N2 (3).

Observações

A planta é diurética pelo que pode originar descompensações tensionais no caso de hipertensão (3).

Artemisia absinthium L.

absinto, losna, sintro



Asteraceae

C28 L9

421/1998

Descrição

Planta herbácea perene com base lenhosa, até 100 cm, muito ramosa, com pubescência cinzento-prateada; folhas pecioladas, prateadas na página inferior e esverdeadas na página superior; flores em capitulos amarelos; fruto em aquénio (16).

Distribuição e habitat

Eurásia temperada e Norte de África; espontânea em Portugal. Vegeta em solos soalheiros, moderadamente férteis, neutros ou ligeiramente alcalinos e resistentes à seca (13,16).

Partes utilizadas

Partes aéreas floridas e folhas (17).

Propriedades farmacológicas

Propriedades digestiva, aperitiva, colerética, colagoga e antiespasmódica intestinal, pelo óleo essencial e constituintes amargos; acção vermífuga e antimicrobiana; efeito antialérgico (3,17).

Principais usos médicos e etnomédicos

Segundo a Comissão E, o seu uso está aprovado na perda de apetite, dispepsia e disquinésia biliar. Externamente, usa-se na

medicina popular em inflamações orofaríngeas, micoses e afecções dérmicas (3,5).

Outros usos

A infusão pode ser usada topicamente para afugentar mosquitos e para pulverizar plantas, prevenindo as pragas; usado na preparação de bebidas alcoólicas (licores, vermute) (2).

Observações

O uso prolongado da bebida alcoólica aromatizada com esta planta (absinto), pela presença de tuonas pode desencadear alterações do sistema nervoso central (neurotoxicidade), com sintomas similares aos da epilepsia e efeitos convulsivos (absintismo), sendo, por isso, proibida a sua venda em muitos países (6,17).

Artemisia vulgaris L.

artemísia, artemísia-verdadeira, erva-de-fogo



Asteraceae

C28 L18

86/2000

Descrição

Planta perene até 10 dm, ramosa e aromática; folhas grandes, auriculadas na base, penatripartidas ou palmatripartidas, com os segmentos inteiros ou fendidos, lanceolados, verde-escuros na página superior e branco-tomentosas na inferior; flores, em capítulos subsésseis, dispostos em pequenas espigas paniculadas; fruto em aquénio (16).

Distribuição e habitat

Europa (incluindo Portugal continental), Norte de África, Irão e Sibéria. Vegeta em terrenos incultos (13,16,23).

Partes utilizadas

Partes aéreas floridas, óleo essencial (17).

Propriedades farmacológicas

Estimula as secreções gastrintestinais pela presença das lactonas sesquiterpénicas; acções antibacteriana e antimicótica pelo óleo essencial; propriedades estrogénicas (2,17).

Principais usos médicos e etnomédicos

Usado popularmente na falta de apetite, dispepsias, flatulência, espasmos gas-

trintestinais e disquinésia hepatobiliar; perturbações menstruais e, topicamente, em inflamações cutâneo-mucosas (3,17).

Outros usos

Usado em culinária e na preparação de bebidas alcoólicas (3).

Observações

A planta fresca pode provocar dermatites de contacto; doses elevadas são irritativas para o sistema nervoso (3).

Atropa belladonna L.

beladona, erva-midriática, erva-moura-furiosa

CE☠



Solanaceae

C24 L1

Viveiros JB

Descrição

Planta vivaz, glabra a glandular-pubescente; caules 50-150(200) cm, muito ramificados; folhas ovadas, acuminadas, acunheadas na base, pecíolo curto; cálice campanular, com lobos acuminados a estrelados; corola púrpura-parda; fruto uma baga, globosa, negro brilhante (24).

Distribuição e habitat

Europa central e Meridional (incluindo Portugal), Norte de África e Ásia Oriental; vegeta em solos calcários sombrios, nas matas e regiões montanhosas. Muito cultivada (16,23).

Partes utilizadas

Folhas, por vezes misturadas com sumidades floridas (17).

Propriedades farmacológicas

Propriedades parassimpaticolítica (midriática, broncodilatadora, vasoconstritora, diminui a sudorese, antiespasmódica digestiva) pelos alcalóides tropânicos. Externamente tem efeito analgésico (17).

Principais usos médicos e etnomédicos

Segundo a Comissão E, o seu uso está aprovado para espasmos e cólicas gastrintestinais e biliares. Está indicada para excessos de secreções: nasais, salivares, gástricas e sudorais; na insuficiência cardíaca ligeira; perturbações neurológicas com espasmos e rigidez muscular e na observação oftalmológica (midríase) (5,17,26).

Observações

Contra-indicado em casos de hipertensão, taquicardia, arritmias, adenoma prostático, glaucoma, edema agudo do pulmão; estenoses gastrintestinais; não usar com antidepressivos tricíclicos e com quinidina. Devido à reduzida margem terapêutica, desaconselha-se a prescrição directa das folhas, devendo usar-se sempre produtos padronizados. As bagas são altamente tóxicas (10-15 bagas podem ser mortais para um adulto) (3,17,19).

Berberis vulgaris L.

berbérís, uva-espim, espinheiro-vinheto



Berberidaceae

C8 L2

Viveiros JB

Descrição

Arbusto perene ramificado; folhas simples, obovadas, glabras, serradas, reunidas na axila de uma folha primordial transformada em espinho tri-quinquepartido; flores amarelas, dispostas em cachos pendentes, maiores que as folhas; fruto em baga, oblonga, vermelha (8,16).

Distribuição e habitat

Europa, Norte e centro Oriental da América; espontânea na Península Ibérica. Muito cultivada desde tempos antigos. Desenvolve-se em terrenos alagados, mas preferencialmente em solos argilosos moderadamente húmidos; tolera temperaturas até -35° C (13,16).

Partes utilizadas

Frutos e cascas da raízes (3,17).

Propriedades farmacológicas

Propriedades antimicrobiana, eupéptica, colerética e colagoga, antipirética, diurética, devido aos alcalóides isoquinoleicos (berberina e outros); actividade cardiovascular e hipotensora (3,17).

Principais usos médicos e etnomédicos

Usado em infecções (frutos); as cascas das raízes como depurativo na desabituacção de estupefacientes, em afecções hepato-biliares, esplénicas e renais, em casos de reumatismo e na hipertensão (17).

Outros usos

Os frutos maduros são usados na confecção de geleias e a casca é usada como tintura amarela para lãs, linho e couro (3).

Calendula officinalis L.

maravilhas, calêndula, boas-noites



Outros usos

Em cosmética, como hidratante, corante e para enxaguar cabelos; para repelir insectos (3).

Asteraceae

C29 L3

Ervital

Descrição

Planta herbácea anual, erecta, ramosa e glandulosa; folhas largas, as inferiores espatuladas e as restantes oblongo ou oblongo-lanceoladas; flores em capítulos grandes, com lígulas amareladas e um disco central; frutos em aquénio, desiguais (16).

Distribuição e habitat

Originária de Itália e da Grécia. Presente em solos devastados, cultivados, terrenos aráveis e em bermas de estradas (13,16).

Partes utilizadas

Flores (17).

Propriedades farmacológicas

Propriedades bactericida, fungicida e antiviral devido aos terpenos oxigenados; propriedades anti-inflamatória, anti-dematosa e cicatrizante; ligeira acção antiespasmódica (2,15,17).

Principais usos médicos e etnomédicos

Segundo a Comissão E, o seu uso interno e tópico está aprovado nas inflamações da mucosa orofaríngea e, externamente, em feridas infectadas, mesmo as de difícil cicatrização (5,17).

Calluna vulgaris (L.) Hull

Erica vulgaris L.

urze, mongariça, caluna



Ericaceae

C19 L17

ES

Descrição

Arbusto de 2 a 10 dm, tortuoso, erecto ou ascendente; folhas curtas, ovadas, biapendiculadas na base, oposto-cruzadas, um tanto afastadas nos ramos floríferos e imbricadas em quatro séries nos ramos estéreis; flores nutantes, com pedicelo curto, reunidas em longos cachos unilaterais, rodeadas cada uma na base de quatro bracteólas coradas, cálice lustroso, rosado ou branco, com sépalas oblongo-lanceoladas, convergentes, corola e estames inclusos no cálice; fruto em cápsula quadrilocular (8,16).

Distribuição e habitat

Noroeste da América, Norte e Oeste da Europa (incluindo Portugal) até à Sibéria. Vegeta em lugares húmidos e sombrios, principalmente em terrenos incultos das zonas montanhosas (13,16,23).

Partes utilizadas

Partes aéreas floridas (17).

Propriedades farmacológicas

Acção anti-séptica, pelos glucósidos da hidroquinona; propriedades diurética, depurativa e adstringente (8,17).

Principais usos médicos e etnomédicos

Usado nas infecções das vias urinárias, orofaríngeas e vulvares, na hiperplasia da próstata, hiperuricémia, gota e reumatismo, hipertensão arterial e, topicamente, em eczemas (17).

Camellia sinensis (L.) Kuntze

Camellia thea Link.

Thea sinensis L.

cházeiro, chá-preto, chá-verde, chá-branco



Theaceae

C13 L4

Colecção Expo 98

Descrição

Arbusto ou árvore pequena, perene; folhas alternas de pecíolo curto, elípticas, dentedas; flores pequenas, brancas, nas axilas das folhas; fruto em cápsula (13,28).

Distribuição e habitat

Originária da Ásia Oriental e cultivada em vários países. Vegeta em encostas limpas, bosques e florestas de chuva; requer Invernos frescos e tolera geada moderada, necessita de boa drenagem e solo rico em matéria orgânica, com pH entre 5 e 7 (13).

Partes utilizadas

O chá verde é constituído pelas folhas que, após a colheita, são estabilizadas mediante vapor de água e pressão, evitando a oxidação enzimática. No chá negro, as folhas deixam-se fermentar em locais ventilados, processo durante o qual as oxidases podem actuar. Neste caso, as catequinas são oxidadas e polimerizam-se (26).

Propriedades farmacológicas

Devido ao seu conteúdo em cafeína tem acção estimulante sobre o sistema nervoso

central, unindo-se aos receptores cerebrais adenosínicos. Aumenta o estado de vigília e reduz a fadiga, bem como produz estimulação cardíaca, vasodilatação periférica, vasoconstricção craneal e estimulação do centro respiratório. Devido aos taninos tem actividade antidiarreica. Pelo seu conteúdo em polifenóis tem acção antioxidante e actividade venotrópica e vasoprotectora (3,17, 26).

Principais usos médicos e etnomédicos

Astenia psico-física, diarreia e diurético ligeiro. Também se utiliza como coadjuvante em regimes de emagrecimento (3,17).

Observações

Não deve ser usado em situações de ansiedade, taquicardia, gastrites e úlcera gastroduodenal (3).

Capsella bursa-pastoris (L.) Medik.

bolsa-de-pastor, erva-do-bom-pastor



Thlaspi bursa-pastoris L.

Capsella rubella Reut.

C. bursa-pastoris subsp. *rubella* (Reut.) Hobk.



Brassicaceae

C9 L6

Viveiros JB

Descrição

Planta erecta até 5 dm, simples ou ramosa; folhas basilares dispostas em roseta, pecioladas, penatipartidas, sinuado-dentadas ou subinteiras, folhas caulinares sagitado-amplexicaules; flores pequenas, pétalas inteiras, brancas; cacho frutífero alongado; fruto em silícula cordiforme (8,16).

Distribuição e habitat

Regiões temperadas, em Portugal continental e subtropicais. Vegeta, até aos 2000 m, principalmente, em solos argilosos cultivados e ricos em húmus e solos arenosos ricos em nitratos (13,16,23).

Propriedades farmacológicas

Efeito hemostático devido a um péptido que, *in vitro*, demonstrou ações vasoconstritora e hipertensora (5,26).

Principais usos médicos e etnomédicos

Segundo a Comissão E, está aprovada para uso interno no tratamento sintomático das menorragias e metrorragias e, externamente, em feridas superficiais que sangram e no tratamento da epistaxis (quando o nariz sangra) (5).

Castanea sativa Mill.

castanheiro, castanheiro-vulgar

Fagus castanea L.
Castanea vulgaris Lam.



Fagaceae

C5 L8

Viveiros JB

Descrição

Árvore que pode atingir grandes dimensões; folhas caducas, pecioladas, oblongo-lanceoladas, compridas, serradas, rígidas, glabras, lustrosas; amentilhos masculinos compridos, delgados, interrompidos, com pequenas cimeiras de flores na axila de cada bráctea; flores masculinas com 5-6 tépalas, flores femininas inseridas na base dos amentilhos masculinos superiores; cúpula frutífera lenhoso-coriácea, espinhosa, fechada e deiscente na maturação, frutos ovóides, cotilédones muito grandes, vulgarmente conhecidos por castanhas (8,16).

Distribuição e habitat

Distribuição um pouco incerta, nativa ou cultivada no Sul da Europa, Noroeste e Sudoeste da África, desde a Península Ibérica, Marrocos ao Paquistão. Provavelmente, nativa do Este dos Balcãs até ao Irão. Vegeta em solos argilosos, bem-drenados e ligeiramente ácidos, mas tolera solos arenosos, secos, inférteis e ácidos (13).

Partes utilizadas

Folhas e súber (3).

Propriedades farmacológicas

Propriedade adstringente, pelo seu conteúdo em taninos; acções antitússica, expectorante e febrífuga (3).

Principais usos médicos e etnomédicos

Afecções do aparelho respiratório (extrac-to da folha); diarreia e, em uso externo (súber), como adstringente (3).

Outros usos

Em carpintaria, curtição de peles e em champu para cabelos ruivos; frutos (castanhas) usados na alimentação (8).

Centella asiatica (L.) Urb.

gotu-kola, hidrocótilo, hortelã-brava-indiana



Apiaceae

C19 L2

Viveiros JB

Descrição

Planta herbácea, de caules longos e prostrados; folhas com 1,3-6,3 cm de diâmetro, orbiculares reniformes, inteiras, crenadas ou lobuladas, glabras; pecíolo com 2 a 5 cm de comprimento; inflorescência em umbela simples, com 2-8 flores sésseis, brancas ou avermelhadas; fruto 3,5×3 mm, compresso, orbicular a elipsoidal, castanho na maturação (14,27).

Distribuição e habitat

Regiões tropicais e sub-tropicais do globo; vegeta em zonas pantanosas e margens dos rios (14).

Partes utilizadas

Partes aéreas secas (17,18).

Propriedades farmacológicas

Ação cicatrizante pelas saponinas triterpênicas, o asiaticósido estimula a síntese de colagéneo, tendo efeito reepitelizante; ações venotrópica e antiulcerosa (18,26).

Principais usos médicos

Cicatrização de feridas superficiais, úlceras, queimaduras ligeiras, previne a formação de cicatrizes hipertróficas; tra-

tamento de diversas patologias venosas, nomeadamente, insuficiência venosa crónica e hipertensão; tratamento de úlceras de estômago e duodenais induzidas pelo stress (17,18,26,27).

Observações

Em peles sensíveis pode originar dermatites de contacto e, em doses não terapêuticas, causar cefaleias; contra-indicado em caso de alergias a plantas da família das Apiaceae (17,18,27).

Chamaemelum nobile (L.) All.

Anthemis nobilis L.

falsa-camomila, macela, camomila-romana



Asteraceae

C27 L16

Ervital

Descrição

Planta herbácea perene, de 1 a 4 dm, aromática, ascendente ou prostrada, às vezes erecta, mais ou menos pubescente; folhas sesséis, alternas, bipenatripartidas; flores em capítulos radiados, amarelos; fruto em aquénio (13,24,28).

Distribuição e habitat

Este da Europa. Vegeta em solos arenosos, matagais e bermas de estradas (13,24).

Partes utilizadas

De preferência, os capítulos florais da variedade de flores dobradas, que são as que normalmente se cultivam (17).

Propriedades farmacológicas

O óleo essencial é responsável pelo efeito espasmolítico, eupéptico, colagogo e carminativo e acção anti-inflamatória; estimulante do sistema nervoso central e do centro cardiorespiratório; actividade antidiarreica, antioxidante, venotónica e vasoprotectora (17).

Principais usos médicos e etnomédicos

Usada em doenças inflamatórias do tracto digestivo com espasmos e para facilitar

a digestão; utilizada, externamente, na psoríase e nas escaras, em dores reumáticas e em processos inflamatórios das mucosas cutâneas e da orofaringe (17,18).

Outros usos

Preparação de licores e produtos de cosmética. Registado como aromatizante natural de alimentos no Conselho Europeu, sob a categoria N2 (15).

Chelidonium majus L.

celidónia, erva-das-verrugas, erva-andorinha



Papaveraceae

C8 L6

Viveiros JB

Descrição

Planta herbácea vivaz, até 5 dm, ramosa, mais ou menos pubescente; caules nodosos, com látex amarelo oráceo; folhas compostas, glaucas na página inferior, penatissectas, com segmentos ovados; flores pequenas em umbelas simples, amarelas; fruto em cápsula (8,16).

Distribuição e habitat

Europa, Oeste da Ásia, naturalizado na zona Este dos EUA; espontânea e frequente em Portugal, em margens de sebes, muros e frequente em baldios (13).

Partes utilizadas

Parte aérea florida e látex recente (17).

Propriedades farmacológicas

As suas propriedades devem-se principalmente aos alcalóides (o principal é a quelidonina), que demonstram acções espasmolítica (similar à da papaverina), colerética e colagoga. Acção citostática e estimulante inespecífico do sistema imunitário (3,17,18,26).

Principais usos médicos e etnomédicos

Segundo a Comissão E, o seu uso está

aprovado em espasmos intestinais e das vias biliares. Tradicionalmente usado para espasmos do aparelho respiratório, e por aplicação directa do látex para eliminar verrugas, condilomas e papilomas (3,5,6,17,18).

Observações

Devido à reduzida margem de segurança dos alcalóides, deve ser pouco usada internamente. O látex é muito irritante para a pele e para as mucosas, pelo que a aplicação tópica deve ser limitada. É uma planta tóxica, embora o envenenamento seja raro devido à profundidade do tubérculo e ao gosto e cheiro desagradáveis (6,18).

Cinnamomum camphora (L.)

J. Presl

Laurus camphora L.

canforeira, alcanforeira



Lauraceae

C9 L8

Viveiros JB

Descrição

Árvore até 30 m; folhas alternas, ova-do-lanceoladas, ápice estreitamente acuminado, verdes, lustrosas e glabras na página superior e esbranquiçadas na página inferior, folhas jovens tingidas de vermelho e aromáticas; inflorescência amarelo-pálido-esverdeada; fruto, uma baga subglobosa, preta (13,28).

Distribuição e habitat

Japão, Taiwan (China), Malásia e Ásia Tropical, raramente cultivada em Portugal. Vegeta em solos arenosos, férteis, reten-tores de humidade, com muito sol ou com alguma sombra (13).

Partes utilizadas

Toda a planta, para obter o óleo essencial; obtém-se uma maior concentração nos ramos principais quando a árvore tem 25 a 45 anos. O óleo essencial da canforeira é a principal fonte de cânfora natural (3,17).

Propriedades farmacológicas

Actividade estimulante respiratória, ru-befaciente, anti-séptica; ligeiramente anestésico (3,12).

Principais usos médicos e etnomédicos

Segundo a Comissão E, o seu uso está aprovado, internamente, na tosse e bronquite; externamente, em catarros respiratórios e dores reumáticas (2,5,17).

Outros usos

Fabrico de plásticos; na indústria cos-mética em loções faciais, cremes para massagens e em bolsinhas de cheiro (2).

Observações

Evitar o uso interno do óleo essencial devido ao safrol que é tóxico; não apli-car sobre feridas e queimaduras e não administrar em crianças menores de seis anos, pois pode originar convulsões; não obstante, as fricções peitorais são inócuas (3,17).

Colchicum autumnale L.

cólquico, mata-cão, narciso-do-outono

CE☠



Liliaceae

C3 L18

Viveiros JB

Descrição

Planta herbácea, vivaz, até 3 dm, com bolbo ovóide, subgloboso; perianto 6-partido (com as unhas das tépalas aderentes, a constituir tubo comprido e estreito), róseo-lilacéneo, maior que o limbo; as flores aparecem antes das folhas (largas, lineares ou sublanceoladas); fruto, cápsula obovada-oblonga (13,16).

Distribuição e habitat

Europa central e Ocidental. Vegeta em habitats bem drenados, tolerando temperaturas até -20 °C. Em Portugal também existe o *Colchicum lusitanicum* Brot. (16).

Partes utilizadas

Sementes e, ocasionalmente, o bolbo (3,17).

Propriedades farmacológicas

Propriedade antimitótica, devida à colquicina que bloqueia a mitose na metafase; no entanto, devido à sua elevada toxicidade não se usa como agente antitumoral. Actividade anti-inflamatória, particularmente para o tratamento de crises agudas de artrite gotosa, resultante da deposição de ácido úrico nas articulações (3,26).

Principais usos médicos e etnomédicos

Aprovada pela Comissão E, para crises agudas de gota e febre mediterrânica, mas sempre com uma estreita vigilância médica (3,5).

Outros usos

Em agricultura, para a produção de plantas poliplóides, através do tratamento das sementes com colquicina (2).

Observações

O tratamento das crises agudas de gota requer uma estreita vigilância médica. Os alcalóides, especialmente a colquicina, são muito tóxicos, comportando-se como emetocatórticos, podendo produzir, em caso de intoxicação, morte por colapso respiratório ou deixar sequelas graves. As intoxicações acidentais são raras, mas com elevado índice de mortalidade (5 g de sementes podem ser letais para adultos e 1 a 2 g para crianças), por ausência de antídoto específico. Os bolbos podem ser confundidos com os da cebola, podendo provocar situações letais (6,26).

Crocus sativus L.

açafrão, erva-ruiva, açafior



Iridaceae

C4 L14

Viveiros JB

Descrição

Planta herbácea perene; bolbo com invólucro de fibras ténue, acetinadas e reticuladas; folhas estreitamente lineares, com margem enrolada; ramos do estilete denticulados, perianto afunilado-campululado, com tubo muito comprido; fruto em cápsula (16).

Distribuição e habitat

Originária do Mediterrâneo Ocidental, Norte de África, centro e Sul da Europa; é cultivada no Médio Oriente e Ásia central, pouco em Portugal continental, mais na Ilha da Madeira. Ocorre em diversos habitats; cresce bem em jardins abertos, com boa exposição ao sol e boa drenagem (4,16).

Partes utilizadas

Estigmas e partes finais do estilete (17).

Propriedades farmacológicas

A nível experimental apresenta acções hipolipemiente, citotóxica, antioxidante, hepatoprotectora, pelo seu conteúdo em crocetina. O picrocósido é uma substância amarga com acções aperitiva e eupéptica (3,26).

Principais usos médicos e etnomédicos

Em dispepsias e como estimulante do apetite em baixas dosagens; em doses elevadas estimula o sistema nervoso central e o útero; externamente, acalma as dores de dentes e de gengivas (3,17).

Outros usos

Muito usado como aromatizante e corante de alimentos e de medicamentos (3).

Observações

Em doses elevadas pode ser emético e abortivo e produzir hemorragias uterinas intensas e vertigens. O seu uso como abortivo tem conduzido a intoxicações graves, sendo a dose letal para um adulto de 12 a 20 g (3,17).

Cydonia oblonga Mill.

marmeleiro, gamboeiro

Pyrus cydonia L.

Cydonia vulgaris Dum.

C. oblonga subsp. *maliformis* (Mill.) Thell.

C. oblonga subsp. *pyriformis* Medik. ex Thell.



externamente, é utilizado em inflamações cutâneas, queimaduras e hemorróidas (17).

Outros usos

Planta muito cultivada pelos seus frutos comestíveis e utilizados na confecção de compotas, geleias e marmelada; idênticas finalidades dos frutos para *Psidium guajava* (goiabeira) (17,18).

Rosaceae

C9 L20

Viveiros JB

Descrição

Árvore ou arbusto perene; folhas inteiras, pecioladas, coriáceas, tomentosas na página inferior, caducas; flores solitárias, subsésseis, brancas ou rosadas; pomo grande, aromático, adstringente e amarelo (16).

Distribuição e habitat

Ásia Ocidental; largamente cultivada e naturalizada ao longo do Mediterrâneo (incluindo Portugal) e América do Sul. Vegeta em solos férteis, argilosos, húmidos e requer calor no Verão para amadurecimento dos frutos (8,13,16,23).

Partes utilizadas

Frutos e sementes (12).

Propriedades farmacológicas

Propriedades antidiarreica e emoliente, pelas mucilagens e pectinas; a polpa das sementes é muito adstringente pelo elevado conteúdo em taninos (17,18).

Principais usos médicos e etnomédicos

Problemas digestivos (gastroenterites, diarreia e síndrome do cólon irritável) e respiratórios (resfriado e bronquites);

Cymbopogon citratus (DC. ex Nees) Stapf

chá-príncipe, erva-príncipe

Andropogon citratus DC.



Poaceae

C3 L4

Exploratório Coimbra

Descrição

Planta perene; caules fortes; folhas lineares, de agradável aroma a limão, pubescentes, ápice e a base atenuados, azul-esverdeadas; inflorescência paniculada, espiguetas sésseis; frutos em cariopses, oblongos, secos e indeiscentes (13,28).

Distribuição e habitat

Sul da Índia e Ceilão. Vegeta em ambientes abertos, em solos secos e, frequentemente, em savanas; requer muita água durante o crescimento (13).

Partes utilizadas

Folhas e óleo essencial (2).

Propriedades farmacológicas

Propriedades digestiva, analgésica, ansiolítica, anti-inflamatória e antimicrobiana, particularmente pelo seu óleo essencial (3).

Principais usos médicos e etnomédicos

Usado tradicionalmente em casos de gripe, febre, espasmos digestivos, diarreia, meteorismo, dismenorria, insónias e como antimicrobiano (3).

Outros usos

O óleo essencial é utilizado em substituição do óleo de *Aloysia citriodora* em perfumaria, dado que este provoca reacções de hipersensibilidade da pele, em particular, quando exposta à luz (3).

Cynara cardunculus L.
var. *scolymus* (L.) Benth.

alcachofra, cardo-hortense,
alcachofra-de-comer

C. scolymus L.



Asteraceae

C29 L12 e 13

392/1999

Descrição

Planta herbácea, caulescente, até 8 dm, vivaz; folhas bi-unipenatripartidas, de segmentos estreitos, enrolados na margem e terminados em espinho, glabras e verde-lustrosas na página superior, branco-tomentosas na inferior; flores em capítulo com involúcro ovóide e brácteas terminadas em espinho comprido, corolas violáceo-azuladas, por vezes brancas; fruto, um aquénio (16,28).

Distribuição e habitat

Aparentemente desconhecida no estado selvagem, muito cultivada na região Norte Mediterrânica (incluindo Portugal). Terá derivado de *C. cardunculus* (cardo do coalho) por selecção natural. Requer solos ricos, soalheiros, bem drenados e protegidos do vento (13,16).

Partes utilizadas

Folhas basais, preferencialmente do primeiro ano (17).

Propriedades farmacológicas

As principais acções farmacológicas estão relacionadas com os processos que intervem na digestão: eupéptica, colerética,

colagoga, antiemética e aperitiva, contribuindo para esses efeitos os derivados cafeilquínicos (cinarina e ácido clorogénico) e as lactonas sesquiterpénicas, como a cinaropicrina. Acções hipocolesteremiantes, hepatoprotectora e diurética (17,26).

Principais usos médicos e etnomédicos

Segundo a Comissão E, está indicada para doenças de fígado e perda de apetite. Muito usada também na dispepsia, como coadjuvante na diminuição do colesterol total e como diurético (5,26).

Outros usos

Os receptáculos são usados na alimentação e o extracto no fabrico de licores, como aperitivo (3).

Observações

Contra-indicado em casos de obstrução das vias biliares e em casos de alergia à alcachofra ou a outras Asteraceae (26).

Daucus carota L.
subsp. *halophilus* (Brot.)
A. Pujadas

cenoura-selvagem

D. halophilus Brot.
D. hispanicus var. *halophilus* (Brot.) Samp.



Apiaceae

C19 L5

Cabo de S. Vicente

Descrição

Planta herbácea de 12-25 cm, erecta, ramificada desde a base, ramos por vezes decumbentes, de cor verde acinzentado; raiz napiforme, esbranquiçada; caules com pêlos reflexos, muito densos, rectos ou ligeiramente tortuosos; folhas basais de contorno ovado, 1-2 (3) pinatissectas; umbelas de (3) 4-12 cm de diâmetro, densas, hemisféricas na antese, subglobosas e com raios pouco arqueado-convergentes ou ± rectos (pouco contraídas) na frutificação, com 30 a 120 raios; flor central estéril ou purpúrea, às vezes presente; frutos de 2-3,5 × 1,5-2,5 mm, de ovados a elípticos, purpúreos a castanhos (8).

Distribuição e habitat

Espécie endémica portuguesa, de distribuição geográfica restrita às províncias do Algarve, Baixo Alentejo e Estremadura. Vegeta em alcantilados, rochas costeiras e dunas fósseis (8).

Partes utilizadas

Raízes, sementes (frutos) de várias subespécies de *Daucus carota*, menos vezes as folhas (8).

Propriedades farmacológicas

A raiz da subespécie cultivada *Daucus carota* subsp. *sativus*, tem propriedades remineralizante, diurética, vitamínica, hepatoprotectora e antidiarreica; as sementes são ricas em óleos essenciais, com propriedades aperitiva, carminativa, diurética, antimicrobiana e galactogénia; as folhas têm acção diurética (8,26).

Principais usos médicos e etnomédicos

Raízes: inflamações geniturinárias, astenia, inflamações gástricas, dermatoses e perturbações visuais. Sementes: astenia, flatulência, como vermífugo e galactogogo. Óleo essencial das sementes: na oxiúrase e como bactericida moderado. Folhas: em inflamações geniturinárias. Externamente, a polpa da raiz é usada em queimaduras e inflamações dérmicas (17,18,26).

Digitalis purpurea L.

dedaleira, abeloura, digital,
luvas-de-santa-maria



Scrophulariaceae

C25 L18

Viveiros JB

Descrição

Planta bienal, ocasionalmente perene, caule florífero, até 2 m; folhas rugosas, lanceoladas, grandes e pubescentes, formando rosetas; flores inclinadas ou pendentes, dispostas em cacho unilateral; cálice quinquepartido; corolas grandes (30-45 mm), obliquamente tubuloso-campanuladas, púrpurea-rosadas ou brancas, com máculas internas mais escuras; cápsula não ou muito pouco saliente do cálice (3,16).

Distribuição e habitat

Europa central e Meridional; em Portugal encontra-se principalmente no centro e Norte. Vegeta em terrenos calcários, húmidos, sombrios e siliciosos. (16,17).

Partes utilizadas

Folhas (17,19).

Propriedades farmacológicas

Acção cardiotónica, devido aos heterósidos cardiotónicos que aumentam a contractilidade cardíaca e diminuem a excitabilidade, conductividade e ritmo. Diurético, pelos flavonóides e sais minerais (17,19).

Principais usos médicos e etnomédicos

Insuficiência cardíaca (26).

Observações

Contra-indicado no tratamento com outros cardiotónicos, com quinidina e com laxantes hidroxiantracénicos. Fármaco com reduzida margem terapêutica e, por isso, não deve ser usado em fitoterapia. A intoxicação pode produzir-se por ingestão de doses excessivas, por variações na absorção ou por hipocaliémia; as manifestações mais importantes são as arritmias cardíacas; em crianças pode ocorrer grave depressão de sistema nervoso central; na fase final da intoxicação dá-se a paragem cardíaca e morte. A terapêutica usa, principalmente, os heterósidos digoxina e digitoxina de apenas duas espécies de dedaleiras; a *D. lanata* tem uma actividade cardiotónica cerca de 3 vezes superior à da *D. purpurea*, mas actualmente só é usada para a extracção dos heterósidos (6,17,19).

Ecballium elaterium (L.)

A. Rich.

Momordica elaterium L.

pepino-de-são-gregório, pepino-do-diabo



Curcubitaceae

C27 L3

Viveiros JB

Descrição

Planta vivaz, robusta, prostrada ou ascendente, até 15 dm, fétida, áspera, ramosa; raiz carnuda comprida; folhas com pecíolo comprido, ovado-cordiformes ou subtriangulares, dentadas ou crenuladas, verdes na página superior, glaucas na inferior; flores monóicas, as masculinas reunidas em cachos pedunculados, as femininas subsolitárias, corola amarela; fruto oblongo, verrugoso-hispido, desprendendo-se repentinamente do pedúnculo e arremessando as sementes, com um jacto líquido, pelo orfício originado pelo desprendimento (8,16).

Distribuição e habitat

Europa (Malta, Mediterrâneo, presente em Portugal) até ao Sul da Rússia. Vegeta em zonas semi-áridas, em solos bem drenados e com muito sol (13,16,23).

Partes utilizadas

Frutos (sumo) (6).

Principais usos médicos e etnomédicos

Popularmente usa-se em curas de emagrecimento associada a sedativos ou a substâncias mucilaginosas (6).

Observações

Planta tóxica em doses excessivas; pode causar efeitos gastrintestinais graves com hemorragia e pode ser mortal, sendo o sumo do fruto o que apresenta a maior toxicidade (6,8).

Echinacea purpurea (L.)

Moench.

Rudbeckia purpurea L.

equinácea

CE 



Asteraceae

C27 L15

Viveiros JB

Descrição

Planta herbácea, vivaz; folhas basais ovado-lanceoladas, folhas caulinares afuniladas até à base, denticuladas, raramente inteiras; flores em capítulos, um ou vários, até 10 cm de diâmetro, flores centrais vermelho-arroxeadas e esverdeadas no ápice (meados do Verão até princípios de Outono); fruto em cápsula (13,28).

Distribuição e habitat

Região Oriental dos EUA. Vegeta em habitats secos de bosques abertos e pradarias. Tolerância calor, seca, elevada humidade, sombra parcial e temperaturas até -20 °C; mais fácil de propagar que *E. angustifolia* (3,13).

Partes utilizadas

Raízes (com 3 a 4 anos) e partes aéreas (3,17).

Propriedades farmacológicas

Actua sobre o sistema imunitário produzindo diversos efeitos: estimulação da fagocitose, estimulação da proliferação linfocitária, inibição da síntese de prostaglandinas e leucotrienos, entre

outros. Estes efeitos são o resultado da combinação da actividade de vários constituintes, em particular, polissacáridos, glucoproteínas e alquilamidas. Também apresenta actividade antiviral, antibacteriana e antifúngica, bem como actividade cicatrizante (3,17,18,26).

Principais usos médicos e etnomédicos

Segundo a Comissão E, as partes aéreas estão indicadas para tratamento de resfriados e infecções crónicas do tracto respiratório e vias urinárias inferiores (uso interno); para uso externo, no tratamento de feridas de difícil cicatrização e úlceras crónicas. As raízes (principalmente as da *E. pallida*) são indicadas para tratamento de infecções gripais (5,26,27).

Observações

É aconselhável efectuar tratamentos descontinuos (não devem prolongar-se mais que 8 semanas); não é recomendável o seu uso em transtornos sistémicos progressivos ou doenças auto-imunes (3,26,27).

Ephedra fragilis Desf. subsp. *fragilis*

E. gibraltaria Boiss.
E. altissima sensu Willk.

éfedra, cornicabra, piorno, gestrela

CE



Ephedraceae

C2 L20

Viveiros JB

Descrição

Planta arbustiva suberecta, muito frágil; sem folhas, ramos delgados, articulados, bainhas membranosas nas articulações, quase sempre estriados, verdes; amentilhos masculinos reunidos de 1-5, os femininos mais ou menos numerosos em cada nó, unifloros, com pedúnculo recurvado; fruto em pseudo-drupa, vermelho quando amadurece (8,16).

Distribuição e habitat

Região do Mediterrâneo, espontânea em Portugal, no litoral do Baixo Alentejo, Algarve e na Madeira. Vegeta em regiões quentes, secas e inóspitas, frequentemente encontrada em encostas rochosas, terraços arenosos e calcários. Requer solos porosos, com drenagem livre e com sol (13,16,19).

Partes utilizadas

Partes aéreas (3,17).

Propriedades farmacológicas

A efedrina e os alcalóides relacionados, que predominam nos entrenós dos ramos, têm uma estrutura próxima da adrenalina pelo que têm ação simpaticomimética:

efeito broncodilatador, estimulante do centro respiratório bulbar; reduz a contractibilidade da bexiga. Também produz efeito psicoestimulante, aumentando a capacidade de concentração e redução da sensação de fadiga e sono (3,26).

Principais usos médicos e etnomédicos

Segundo a Comissão E, está indicada para afecções respiratórias com broncoespasmos em adultos e em crianças com idade superior a seis anos. Usada em síndromas gripais e alergias respiratórias (5,17,26,27).

Observações

Esta espécie tem menor teor de alcalóides que outras, tais como, *E. sinica*; podem ocorrer insónias com uso continuado de *Ephedra* ssp.. Contra-indicada na gravidez, doenças cardíacas, hipertensão arterial, diabetes, tratamentos com simpaticomiméticos ou com inibidores da MAO, no adenoma prostático benigno e no hipertiroidismo (17,19,27).

Erysimum cheiri (L.) Crantz

erva-dos-cantores

Cheiranthus cheiri L.

C. cheiri subsp. *fruticosus* (L.) Rouy & Foucaud
ex Cout.



Brassicaceae

C9 L7

Viveiros JB

Descrição

Subarbusto geralmente perene, cultivado como bienal, até 80 cm; folhas lanceoladas, ocasionalmente obovado-lanceoladas, normalmente inteiras; rábice com muitas flores, sépalas roxo-esverdeadas, pétalas brilhantes, amarelo-alaranjadas e riscadas de vermelho-roxo; fruto, uma silíqua (13).

Distribuição e habitat

Sul da Europa. Vegeta numa diversidade de habitats; cresce em solos com muito sol, bem drenados e aproximadamente neutros, tolerando solos pobres (13).

Partes utilizadas

Planta inteira (26).

Propriedades farmacológicas

Propriedades anti-inflamatória, expectorante e mucolítica, principalmente pelos heterósidos sulfocianogénicos (26).

Principais usos médicos e etnomédicos

Usado tradicionalmente para a faringite, laringite (denominada popularmente «erva dos cantores»), bronquite, asma e disquinésia hepatobiliar (26).

Filipendula ulmaria (L.)

Maxim.

Spiraea ulmaria L.

erva-ulmeira, ulmária, rainha-dos-prados



Rosaceae

C10 L14

228/2000

Descrição

Planta herbácea vivaz, de 60-150 cm de altura; raízes não tuberculosas; folhas alternas, penatissectas, com segmentos desiguais, serradas, verdes; flores em cimeiras compostas, paniculadas, brancas; meados do Verão a princípios do Outono; fruto, um aquénio espiralado (8,16).

Distribuição e habitat

Ásia Ocidental e Europa; espontânea no Norte de Portugal. Frequentemente encontrada em habitats húmidos, pântanos, prados molhados e bosques orvalhados. Vegeta em solos húmidos, ricos em húmus, que não secam no Verão, ou em solos encharcados (13,16).

Partes utilizadas

Partes aéreas floridas (17).

Propriedades farmacológicas

Os derivados salicílicos são os responsáveis pelas actividades analgésica, anti-inflamatória, antipirética e antiagregante plaquetária. Os taninos contribuem com acção adstringente (3,17,18).

Principais usos médicos e etnomédicos

Segundo a Comissão E, está indicada como coadjuvante no tratamento de gripes (tosse, febre). Utilizada na medicina popular como diurético, diaforético e eupéptico (3,5,17,26).

Outros usos

Registado como aromatizante natural de alimentos no Conselho Europeu, sob a categoria N2 (15).

Observações

Fazer tratamentos descontínuos. Evitar em casos de úlceras duodenais, estados hemorrágicos, tratamentos com anticoagulantes e quando existe intolerância aos salicilatos (3,17).

Foeniculum vulgare Mill.

Anethum foeniculum L.

Foeniculum capillaceum Gilib.

F. officinale All.

F. piperitum (Ucria) Sweet

F. vulgare subsp. *piperitum* (Ucria) Bég.

funcho, fiólho



Apiaceae

C18 L6

Viveiros JB

Descrição

Planta herbácea, bienal ou perene, 70 a 180 cm; caules azulados; folhas compostas e pecioladas; flores reunidas em umbelas, amarelas; frutos oblongos, primeiro azulados e depois negro-grisáceos. Existem duas variedades: a amarga e a doce (8,16).

Distribuição e habitat

Europa, região Mediterrânica; a variedade amarga é espontânea (e muito abundante) em Portugal (Norte e Centro); a doce é cultivada em todo o mundo. Vegeta em locais amenos, em solos bem drenados e com sol (13,16).

Partes utilizadas

Frutos da variedade amarga (*F. vulgare* subsp. *vulgare* var. *vulgare*) e da variedade doce (*F. vulgare* subsp. *vulgare* var. *dulce*); ocasionalmente raízes e folhas da variedade amarga; óleo essencial (3,17).

Propriedades farmacológicas

Os frutos, pelo seu conteúdo em óleo essencial, possuem acções expectorante, anti-séptica, espasmolítica e carminativa.

Em doses elevadas consideram-se emenagogos. As folhas têm acção anti-séptica e as raízes efeito diurético (3,17,26).

Principais usos médicos e etnomédicos

Segundo a Comissão E, os frutos e o óleo essencial estão aprovados para o tratamento de dispepsias, cólicas gastrintestinais, flatulência e em catarrros das vias respiratórias superiores. Popularmente, usa-se em situações de amenorreia, dismenorreia e perturbações ligadas ao climatério. Externamente, os frutos e as folhas aplicam-se nas inflamações das mucosas oculares e da orofaringe (5,17,18).

Outros usos

Óleo essencial usado na indústria farmacêutica como corrector de sabor; folhas usadas em culinária; sementes, no fabrico de licores (3).

Observações

Contra-indicado em doses elevadas, devido à neurotoxicidade do anetol; usar preferencialmente o funcho doce, visto o amargo conter mais fenchona no óleo essencial (17).

Fumaria officinalis L.

catarinas-queimadas,
erva-das-candeias, fumaria-maior



Papaveraceae

C8 L11

Viveiros JB

Descrição

Planta herbácea anual, de 1,5 a 4 dm; folhas verde-acinzentadas, pinadas, pecioladas, muito divididas em segmentos lineares; flores rosáceo-purpúreas, dispostas em cacho, fins de Primavera a fins de Outono; corola pequena (7 a 9 mm), rosada, vermelho escuro no cimo; fruto, monospermico, subgloboso ou levemente comprimido, sem rebordo marginal, mais largo do que comprido (8,16).

Distribuição e habitat

Originária da Europa (incluindo Portugal), sendo ulteriormente naturalizada na América, África Oriental e Ásia. Vegeta em terrenos abandonados, em solos argilosos e nitrificados (2, 16,23).

Partes utilizadas

Partes aéreas floridas (2).

Propriedades farmacológicas

Regula o fluxo biliar. A protopina tem acções espasmolítica, anticolinérgica, antibacteriana e laxante (3,17,26).

Principais usos médicos e etnomédicos

Segundo a Comissão E, está indicada

para transtornos de tipo espasmódico da vesícula, canais biliares e do tracto gastrointestinal. Popularmente, também se usa como laxante, diurético e como “depurativo” no tratamento de dermatites (5,17).

Outros usos

As flores produzem um corante amarelo usado para tingir lãs. Registado como aromatizante natural de alimentos no Conselho Europeu, sob a categoria N3 (2,15).

Observações

Contra-indicado em casos de glaucoma, epilepsia, hipertensão, gravidez e aleitação. Devem fazer-se tratamentos descontínuos pela presença de alcalóides (3,17).

Galega officinalis L.

galega, caprária, falso-anil



Fabaceae

C12 L1

403/2000

Descrição

Planta vivaz, até 10 dm, erecta, glabra ou mais ou menos viloso-pubescente; folhas com 5-8 pares de folíolos oblongo-lanceolados; estípulas livres, acuminadas; flores azuladas, raras vezes esbranquiçadas, dispostas em cachos oblongos, erectos com pedúnculo maior que a folha; fruto, uma vagem sésil, bivalve, com valvas obliquamente estriadas (4,8,16).

Distribuição e habitat

Centro e Sul da Europa e Ásia Menor; espontânea em Portugal (embora rara). Encontra-se em campos húmidos, valas e ribanceiras, mas consegue vegetar na maioria dos solos, podendo tornar-se invasiva; tolera temperaturas até -15 °C (4,16).

Partes utilizadas

Partes aéreas floridas e sementes (2,17).

Propriedades farmacológicas

Propriedade hipoglicemiante devido aos derivados guanidínicos e aos sais de crómio; no entanto, não está suficientemente demonstrada a sua eficácia terapêutica (3,17,26).

Principais usos médicos e etnomédicos

Usa-se popularmente como antidiabético e diurético (3,26).

Observações

Contra-indicado na gravidez. Nos animais mostra ser galactogénica, embora o consumo de elevadas quantidades da planta origine salivação, espasmos, paralisias e pode ser mortal. Em doses elevadas é tóxica para o Homem, podendo nos casos mais graves, provocar paragem cardíaca (2,17).

Geranium robertianum L.

erva-de-são-roberto, passara, bico-de-grou



Geraniaceae

C12 L18

Viveiros JB

Descrição

Planta erecta, glanduloso-peluda, até 4 dm, às vezes vermelha; folhas pentagonais, palmatissectas com os segmentos penatífendidos ou penatripartidos; flores regulares, pétalas inteiras, chanfradas ou bilobadas, púrpureo-rosadas; cocos do fruto transversalmente rugosas, glabrescentes (8,16).

Distribuição e habitat

Europa (incluindo as Ilhas Canárias), Himalaias, região Oriental dos Estados Unidos da América, Noroeste de África, Ásia Ocidental, e Sudoeste da China; espontânea em Portugal. Vegeta em vários tipos de solo, terrenos húmidos e sombrios (13,16,23).

Partes utilizadas

Partes aéreas floridas (17).

Propriedades farmacológicas

Acção adstringente (antidiarreico e hemostático local), pelos taninos; efeito analgésico e anti-séptico, pelo óleo essencial; diurético suave (17,26).

Principais usos médicos e etnomédicos

Usa-se popularmente no tratamento de diarreias e em uso tópico em inflamações osteoarticulares, feridas, ulcerações dérmicas, eritemas, estomatites, faringites, aftas e vulvovaginites (26).

Observações

Os taninos podem irritar a mucosa gástrica, pelo que o fármaco está contra-indicada em gastrites e úlceras gastroduodenais (26).

Ginkgo biloba L.

árvore-cabelos-de-vénus, ginkgô

CE 



Ginkgoaceae

C2 L12

Viveiros JB

Descrição

Árvore dióica até 35 m; única representante das Ginkgoales; folhas em leque, caducas, alternas, bilobadas, largura 6 a 9 cm, amarelas no Outono, nervação dicotomicamente ramificada, parecendo paralela; pares de anteras nuas e um só óvulo, nu, fertilizado por células espermáticas móveis, desenvolvendo-se em duas sementes, de tipo drupáceo, amarelas quando maduras, com aroma desagradável (13,27).

Distribuição e habitat

Nativa da China, cultivada na Austrália, Sudeste da Ásia, Europa, Japão e EUA. Fósseis vivos com mais de 200 milhões de anos. Vegeta em vários tipos de solo, em terrenos húmidos e sombrios; muito resistente à poluição (13,27).

Partes utilizadas

Folhas completas secas (3,17,27).

Propriedades farmacológicas

Os ginkgólidos e as substâncias polifenólicas têm actividade vasorreguladora

(vasodilatador periférico, reforça a resistência capilar, aumenta a oxigenação dos tecidos e o fluxo sanguíneo); inibidor da agregação plaquetária; antioxidante; neuroprotector (3,17,26).

Principais usos médicos e etnomédicos

Segundo a Comissão E, o extracto seco está indicado para demências, incluindo demência degenerativa primária e demência vascular de que resulta perda de memória, alterações da concentração, dor de cabeça, vertigens e zumbidos; claudicação intermitente e outras arteriopatias oclusivas. Numerosos estudos clínicos demonstram a eficácia do extracto seco no tratamento da demência associada a degeneração neuronal, bem como a melhoria das funções cognitivas, como perda de memória. Prevenção da arteriosclerose e da formação de trombos. Tradicionalmente usado como anti-asmático (3,5,17,26,27).

Observações

Possíveis efeitos adversos: cefaleias, perturbações gastrointestinais e reacções alérgicas da pele; interacções com antiagregantes plaquetários; contra-indicado na gravidez e aleitação (3,17,27).

Glechoma hederacea L.

erva-de-são-joão, mavela, hera-terrestre



Lamiaceae

C22 L4

Viveiros JB

Descrição

Planta vivaz, glabrescente ou levemente peluda, estolhosa, prostrada e radicante com ramos floríferos erectos; folhas pecioladas, reniforme-arredondadas, crenadas; verticilastros com poucas flores, axilares, corolas bilabiadas, violáceas ou lilacíneas (8,16).

Distribuição e habitat

Europa (incluindo Portugal) até ao Caucaso; naturalizada na América do Norte. Vegeta em solos bem drenados e com sol (13,16,23).

Partes utilizadas

Totalidade da planta, fresca ou seca (15).

Propriedades

Propriedades anti-inflamatória e expectorante; acções adstringente, diurética e tónica (15).

Principais usos médicos e etnomédicos

Usada para aliviar a congestão própria das constipações e bronquites e em gargarejos, para aliviar as dores de garganta (15).

Outros usos

Registado como aromatizante natural de alimentos no Conselho Europeu, sob a categoria N3 (15).

Observações

Contra-indicado em casos de epilepsia, gravidez e lactação; em doses excessivas pode provocar irritação da mucosa gastrointestinal (15).

Grindelia robusta Nutt.

grindélia

☒ CE



Asteraceae

C29 L19

Viveiros JB

Descrição

Planta herbácea anual ou vivaz, até 1 a 2 m; caules erectos, robustos, glabros; folhas oblanceoladas, inteiras a profundamente dentadas ou remotamente serradas, pediceladas, as caulinares reduzidas, ovado-lanceoladas a linear-oblongas, geralmente amplexicaules; flores em capítulos, amarelas (13).

Distribuição e habitat

América do Norte (Califórnia). Vegeta em locais quentes, com sol, bem drenados e frequentemente em solos pouco férteis (13).

Partes utilizadas

Partes aéreas floridas (3,17).

Propriedades farmacológicas

As mucilagens, as saponinas, os ácidos diterpénicos e os ácidos fenólicos são responsáveis pelas acções expectorante, balsâmica e espasmolítica; os compostos fenólicos, além de terem propriedades vitamínicas B, têm, também, actividade anti-inflamatória; o óleo essencial é bactericida (17).

Principais usos médicos e etnomédicos

Segundo a Comissão E, está aprovado para tratamento dos catarrhos das vias respiratórias superiores. Popularmente usada nas cólicas intestinais e topicamente, em dermatites de contacto (3,5).

Observações

Podem ser nefrotóxicos, depressores do SNC e causar irritação gástrica, se for usado em doses não terapêuticas; contra-indicado na gravidez e no aleitamento (17).

Hedera helix L.

hera, hera-comum



Araliaceae

Muros

Viveiros JB

Descrição

Arbusto vivaz, ramificado e trepador, por meio de raízes laterais curtas, desenvolvidas só na face do caule que contacta com os muros; folhas pecioladas, as dos ramos floríferos ovado-acuminadas, restantes palmatifendidas ou palmatilobadas, com o segmento ou lóbulo médio maior; flores em umbelas simples com pétalas amarelo-esverdeadas; frutos em bagas, negro-azulado quando maduros e altamente tóxicos (8,16).

Distribuição e habitat

Europa (incluindo Portugal), Escandinávia e Rússia. Planta de propagação rápida; vegeta em terrenos não argilosos e a inclusão de calcário pode ser vantajosa, mas não é essencial (13,16,23).

Partes utilizadas

Folhas dos ramos estéreis (3 a 5 lóbulos triangulares, ao contrário das férteis) (3,17).

Propriedades farmacológicas

Os saponósidos e os poliacetenos conferem-lhe propriedades mucolítica, expectorante, antifúngica, antibacteria-

na, anti-helmíntica e antiprotozoária; acções lipolítica e cicatrizante (3,17).

Principais usos médicos e etnomédicos

Segundo a Comissão E, está indicada para o tratamento sintomático das inflamações brônquicas crónicas e catarros das vias respiratórias. Externamente, na cicatrização de feridas, varizes e na celulite (5,17,26).

Observações

As folhas jovens podem causar dermatites. Contra-indicado na gravidez; as bagas podem causar distúrbios digestivos, nervosos e respiratórios, devido ao elevado conteúdo de saponósidos; 3 a 6 bagas podem levar à morte de crianças (3,6,17).

Helichrysum italicum
(Roth) G. Don fil.

erva-do-caril, perpétua-das-areias



Asteraceae

C27 L11

Viveiros JB

Descrição

Erva perene até 50 dm; caules angulosos, tomentosos; folhas alternas, até 3 cm, linearmente estreitas, parcialmente tomentosas a glabrescentes; flores em capítulo; fruto glandular, branco e brilhante (13,16).

Distribuição e habitat

Sul da Europa (incluindo Portugal). Requer um solo bem drenado e uma posição abrigada ao sol; contudo, adapta-se facilmente a diversas situações (13,16,23).

Partes utilizadas

Partes aéreas floridas e óleo essencial (18).

Propriedades farmacológicas

O óleo essencial tem acções antialérgica, anti-inflamatória e cicatrizante; os flavonóides e os ácidos aromáticos são responsáveis pela acção protectora e regeneradora da pele (18).

Principais usos médicos e etnomédicos

Usado em dermatologia, nomeadamente, na psoríase, eczema, acne, pele inflamada, escaras, urticária e como protector solar (18).

Helleborus foetidus L.

erva-dos-besteiros, erva-besteira



(heterósido). Têm-se verificado intoxicações devido à confusão com outras plantas. Também provoca transtornos na visão e excitação nervosa. É um purgante violento, cujo uso é de evitar (6).

Ranunculaceae

C7 L7

Serra de S.^{to} António

Descrição

Planta vivaz, fétida, robusta, lenhosa na base, até 70 dm, persistente no Inverno; folhas basilares com 7-10 segmentos lanceoladas ou lanceolado-lineares; inflorescência muito ramosa, com as brácteas inferiores foliáceas, com uma bainha grande e limbo bi-trifendido e as superiores inteiras; cálice campanulado com as sépalas esverdeadas (8,16).

Distribuição e habitat

Europa Ocidental e central, incluindo o Reino Unido; espontânea em Portugal, embora pouco frequente. Vegeta em bosques húmidos, matas e terrenos rochosos, em zonas subalpinas, frequentemente calcárias (13,16,23).

Partes utilizadas

Todas as partes são tóxicas (6).

Propriedades farmacológicas

Propriedade purgativa, mas tóxica em doses elevadas (6).

Observações

Toda a planta é tóxica, principalmente o rizoma, devido à presença de helebrina

Humulus lupulus L.

lúpulo, engateira, pé-de-galo



Cannabaceae

C5 L15

Viveiros JB

Descrição

Planta vivaz, trepadeira, até 10 m; caule anguloso, áspero; folhas pecioladas, cordiformes, com 3-5 lóbulos, acuminados, serrados, as superiores indivisas; margens dentadas; flores femininas dispostas em espiga com brácteas membranosas, parecendo uma pinha, perianto indiviso; flores masculinas dispostas em panícula, com 3-5 tépalas; fruto em aquénio, aromático (16).

Distribuição e habitat

Hemisfério Norte, em regiões temperadas, largamente naturalizada; espontânea em Portugal. Tolerante temperaturas até -15 °C e vegeta em terrenos moderadamente férteis, bem drenados e com sol ou sombra parcial (13,16,23).

Partes utilizadas

Inflorescências femininas e lupulino recente (glândulas das brácteas) (3,17).

Propriedades farmacológicas

O óleo essencial e os compostos amargos da resina produzem efeito estimulante do apetite, são bactericidas e têm ação sedativa; ao lupulino também são atri-

buídas propriedades anafrodisíacas; os flavonóides têm ação diurética (3,17,18).

Principais usos médicos e etnomédicos

Segundo a Comissão E, é indicado em situações de ansiedade, nervosismo e dificuldade para conciliar o sono. Tradicionalmente, é também usado em dispepsias hipossecretoras, disquinésia hepatobiliar, espasmos gastrintestinais, transtornos associados ao climatério e, externamente, em inflamações cutâneas (3,5,17).

Outros usos

O lúpulo é o principal aromatizante da cerveja, estando registado como aromatizante natural de alimentos no Conselho Europeu, sob a categoria N2; os caules utilizaram-se durante muito tempo no fabrico de cestos (2,15).

Observações

Pode produzir efeito estrogénico, estando contra-indicado na gravidez, aleitamento, em tumores hormono-dependentes e em síndromes depressivos; em doses elevadas pode originar náuseas e vertigens (3,17).

Hypericum androsaemum L.

Androsaemum officinale All.

hipericão-do-gerês, androsemo, erva-
mijadeira



páticas; externamente, em queimaduras e contusões (17).

Guttiferae

C16 L14

Ervital

Descrição

Planta herbácea, de 4-8 dm; caules lenhosos; folhas ovadas a ovado-lanceoladas, obtusas ou subagudas, mucronadas e em geral amplexicaules; brácteas membranáceas, com glândulas translúcidas punctiformes; pétalas pequenas e amarelas; fruto drupáceo indeiscente, negro na maturação (8,16,23).

Distribuição e habitat

Oeste e Sudoeste da Europa (incluindo Portugal). Este género contém espécies que se adaptam a uma larga gama de habitats, adequados a muitas situações de jardinagem, tolerando temperaturas até -20 °C (13,16).

Partes utilizadas

Partes aéreas floridas (17).

Propriedades farmacológicas

Acções hepatoprotectora, diurética e cicatrizante devido aos compostos fenólicos (17).

Principais usos médicos e etnomédicos

Usado tradicionalmente em doenças he-

Hyssopus officinalis L.

hissopo, hissopo-das-farmácias, erva-sagrada



Lamiaceae

C22 L15

Viveiros JB

Descrição

Planta herbácea, perene; caules normalmente erectos, até 60 cm; folhas aromáticas, linear-lanceoladas, com margens ligeiramente revolutas, inteiras, glabras, sésseis, verdes; inflorescência em espiga, brácteas lineares, cálice glabro ou puberulento, corola violeta ou azul, ocasionalmente branca (8,13,24).

Distribuição e habitat

Sul e Este da Europa, largamente naturalizada na Europa e Estados Unidos. Requer solos bem drenados e plenos de sol (13,24).

Partes utilizadas

Partes aéreas floridas e óleo essencial (3,17).

Propriedades farmacológicas

Propriedades digestiva, anti-séptica, expectorante e espasmolítica (20).

Principais usos médicos e etnomédicos

Usado em casos de asma, bronquite e como fluidificante da expectoração; em dispepsias hipossecretoras e flatulência;

em uso externo, nas feridas, queimaduras e ulcerações dérmicas (17,20).

Outros usos

Como ornamental; usado para aromatizar licores como *Chartreuse* e, ocasionalmente, em culinária (2).

Observações

Contra-indicações: gravidez, aleitamento, doenças hepáticas e neurológicas; o óleo pode induzir convulsões, devendo ser usado sob vigilância médica (17).

Ilex aquifolium L.

I. perado auct., non Aiton

azevinho, aquifólio, espinho-de-cristo,
pica-folha



Aquifoliaceae

C15 L14

Viveiros JB

Descrição

Arbusto ou árvore pequena; folhas coriáceas, pecioladas, elípticas ou ovadas ou ovado-lanceoladas, onduladas e dento-espinhosas, verde escuras e lustrosas na página superior, verde-claras na inferior; flores numerosas em cada axila, fasciculado-cimosas, corola branca; frutos em drupa, globosos, de cor vermelho-vivo na maturação (8,16).

Distribuição e habitat

Europa Ocidental (incluindo Portugal) e Sul, Norte de África e Ásia Ocidental. Vegeta na maioria dos solos à excepção dos alagados (13,16,23).

Partes utilizadas

Folhas e, menos vezes, a casca (2,17).

Propriedades farmacológicas

Planta pouco estudada. Os constituintes amargos conferem-lhe propriedades eupépticas (2,17).

Principais usos médicos e etnomédicos

Em medicina popular utiliza-se para o tratamento de afecções reumáticas, gota,

como laxante, na perda de apetite e como diurético (2,17).

Outros usos

Bagas e ramos usados para fins ornamentais, principalmente na época Natalícia, representando, figuradamente, gotas de sangue e uma coroa de espinhos. É uma espécie protegida, em perigo de extinção (2).

Observações

Contra-indicado na gravidez e na aleitação. As bagas são tóxicas podendo originar convulsões, diarreias e vómitos; nas crianças podem ser mortais (2,17).

Iris pseudacorus L.

lírio-amarelo-dos-pântanos, ácoro-bastardo



Iridaceae

C4 L19

Viveiros JB

Descrição

Planta vivaz, rizomatosa, de 4-10 dm; folhas inodoras com a nervura média mais grossa e mais saliente; flores com tépalas amarelas, as externas com nervuras purpúreas e unha comprida, as internas mais curtas, sublineares; fruto em cápsula (16).

Distribuição e habitat

Europa (incluindo Portugal) até à Sibéria Ocidental, Cáucaso, Turquia, Irão e Norte de África. Vegeta junto à água, em zonas baixas (13,16,23).

Partes utilizadas

Rizoma (3).

Propriedades farmacológicas

Propriedades adstringente, emética, purgativa e rubefaciente (3).

Principais usos médicos e etnomédicos

Usa-se popularmente em casos de afecções cutâneas (3).

Outros usos

As sementes tostadas têm sido usadas como sucedâneo do café (3).

Observações

Toda a planta é tóxica para gado e animais domésticos, principalmente as sementes. Pode originar perturbações gástricas, acompanhadas de vômitos e diarreia (3,6).

Laurus nobilis L.

louro, loureiro-comum, sempre-verde



Lauraceae

C9 L9

Viveiros JB

Descrição

Árvore pequena ou arbusto (2-10 m); folhas perenes, alternas, curtamente pecioladas, glabras, lanceolado-oblongas, por vezes onduladas, aromáticas; flores branco-esverdeadas, fragrantíssimas; frutos em bagas, elipsóides e de cor negra quando maduros (8,16).

Distribuição e habitat

Região do Mediterrâneo (incluindo Portugal). Vegeta em vales rochosos húmidos e tolera temperaturas até -5 °C; cresce em solos com muito sol, bem drenados e retentores de humidade (13,16,23).

Partes utilizadas

Folhas e óleo essencial (3,20).

Propriedades farmacológicas

As folhas têm propriedades digestiva, carminativa e espasmolítica; o óleo essencial é anti-séptico e antifúngico (20).

Principais usos médicos e etnomédicos

As folhas são usadas nas dispepsias hipossecretoras, falta de apetite e espasmos

gastrointestinais. O óleo essencial é usado, externamente, em fricções, nas dores musculares e para o tratamento de micoses, psoríase e pediculose (3,20).

Outros usos

As folhas depois de secas usam-se como condimento e aromatizante em culinária; as bagas são usadas em perfumaria e no fabrico de sabonetes; a essência intervém na composição de numerosos licores e os caules são usados para aromatizar carnes e queijos (3,8).

Observações

Contra-indicado na gravidez, aleitamento, crianças menores de 6 anos, epilepsia e doença de Parkinson. Por vezes tem havido confusão com as folhas do louro-cerejeiro (*Prunus laurocerasus*), que se caracterizam pela presença de heterósidos cianogénicos (3).

Lavandula angustifolia Mill.

alfazema, lavandula

CE



Lamiaceae

C22 L16

Ervital

Descrição

Arbusto com 40-80 cm, tomentoso; folhas inteiras, branco-tomentosas quando jovens, tornando-se verdes, lineares a estreitamente ovadas, por vezes revolutas; pedúnculos não ramificados; brácteas ovadas, ápice acuminado ou apiculado, membranoso, veias reticuladas proeminentes; bracteólas linear a escariosas, ausentes ou diminutas; espigas compactas ou interrompidas, frequentemente com um verticilastro remoto; cálice tubular com indumento lanoso de pêlos compridos e glândulas sésseis, cinzento a violeta azulado; corola violeto-azulada, raramente rosa ou branca (8,24,25).

Distribuição e habitat

Região Mediterrânica, França, região Sul dos Alpes e Nordeste e Sul de Itália; cultivada em Portugal. Vegeta normalmente em solos calcários, mas cresce em diferentes tipos de solo, de preferência, bem drenados no Inverno; encontra-se em locais expostos, frequentemente secos, quentes e rochosos e tolera temperaturas até -10 °C (13,24,25).

Partes utilizadas

Partes aéreas floridas, também o óleo essencial em aromaterapia (17).

Propriedades farmacológicas

Devido fundamentalmente ao óleo essencial tem acções sedativa, colerética, carminativa, espasmolítica, anti-séptica, anti-inflamatória, analgésica e cicatrizante (2,17,18,25).

Principais usos médicos e etnomédicos

Segundo a Comissão E, está aprovada para estados de intranquilidade, insónias, transtornos funcionais digestivos de origem nervosa e, externamente, em transtornos circulatórios funcionais. Popularmente, também se usa para desinfectar e facilitar a cicatrização de feridas, acne, eczema, queimaduras, como tonificante cutâneo e para cefaleias (5,17,26).

Outros usos

O óleo essencial é utilizado como corrector organoléptico em preparados galénicos para uso externo e em perfumaria (colónias e perfumes de elevada qualidade); topicamente, como repelente de insectos; usado em culinária, como aromatizante de carnes, saladas, bolos e gelados (2,17,25).

Observações

O óleo essencial, em doses não terapêuticas, pode ser neurotóxico; externamente, pode provocar dermatites de contacto quando usado não diluído (2,17).

Lavandula dentata L.

alfazema-dentada, alfazema-brava



Lamiaceae

C22 L8

ES

Descrição

Arbusto lenhoso até 100 cm, cinzento-tomentoso; folhas oblongo-lineares, com dentes redondos bem distintos, frequentemente revolutas e pecioladas, ou lanceoladas, cinzento-tomentosas na página inferior, cinzento-esverdadas na página superior; espigas compactas; brácteas férteis obovadas; brácteas apicais ovado-rombóides a estreitamente ovado-rombóides, azul-violeta; cálice pedicelado, bilabiado com 5 lobos; tubo da corola com uma constrição ligeira no centro, azul-violeta; estigma bilobado; frutos elípticos, amarelo-acastanhados (8,24,25).

Distribuição e habitat

Oeste da região Mediterrânica, (incluindo Portugal), Sul e Este de Espanha, Ilhas Baleares, Sudoeste da Península Arábica e Nordeste de África. Vegeta normalmente em solos calcários mas cresce em diferentes tipos de solo, preferindo os bens drenados no Inverno; encontra-se em locais expostos, frequentemente secos, quentes e rochosos e tolera temperaturas até -5 °C (13,16,24).

Partes utilizadas

Inflorescências (espigas) (25).

Propriedades farmacológicas

Propriedades expectorante, espasmolítica, laxativa, estimulante e desinfectante (25).

Principais usos médicos e etnomédicos

Popularmente usada em casos de retenção de urina e para remover cálculos dos rins e ureteres (25).

Outros usos

É muito popular na Austrália, Nova Zelândia, EUA e África do Sul, devido ao agradável aroma das espigas usadas em *potpourris* e arranjos florais (25).

Lavandula luisieri (Rozeira)
Rivas Mart.

rosmaninha



Lamiaceae

C22 L7

Viveiros JB

Descrição

Arbusto lenhoso; caules erectos; folhas lineares a estreitamente elípticas, margens revolutas, verde-acinzentadas, indumento denso com pêlos ramificados e esbranquiçados; pedúnculos não ramificados de 2-6 cm; espigas cilíndricas; brácteas férteis ovadas, com indumento aveludado de pêlos curtos e ramificados, particularmente densos nas nervuras; numerosas glândulas; cálice com quatro lobos anteriores triangulares e indumento denso de pêlos esbranquiçados; brácteas mais baixas, menores que o cálice; tubo da corola com um anel de pêlos no interior e lobos arredondados, violeta-escuro (24,25).

Distribuição e habitat

Sudoeste e Oeste da Península Ibérica e região Mediterrânica (frequente em Portugal). Encontra-se associada a comunidades de *Quercus* e *Cistus*; vegeta em solos xistosos ácidos e arenosos, até 900 m de altitude (24,25).

Partes utilizadas

Inflorescências (espigas) (25).

Propriedades farmacológicas

Ação insecticida, devido aos constituintes do óleo essencial (25).

Usos etnomédicos

Usado popularmente como expectorante, espasmolítica, laxante e estimulante (25).

Outros usos

Uma das lavandulas mais usada em perfumaria e em medicina, até meados do século XVIII. Actualmente, muito valorizada como ornamental, sendo apenas cultivada para a produção do óleo essencial; usada em cerimónias religiosas nas igrejas e em saquinhos de cheiro. Nalgumas regiões é valorizada em apicultura, contribuindo para a produção de mel de elevada qualidade (25).

Leonurus cardiaca L.

agripalma, chá-de-grades, cardíaca

CE 



Lamiaceae

C23 L15

Ervital

Descrição

Planta herbácea vivaz, glabra a vilosa, de 60-120 cm de altura; caules ramificados e erectos; folhas grandes lobuladas, largamente pecioladas, pilosas; flores em verticilos, muito vilosas, bilabiadas, repartidas em verticilos; corola 8-12 mm, distintamente excedendo o cálice, branco ou rosa pálido, por vezes manchadas de púrpura; lábio superior densamente viloso por baixo, tubo com um anel de pêlos por dentro (8,24).

Distribuição e habitat

Da Escandinávia ao Norte de Espanha, Itália e Grécia, naturalizada no Sul da Grã-Bretanha. Vegeta em sebes e em margens de bosques, em solos calcários ou cascalhos (13,24).

Partes utilizadas

Partes aéreas floridas (2,3).

Propriedades farmacológicas

Efeito hipotensor leve, antirrítmico, principalmente devido aos heterósidos cardiotónico; efeitos sedativo e antiespasmódico leves, devido aos alcalóides e acção adstringente, devido aos taninos (3).

Principais usos médicos e etnomédicos

Segundo a Comissão E, está indicado para alterações do ritmo cardíaco de origem nervosa e como coadjuvante em hipertiroidismo. Popularmente, usa-se como sedativo e em menstruações dolorosas (3,5).

Observações

Contra-indicado na gravidez, aleitação, tratamentos com cardiotónicos; não utilizar altas dosagens (3,15,17).

Linum usitatissimum L.

linho



Linaceae

C13 L2

663/2001

Descrição

Planta erecta anual, até 120 cm; caules erectos, glabros; folhas lineares a lanceoladas, agudas; flores pentâmeras, azuis, em panículas terminais corimbosas, sépalas inteiras, ovadas, agudas e pétalas crenadas; fruto em cápsula, globosa, grande (8-10 mm), com os septos glabros (13,16).

Distribuição e habitat

Originário da Ásia, largamente distribuído na Europa (incluindo Portugal) e resto do mundo. Vegeta em locais abrigados, ao sol e em solos moderadamente férteis, ricos em húmus e bem drenados (3,13,16,23).

Partes utilizadas

Sementes inteiras ou reduzidas a pó (linhaça) e óleo das sementes (3,17).

Propriedades farmacológicas

As sementes possuem propriedades laxativas suaves, protectoras da mucosa gastrintestinal e emolientes, graças ao conteúdo de mucilagens e fibra insolúvel; acções hipoglicemiante e hipolipemiante. O óleo gordo é também emoliente e tem

propriedades dermatológicas semelhantes às da vitamina F (3,17,18).

Principais usos médicos e etnomédicos

Segundo a Comissão E, está aprovado para uso interno em obstipações crónicas, para o cólon alterado pelo abuso de laxativos, cólon irritável e diverticulites; a mucilagem é útil em gastrites e enterites; externamente, usa-se em cataplasmas para inflamações cutâneas. Pode ser usado como coadjuvante no tratamento da obesidade (3,5,17,18).

Outros usos

O linho (fibras) é importante na indústria têxtil; a farinha, obtida através da moagem das sementes, é denominada linhaça e usada na preparação de cataplasmas (2).

Observações

Contra-indicado em obstruções digestivas e em crianças menores de 6 anos. Devem ingerir-se as sementes inteiras, pois embora o conteúdo em heterósidos cianogenéticos seja reduzido a cutícula evita a sua hidrólise; pode interferir com a absorção de medicamentos (3,17).

***Lotus corniculatus* L.**
subsp. *carpetanus* (Lacaita)
Rivas-Mart.

cornichão, loto



Fabaceae

C12 L15

187/2001

Descrição

Planta prostrada ou ascendente, até 4 dm; caules medulosos; folhas trifoliadas de pecíolo curto e folíolos inteiros; estípulas foliáceas, livres; flores dispostas em umbelas, com 1 a 6 flores mais ou menos pedunculadas, corola de pétalas livres, com a quilha curva e rostrada; fruto em vagem (16).

Distribuição e habitat

Europa, Ásia, naturalizada nos Estados Unidos; espontânea (e frequente) em Portugal. Encontra-se em solos pobres, arenosos e calcários (13,16,23).

Partes utilizadas

Flores (8).

Propriedades farmacológicas

Propriedades antiespasmódica, sedativa e cardiotónica (8).

Principais usos médicos e etnomédicos

Usa-se, popularmente, em casos de depressão, nervosismo, palpitações e distúrbios do sono (8).

Malva sylvestris L.

M. mauritiana L.

M. sylvestris subsp. *mauritiana* (L.) Boiss. ex Cout.

M. erecta C. Presl.

M. ambigua Guss.

M. sylvestris subsp. *ambigua* (Guss.) P. Fourn.

M. vivianiana Rouy

M. sylvestris subsp. *vivianiana* (Rouy) P. Fourn.

malva-comum, malva-das-boticas,
malva-maior

CE 



Malvaceae

C16 L8

856/1999

Descrição

Planta herbácea anual ou bienal, erecta, ascendente ou prostrado-ascendente; pétalas três vezes maiores que o cálice, violáceas ou violáceo-purpúreas; fruto, em aquénio, rugoso transversalmente (8,16).

Distribuição e habitat

Europa (incluindo Portugal), Norte de África, Sudoeste da Ásia, introduzido na América. Vegeta em habitats abertos e soalheiros, em terrenos baldios, berma de estradas, sebes e pastagens; tolera temperaturas até -15 °C (13,16,23).

Partes utilizadas

Flores e folhas (17).

Propriedades farmacológicas

Pelo seu conteúdo em mucilagens tem acção anti-inflamatória nas mucosas respiratória e digestiva; propriedades laxantes (3,26).

Principais usos médicos e etnomédicos

Segundo a Comissão E, está aprovada para inflamações da mucosa bucofarín-

gea, tosse seca ou irritativa. Também está indicada para inflamações das mucosas gastrintestinais e como laxante suave. Popularmente, também se usa como anti-inflamatório local, nomeadamente, em feridas, abscessos, furúnculos, vulvo-vaginites e picadas de insectos (3,5,26).

Outros usos

Usada em saladas e sopas, devido ao elevado conteúdo em vitaminas e minerais; as flores, pelo seu conteúdo em antocianósidos, usam-se para melhorar o aspecto de algumas infusões e como corante na indústria alimentar (3,26).

Marrubium vulgare L.

erva-virgem, incenso, marroio, marroio-branco



Lamiaceae

C22 L3

Ervital

Descrição

Planta vivaz, até 6 dm, fétida; caules branco-lanosos; folhas pecioladas, ovado-suborbiculares, irregularmente crenadas, página superior tomentosa e a inferior branco-lanosa, menos vezes branco-lanosa nas duas páginas ou tomentoso-esverdeado em ambas; flores em verticilastros densos, bilabiadas e brancas, saindo de cálices dentados; fruto em aquénio, superiormente arredondado (8,16).

Distribuição e habitat

Europa (incluindo Portugal), Norte de África, Ilhas Canárias e Ásia. Vegeta em solos bem drenados e com muito sol, tolera temperaturas até -10 °C (13,16,23).

Partes utilizadas

Partes aéreas floridas (2).

Propriedades farmacológicas

Os compostos amargos e os ácidos fenólicos conferem-lhe propriedades aperitiva, digestiva, colerética e espasmolítica; actividade anti-inflamatória (3,26).

Principais usos médicos e etnomédicos

Segundo a Comissão E, está aprovada na perda de apetite, dispepsia com enfiartamento e flatulência. Popularmente usa-se como expectorante para fluidificar as secreções brônquicas (5,17).

Outros usos

As folhas picadas podem usar-se como condimento suave, estando registadas no Conselho Europeu, como aromatizante natural de alimentos, sob a categoria N2; os extractos de marrúbio são usados como aditivo em bebidas não alcoólicas, não devendo ultrapassar 8,7 ppm (3,15).

Observações

Contra-indicado em casos de gastrites e úlceras gastroduodenais. Pode alterar o ciclo menstrual e provocar efeitos abortivos (2).

Melissa officinalis L.

erva-cidreira, coroa-de-rei, citronela-menor



Lamiaceae

C22 L12

Ervital

Descrição

Planta vivaz, aromática, até 1 m; caules quadrangulares, muito ramificados e ligeiramente pilosos; folhas pecioladas, opostas, ovadas, crenado-dentadas, as florais semelhantes às caulinares, com aroma a limão, amarelo-esverdeadas; flores reunidas em verticilastros axilares, 3-6, esbranquiçadas ao abrir, ocasionalmente amarelas ou rosadas; fruto em tetraquénio (16).

Distribuição e habitat

Sul da Europa (incluindo Portugal). Cresce em qualquer tipo de solo bem drenado, em locais abertos, com sol e abrigados de ventos fortes (13,16,23).

Partes utilizadas

Folhas, partes aéreas floridas e óleo essencial (17).

Propriedades farmacológicas

Propriedades digestiva, espasmolítica, carminativa, colerética, eupéptica, ligeiramente sedativa; acções anti-séptica e cicatrizante. Algumas destas actividades devem-se ao ácido rosmarínico (3,17,18).

Principais usos médicos e etnomédicos

Segundo a Comissão E, está aprovada em transtornos do sono de origem nervosa e em alterações funcionais do aparelho digestivo. Está descrito que o extracto seco, aplicado topicamente, tem actividade protectora frente a infecções causadas por vírus do herpes simple (5,26).

Outros usos

Usada, como aromatizante, em culinária e no fabrico de licores; em cosmética para cuidados da pele e cabelo e como repelente de insectos (2,17).

Observações

Em doses elevadas, o óleo essencial é neurotóxico e mutagénico; o extracto seco está contra-indicado em casos de hipotiroidismo (3).

Mentha aquatica L.

hortelã-da-água, menta-de-água, sândalos,
hortelã-mourisca



Lamiaceae

C23 L5

Ervital

Descrição

Planta vivaz, aromática, estolhosa, até 9 dm; folhas pecioladas; flores em verticilastros multifloros, globoso-capitados, corola rosada, provida internamente de um anel de pêlos; fruto, um aquénio ovóide, arredondado no cimo (8,16,23).

Distribuição e habitat

Eurásia (incluindo Portugal). Vegeta em vários tipos de solo e habitats, crescendo bem em locais quentes, com solos bem drenados e muita humidade (13,16,23).

Partes utilizadas

Folhas e óleo essencial (3).

Propriedades farmacológicas

Propriedades semelhantes à *Mentha x piperita* (3).

Principais usos médicos e etnomédicos

Na Europa, emprega-se popularmente como emético, regulador do ciclo menstrual e como adstringente; no Peru utiliza-se como digestivo, espasmolítico e como sedante (3).

Mentha x piperita L.

hortelã, hortelã-pimenta, cheiro

CE 



Lamiaceae

C23 L4

Ervital

Descrição

Planta muito aromática glabra ou glabrescente, de 5-7 dm; folhas lanceoladas ou oblongo-lanceoladas (as inferiores bastante grandes, até 7 cm de comprimento), serradas; espiga mais ou menos comprida, corola internamente glabra; fruto, um aquénio (16).

Distribuição e habitat

Europa (incluindo Portugal); cultivada por via vegetativa, pois é um híbrido (*M. aquatica* x *M. spicata*) estável e infecundo. Vegeta em vários tipos de solos e habitats, crescendo bem em locais quentes, com solos bem drenados e muita humidade (13,16,23).

Partes utilizadas

Folhas inteiras ou cortadas e óleo essencial (17).

Propriedades farmacológicas

Acções espasmolítica sobre a musculatura lisa do tracto digestivo, colerética e carminativa. Estas propriedades devem-se, fundamentalmente, ao óleo essencial,

o qual exerce também um efeito descongestionante nasal e expectorante, anti-reumático e antibacteriano. O óleo essencial, aplicado por via tópica, produz uma ligeira analgesia. Os flavonóides e os ácidos fenólicos contribuem, também, para as acções espasmolítica, colerética e carminativa do fármaco (3,26).

Principais usos médicos e etnomédicos

Segundo a Comissão E, está aprovado o uso das folhas em perturbações digestivas, que beneficiem da acção espasmolítica sobre a musculatura lisa, efeito colerético e carminativo; o óleo essencial está aprovado internamente nas cólicas gastrintestinais, catarro do aparelho respiratório e inflamação da mucosa oral e, externamente, em mialgias e neuralgias (5,17).

Outros usos

Muito utilizada na indústria tabaqueira e também na alimentar e na de cosmética; em farmácia, como corrector organoléptico (2).

Observações

O óleo essencial, por inalação, pode causar espasmos da laringe e dos brônquios, sobretudo em crianças; não prescrever durante a gravidez, aleitação e a crianças menores de 6 anos (17,18).

Mentha spicata L.

M. spicata var. *viridis* L.

hortelã-comum, hortelã-verde-dos-açores,
hortelã-das-cozinhas, hortelã-de-leite



Lamiaceae

C23 L3

Ervital

Descrição

Planta vivaz, até 100 cm; folhas lanceoladas ou lanceolado-ovadas, macias ou rugosas, serradas, com dentes regulares, glabras a densamente peludas, sésseis ou quase sésseis; inflorescência em espiga cilíndrica terminal, cálice campanulado, corola lilás, rosa ou branca; fruto, mericarpo, de reticulado a liso (4,8,13).

Distribuição e habitat

Sul e centro da Europa, nativa da região Mediterrânica (incluindo Portugal). Vegeta em vários tipos de solos e habitats, crescendo bem em locais quentes com solos bem drenados e muita humidade (4,13,23).

Partes utilizadas

Folhas e óleo essencial (17).

Propriedades farmacológicas

O óleo essencial e os flavonóides são responsáveis pela acção espasmolítica, estimulante das secreções gástricas e anti-séptica (3,17).

Principais usos médicos e etnomédicos

Usada em problemas digestivos; o óleo

essencial, por inalações ou fricções, em casos de bronquites (17).

Outros usos

Usada no fabrico de pastas de dentes, cremes de barbear, gomas e bombons (3).

Observações

O nome *M. spicata* deriva das inflorescências serem em forma de espiga. Não usar o óleo essencial em crianças menores de 6 anos (17).

Mercurialis annua L.

mercurial, urtiga-morta



Euphorbiaceae

C14 L15

Viveiros JB

Descrição

Planta anual, dióica; raiz fibrosa; caules ramosos, glabros; folhas ovadas ou ovado-lanceoladas, crenado-serradas, glabras ou glabrescentes e celheadas; fruto em cápsula, peludo-setígera com os pêlos engrossados na base (8,16).

Distribuição e habitat

Subcosmopolita e ruderal. Aparece associada a *Quercus robur* e *Q. caranicusis*. Em Portugal, vegeta nas montanhas do Buçaco, Sintra e Monchique e nos Açores (8,16).

Partes utilizadas

Toda a planta é tóxica (6).

Propriedades farmacológicas

Purgativo enérgico (6).

Observações

Devido às saponinas, toda a planta é considerada tóxica, principalmente as folhas. Em doses elevadas provoca vômitos, dor de cabeça e tremuras, podendo ocasionar a morte; origina anemia hemolítica em herbívoros. O pólen origina alergias respiratórias. A Flora Europeia

considera que *Mercurialis ambigua*, existente em Portugal, pode corresponder à *Mercurialis annua*, que, por vezes é confundida com a *Veronica beccabugna*, uma Scrophulariaceae comestível; a *M. perennis* tem a mesma, ou mais grave, toxicidade que a *M. annua*, que pode ser anulada por secagem ou cozedura (6).

Myrtus communis L.

murta, murteira, murtinho



externamente, em psoríase, feridas e vaginites (17,18).

Observações

Pode provocar alergias e perturbações digestivas; não usar a essência na gravidez, nem em menores de 6 anos (17).

Myrtaceae

C17 L12

Viveiros JB

Descrição

Planta arbustiva; folhas opostas, ligeiramente pecioladas, coriáceas; flores brancas, aromáticas, longamente pedunculadas; fruto baciforme ou capsular, negro, raras vezes branco (8,16).

Distribuição e habitat

Região do Mediterrâneo e Sudoeste da Europa; espontânea e frequente em Portugal. Encontra-se em matos e charnecas da região Mediterrânica. Vegeta em solos bem drenados, moderadamente férteis e com muito sol (13,16,23).

Partes utilizadas

Folhas, frutos e óleo essencial (17,18).

Propriedades farmacológicas

Propriedades expectorante e anti-séptica (dos brônquios e do aparelho geniturinário) e acção adstringente; os frutos têm actividade reparadora do tecido cutâneo (17,18).

Principais usos médicos e etnomédicos

Usa-se, popularmente, em problemas das vias respiratórias e das vias urinárias;

Nepeta cataria L.

N. vulgaris Lam.

Cataria vulgaris Moench

Glechoma cataria (L.) Kuntze

Nepeta cataria f. *laurentii* (Sennen) Font Quer

N. laurentii Sennen

N. cataria var. *canescens* Sennen

N. x ceretana Sennen



Lamiaceae

C23 L12

Viveiros JB

Descrição

Planta vivaz, tomentoso-pubescente, ramosa, até 10 dm, acinzentada; folhas pecioladas, cordiforme-ovadas, grossamente crenado-serradas; flores em verticilastros, reunidos em espiga, corola bilabiada branca, pontuada de vermelho; frutos em aquénio (8,16).

Distribuição e habitat

Europa (largamente naturalizada), Sudoeste e centro da Ásia; espontânea em Portugal. Vegeta em solos bem drenados, com muito sol e em sebes (3,16,23).

Partes utilizadas

Partes aéreas floridas (17).

Propriedades farmacológicas

Ação sedativa ligeira devido aos iridóides; propriedades antipirética, diurética, espasmolítica, béquica e diaforética (8,17).

Principais usos médicos e etnomédicos

Usa-se em casos de insónia e ansiedade, cólicas intestinais, problemas respiratórios e ginecológicos (17).

erva-dos-gatos, cataria, ortiga-morta

Observações

Não deve ser usada na gravidez. Planta que atrai os gatos, tal como a valeriana, ambas com iridóides de estrutura próxima (8,17).

Nicotiana tabacum L.

tabaco, erva-santa, erva-de-todos-os-males



Solanaceae

C24 L20

Viveiros JB

Descrição

Planta herbácea anual ou vivaz, ramosa, pubescente-glutinosa, até 15 dm; folhas elípticas e enrugadas, lanceoladas as superiores e pecioladas as inferiores, flores paniculadas terminais, corola assalveado-afunilada, branca a vermelha, com limbo quinquelobado; fruto em cápsula (16).

Distribuição e habitat

Nordeste Argentino e Bolívia; cultivada em Portugal. As espécies de *Nicotiana* são normalmente cultivadas como anuais sensível ao frio, em zonas temperadas a frias, nestas condições, *N. tabacum* pode ser bienal; a planta progride na Primavera tardia, em solos ricos e bem drenados (13,16,23).

Partes utilizadas

Folhas (2).

Propriedades farmacológicas

O alcalóide nicotina actua no sistema nervoso central provocando a libertação de diferentes neurotransmissores; provoca um aumento da pressão arterial, do volume sistólico e do ritmo cardíaco; no metabolismo e no sistema endócrino,

origina alterações na produção de estrogénios e no sistema neuromuscular provoca relaxamento (3).

Outros usos

Na agricultura, particularmente em jardinagem, são usadas preparações com nicotina para combater pulgões e outros insectos predadores (19).

Observações

A nicotina é facilmente absorvida pelas mucosas, estimula inicialmente o sistema nervoso central e o centro respiratório para depois, em elevadas doses, os reprimir. O abuso do tabagismo contribui para a arteriosclerose e doenças do coração, para além de muitos cancro de pulmão, pela formação do alcatrão, durante a combustão do tabaco, provocando ainda distúrbios ao nível de outros sistemas, nomeadamente, digestivo e respiratório. Está provado que o fumo do tabaco pode interactuar com o metabolismo de outros fármacos. Todas as espécies de *Nicotiana* são venenosas, sendo a nicotina o alcalóide venenoso presente em *N. tabacum*, em todas as partes da planta, à excepção das sementes (3,13,19).



Oleaceae

C14 L8

Viveiros JB

Descrição

Árvore ou arbusto, com raminhos e rebentos acinzentados; folhas opostas, inteiras, persistentes, coriáceas, ovoides ou obovado-oblongas ou lanceoladas, margem mais ou menos enrolada, mucronadas, verde-acinzentadas na página superior e branco-escamulosas na inferior; flores dispostas em cachos axilares, corolas brancas; fruto, uma drupa oleaginosa (16).

Distribuição e habitat

Região do Mediterrâneo (incluindo Portugal). Para iniciar a floração, a oliveira requer flutuações de temperaturas diurnas durante 12 a 15 semanas. Embora seja naturalmente resistente à secura e sobreviva em solos inférteis, só floresce e frutifica abundantemente com níveis de precipitação anual de 60 a 75 mm (13,16,23).

Partes utilizadas

Folhas e óleo obtido dos frutos (azeite) (2).

Propriedades farmacológicas

As folhas, pelos secoiridóides e derivados da colina, têm ação anti-hipertensora

(efeito vasodilatador coronário) e, em órgãos isolados, demonstraram ações espasmolítica e antiarrítmica; os flavonóides, triterpenos e sais potássicos contribuem para as ações antioxidante e diurética. O azeite exerce um efeito colagogo, hipocolesteremiante, ligeiramente laxante e emoliente, em aplicação tópica (3,17,26).

Principais usos médicos e etnomédicos

As folhas são tradicionalmente usadas em casos de hipertensão arterial e como diurético. O azeite é tradicionalmente usado como coadjuvante no tratamento de hiperlipidemias, na prevenção da arteriosclerose e na obstipação; externamente, em dermatites, eczemas secos, psoríase, queimaduras solares ou queimaduras de primeiro grau (17,18,26).

Outros usos

O azeite é muito usado em culinária, principalmente na cozinha mediterrânica, sendo reconhecido pelas suas virtudes organolépticas e nutritivas; também usado no fabrico de sabões (3).

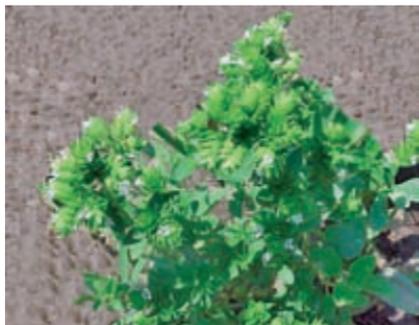
Observações

Não usar o azeite como colagogo quando existe obstrução biliar; favorece a absorção de vitaminas lipossolúveis (3,17).

Origanum majorana L.

Majorana hortensis Moench.

manjerona



Lamiaceae

C22 L17
328/2000

Descrição

Planta anual, bienal ou perene; caules 20-60 cm, erectos ou ascendentes, glabros ou tomentosos; folhas ovadas a elíptico-espatuladas, obtusas ou agudas, redondas ou atenuadas na base, inteiras, aveludadas, cinzento a branco-tomentoso até verde; flores em panículas terminais, brancas ou levemente rosadas ou lilás; fruto, uma núcula, castanho-claro (8,24).

Distribuição e habitat

Originalmente no Mediterrâneo e Turquia, mas actualmente vegeta por toda a Europa. Requer solos bem drenados e com muito sol (13,24).

Partes utilizadas

Partes aéreas floridas e óleo essencial (17).

Propriedades farmacológicas

As partes aéreas floridas, pelo óleo essencial, têm propriedades estimulante, antiespasmódica e digestiva; a acção anti-séptica urinária deve-se ao efeito conjunto dos ácidos fenólicos, flavonóides, hidroquinona e fenóis do óleo essencial; por via externa é anti-séptico e cicatrizante (17,18,20).

Principais usos médicos e etnomédicos

As folhas são tradicionalmente usadas em cólicas gastrintestinais, digestões difíceis, flatulência e ansiedade; o óleo essencial (sob a forma de inalação), é usado no tratamento de bronquites crónicas e sinusites; por via tópica, o óleo essencial, normalmente diluído num óleo fixo, é utilizado em massagens, nas dores musculares e em inflamações osteoarticulares (17,20).

Outros usos

Usada como condimento, estando catalogada pela FDA como suplemento dietético; o óleo essencial é utilizado na preparação de licores e em perfumaria; empregue como desinfectante de colmeias e como planta ornamental (2).

Observações

Não usar por via interna na gravidez, em crianças menores de 6 anos e em caso de problemas gástricos; tratamentos prolongados podem causar sonolência (17).

Origanum vulgare L.

orégãos, manjerona-brava,
orégão-vulgar-do-minho



Lamiaceae

C22 L18

330/2000

Descrição

Planta vivaz, de 3 a 5 dm, pubescente; folhas inteiras, planas; espigas reunidas em corimbo, dispostas em panícula mais ou menos larga, com os ramos erecto-patentes, corola rosada; fruto, um aquénio (8,16).

Distribuição e habitat

Em praticamente toda a Europa, espontânea em Portugal. Vegeta em bosques abertos e, geralmente, em solos calcários (13,16).

Partes utilizadas

Partes aéreas floridas e óleo essencial (20).

Propriedades farmacológicas

As partes aéreas floridas têm propriedades antitússica, eupéptica, colagoga e carminativa; o óleo essencial, pelos compostos fenólicos (timol e carvacrol), é antibacteriano e antifúngico (3,20).

Principais usos médicos e etnomédicos

Afecções broncopulmonares, na perda de apetite, dispepsias hipossecretoras, flatulência, cólicas gastrintestinais e disquinésias hepatobiliares; o óleo essencial,

topicamente, usa-se em inflamações orofaríngeas, na dor de dentes (diluído em óleo fixo) e em fricções no reumatismo (3,20).

Outros usos

Muito utilizado em culinária; o óleo essencial é utilizado em perfumaria e cosmética (3).

Observações

Não aplicar em peles sensíveis ou alérgicas, nem usar durante a gravidez e lactância (17).

Papaver rhoeas L.

papoila-vermelha, papoila-das-searas,
papoila-brava



Papaveraceae

C8 L7

Viveiros JB

Descrição

Planta anual até 90 cm; caules erectos, ramificados, raramente glabros; folhas pinadas ou pinatissectas, segmentos lanceolados, acuminados; flores solitárias, com pétalas orbiculares ou ovadas, geralmente inteiras, de coloração vermelho-vivo e às vezes com um ponto negro na base, pedúnculo com pêlos patententes; fruto, uma cápsula globosa ou globosa-ovóide, não ou pouco atenuada na base, glabra (8,13,16).

Distribuição e habitat

Zonas temperadas do globo, originária do Mediterrâneo Oriental; espontânea e frequente em Portugal. Vegeta em solos argilosos e pedregosos (13,16,23).

Partes utilizadas

Pétalas (17).

Propriedades farmacológicas

Os alcalóides têm propriedades sedativa fraca, antitússica e espasmolítica; as mucilagens são responsáveis pelas propriedades inibidoras da tosse e emolientes (2,17).

Principais usos médicos e etnomédicos

Usa-se na insónia, ansiedade, espasmos nervosos e em casos de inflamações das mucosas brônquicas (tosse); também como emoliente (17).

Outros usos

As antocianidinas são usadas na obtenção de tintas vermelhas com as quais se coram vinhos e medicamentos (2).

Observações

Contra-indicado na gravidez e aleitação; usar de forma descontínua (17).

Paullinia cupana Kunth

guaraná, guaranazeiro



Sapindaceae

C19 L6

328/1999

Descrição

Subarbusto escandente, até 3 m de altura; folhas imparipinadas, com cinco folíolos de margem ligeiramente dentada, glabros; flores com sépalas pilosas e pétalas amareladas, ovado-oblongas com escamas internas; fruto, uma cápsula piriforme trilobada no cimo, cada uma com uma semente, parcialmente envolvida por arilo negro (9).

Distribuição e habitat

Florestas tropicais do Brasil e Venezuela (9).

Partes utilizadas

Sementes (2,17,19).

Propriedades farmacológicas

Pelo seu conteúdo em cafeína tem acção estimulante do sistema nervoso central (aumento da libertação de catecolaminas); cardiotónico, produz vasodilatação periférica e vasoconstrição craneal, estimula o centro da respiração e a musculatura esquelética e aumenta a diurese. Os extractos aquosos inibem a agregação plaquetária, têm acções hipoglicemiantes

e antioxidante e efeito adstringente, pelos taninos (17,26).

Principais usos médicos e etnomédicos

É usada na fadiga psíquica e física, como estimulante, antidepressivo, nas cefaleias, prevenção da arteriosclerose e tromboembolismo e na diarreia. É muito usada como coadjuvante em curas de emagrecimento (3,17).

Observações

É muito utilizada no Brasil, sob a forma de extractos e em refrigerantes, que estão hoje muito difundidos na Europa. Contra-indicada em casos de úlcera péptica e hipertensão arterial e não deve ser associada a outros estimulantes (3,19).

Pelargonium graveolens

L'Hérit.

malva-rosa, sardineira, rosa-gerânio



Geraniaceae

C12 L20

Viveiros do JB

Descrição

Planta subarborescente, pubescente, até 1,20 m; folhas 4×6 cm, mais ou menos triangulares, com aroma a rosas, verde-acinzentadas; inflorescência com cinco flores, brancas a rosadas, de cor purpúrea; fruto, mericarpo com uma semente (13).

Distribuição e habitat

Originária do Sul e Nordeste da África do Sul. Pode ser cultivado em solos bem drenados e com muito sol; requer pouca rega durante os períodos de frio e de pouca luminosidade (13).

Partes utilizadas

Folhas e óleo essencial (20).

Propriedades farmacológicas

O óleo essencial tem ações antidepressiva, cicatrizante, desodorizante e anti-séptica (20).

Principais usos médicos e etnomédicos

O óleo essencial usa-se em fricções nas nevralgias e dores musculares; em der-

matologia é usado em formulações para tratamento de dermatites e acne (20).

Outros usos

Na formulação de cosméticos, perfumes, ambientadores e na aromatização de detergentes; o óleo essencial também é usado como repelente de mosquitos (20).

Persea americana Mill.

P. gratissima Gaertn.

abacateiro, pêra-abacate



Lauraceae

C17 L4

Viveiros JB

Descrição

Árvore ou arbusto até 20 m; folhas ovado-elípticas, acuminadas ou agudas, verde-escuro na página superior e verde pálido na inferior; panículas terminais ruivas; fruto oblongo-ovóide a piriforme, verde-acastanhado (13).

Distribuição e habitat

Originária da América Central e largamente cultivada ao longo das regiões temperadas e tropicais. Vegeta em qualquer tipo de solo, desde que bem drenado (13).

Partes utilizadas

Frutos (mesocarpo), folhas e o óleo das sementes (17,18).

Propriedades farmacológicas

Os óleos dos frutos e das sementes têm acção protectora e regeneradora da pele e efeito emoliente. O insaponificável dos óleos é uma fonte de pró-vitaminas lipossolúveis, pela sua riqueza em carotenos, tocoferóis e fitoesteróis. As folhas, pelo óleo essencial, têm acção

antimicrobiana e pelos taninos, acção adstringente (3,17,18).

Principais usos médicos e etnomédicos

Os óleos são usados para evitar o envelhecimento da pele e nas inflamações cutâneas. As folhas são usadas em diarreias e, externamente, em inflamações orofaríngeas (17,18).

Outros usos

Os óleos são muito usados em cosmética. O óleo de abacateiro comercial é, geralmente, obtido dos frutos e das sementes (2).

Petroselinum crispum (Mill.)

Nyman ex A. W. Hill

salsa, salsa-comum, salsa-de-comer



Apiaceae

C17 L19

Ervital

Descrição

Planta herbácea bienal, glabra, de 20 a 90 cm; caule sólido, ramos ascendentes; raiz carnuda amarelo-alaranjado; folhas largamente pecioladas, de contorno triangular, as mais baixas e divididas em segmentos dentados; umbelas com 8 a 20 raios, pétalas amareladas; fruto, um diaquénio, circular, esverdeado, ovóide, ligeiramente comprimido lateralmente e com dois mericarpos separados (8,24).

Distribuição e habitat

Provavelmente originária do Sudeste da Europa ou Oeste da Ásia. Naturalizada na Europa. Vegeta em solos férteis, retentores de humidade, com sol ou sombra parcial (13,24).

Partes utilizadas

Raiz, folhas e frutos (3).

Propriedades farmacológicas

Os frutos e as folhas têm acção diurética devida aos flavonóides e óleo essencial; o apiol e a miristicina do óleo essencial confere acção digestiva e espasmolítica sobre o organismo, mas com acção esti-

mulante sobre a mucosa uterina. A raiz tem efeito diurético mais suave (3,17).

Principais usos médicos e etnomédicos

Segundo a Comissão E, está aprovada como diurética, em infecções do aparelho urinário e na prevenção e tratamento dos cálculos renais. Utilizada na amenorreia, dismenorreia, flatulência e como eupéptico (5,8,17).

Outros usos

As folhas são muito usadas em culinária, como condimento, estando registadas como aromatizante natural no Conselho Europeu, sob a categoria N2; no Oriente, o óleo essencial é usado para aromatizar sabões, detergentes, loções e perfumes (2,15,17).

Observações

Contra-indicada em casos de insuficiência cardíaca ou renal; o óleo, pela quantidade de apiol, é dotado de toxicidade pelo que não deve ser tomado na gravidez e aleitamento, podendo provocar neurotoxicidade e ser abortivo; em doses elevadas, devido à miristicina, pode provocar efeitos do tipo alucinogénico, vertigens, hipotensão arterial e paralisia dos membros (3,17).

Physalis alkekengi L.

alquequenje, cerejas-de-judeu, erva-noiva



Solanaceae

C24 L6

1160/1999

Descrição

Planta anual até 60 cm, com rizoma horizontal; caule solitário, simples ou ramificado; folhas deltóide-ovadas a rômbricas, ápice acuminado, base truncada a sub-cordada; flores pendentes, brancas, cálice tomentoso até 2 cm, tornando-se inflado até 5 cm, alaranjado, envolvendo o fruto no Outono e Inverno; fruto, baga de 12 a 17 mm, vermelho a laranja, com sementes amarelas (13,24).

Distribuição e habitat

Desde o centro e Sul da Europa e Ásia Ocidental até ao Japão. Facilmente cultivada em qualquer solo bem drenado, ao sol ou com sombra parcial (13,24).

Partes utilizadas

Fruto maduro e folhas (17).

Propriedades farmacológicas

Propriedades depurativa, diurética e levemente laxativa (17).

Principais usos médicos e etnomédicos

Usa-se em todas as situações que beneficiem com aumento de diurese,

nomeadamente, litíase renal e vesical, edemas e hipertensão arterial (17).

Outros usos

Planta cultivada como ornamental e pelos seus frutos comestíveis. Estes podem ser usados para confeccionar marmeladas, consumir em saladas ou conservar em vinagre. No entanto, os frutos verdes podem provocar perturbações digestivas. (2,8,17).



Pinaceae

C2 L16

Viveiros JB

Descrição

Árvore formando uma copa em umbela, por vezes com ramagens robustas; folhas em agulhas rígidas; flores masculinas fasciculadas na base dos rebentos anuais e os amentilhos femininos no cimo dos rebentos; pinhas até 14 cm, ovóide-subglobosas, obtusas, lustrosas, de maturação trianual; sementes comestíveis, de asa caduca e tegumento duro (16).

Distribuição e habitat

Região do Mediterrâneo (incluindo Portugal), largamente cultivado no Sul da Europa pelas sementes comestíveis. Vegeta em solos com boa drenagem e com muito sol, podendo a sombra afectar o crescimento (13,16,23).

Partes utilizadas

Óleo essencial (17).

Propriedades farmacológicas

O óleo essencial tem propriedades idênticas à do *Pinus sylvestris* e do *Pinus mugo*, nomeadamente, acção anti-séptica e secretolítica; externamente, produz efeito rubefaciente (17).

Principais usos médicos e etnomédicos

O óleo tem indicações similares às de *P. sylvestris* e *P. mugo*, nomeadamente, afecções dos aparelhos respiratório e geniturinário. Externamente, usa-se em situações de reumatismo e neuralgias (17).

Outros usos

O óleo essencial obtido da óleo-resina tem elevado teor de limoneno, o que lhe confere interesse como aromatizante, especialmente de detergentes e de outros produtos de higiene doméstica (20).

Observações

A inalação excessiva de óleo pode produzir excitação nervosa; o óleo essencial é fototóxico pelo que, após aplicação, se deve evitar a exposição solar (17).

Pistacia lentiscus L.

aroeira, lentisco, darmacho



Anacardiaceae

C15 L5

Viveiros JB

Descrição

Arbusto perene, glabro, com sucos resinosos aromáticos, até 4 m; folhas compostas, persistentes, paripinuladas, com o pecíolo estreitamente alado; cachos simples, com as flores amareladas ou avermelhadas; fruto, uma drupa, primeiro avermelhado e depois negro (16).

Distribuição e habitat

Região do Mediterrâneo, excepto o Nordeste de África; espontânea (e frequente) em Portugal. Vegeta em locais com baixa humidade e luz directa, em solos bem drenados e medianamente argilosos (13,16,23).

Partes utilizadas

Óleo-resina, denominada mástique ou mastica (10).

Propriedades farmacológicas

Propriedades expectorante, antidiarreica e inibidora da dispepsia (10,20).

Principais usos médicos e etnomédicos

Utilizada tradicionalmente para a dispepsia e nas úlceras gástricas (20).

Outros usos

Usado como adesivo dental e na indústria alimentar; a partir das sementes obtém-se um óleo usado na iluminação, saponificação e em cosméticos (3,10).

Plantago afra L.

P. psyllium L.

zaragatoa, erva-das-pulgas, erva-pulgueira



Plantaginaceae

C26 L5

838/1998

Descrição

Planta anual, fortemente glandular-pubescente; folhas geralmente basais, lineares ou linear-lanceoladas; espigas ovado-elípticas, até 12 mm de comprimento; sépalas 3 a 5 mm, iguais, oblanceoladas; flores em pequenas espigas; fruto, uma cápsula e sementes estreitamente oblongas (13,24,27).

Distribuição e habitat

Sul da Europa, países Ocidentais do Mediterrâneo. Cultivado em solos rochosos e com muito sol (13,24,27).

Partes utilizadas

Sementes (17,19,27).

Propriedades farmacológicas

Efeito laxante (formador de massa) devido à celulose e mucilagens. A capacidade de absorver líquidos leva a um aumento do volume do conteúdo intestinal e do peso das fezes o que provoca uma distensão da parede intestinal, e, como consequência, um incremento do peristaltismo. As mucilagens também têm acção antidiarreica que se baseia na capacidade de absorver

líquidos e na protecção exercida na mucosa inflamada; efeitos na redução do colesterol e da glucose (26).

Principais usos médicos e etnomédicos

Segundo a Comissão E, o seu uso está aprovado na obstipação crónica e intestino irritável. Usado na gastrite, diabetes e na hipercolesteromia; externamente, em afecções cutâneas como feridas, eczemas e queimaduras (5,17,19,26).

Observações

Contra-indicado em caso de hipersensibilidade ou alergia à planta, na estenose do esófago e do tracto gastrintestinal. Administrar em doses baixas, aumentando gradualmente. A nível intestinal retarda a absorção de glúcidos e interfere na de sais minerais, vitaminas e de medicamentos absorvidos ao nível do intestino (17,19,27).

Punica granatum L.

romãnzeira, romeira, romãnzeira-de-jardim



Punicaceae

C17 L11

Viveiros JB

Descrição

Árvore pequena ou arbusto, com os ramos espinoscentes; folhas opostas, simples, de pecíolo curto, oblongo-lanceoladas, inteiras, glabras; flores subsésseis, uma a três terminais, grandes, escarlates; fruto amarelo-avermelhado ou negro-arroxeadado na maturação; sementes purpúreas na maturação (8,16).

Distribuição e habitat

Desde o Mediterrâneo Oriental aos Himalaias; cultivada em Portugal. Requer Verões quentes e longos para o amadurecimento dos frutos e cresce em solos argilosos, bem drenados, férteis e com sol (13,16).

Partes utilizadas

Casca da raiz e do fruto, algumas vezes do tronco; frutos secos (17).

Propriedades farmacológicas

Propriedades adstringente e hemostática devido aos taninos da casca do fruto; acção na helmintíase (ténia); actividade antioxidante e antiagregante plaquetar (frutos) (3,17).

Principais usos médicos e etnomédicos

Usa-se no tratamento de diarreias, como tenífugo (está em desuso nos humanos) e na arteriosclerose; em uso tópico nas hemorróidas e inflamações da orofaringe (17,26).

Outros usos

Cultivada pelos seus frutos comestíveis e como planta ornamental; a casca do fruto é utilizada na obtenção de um corante amarelo para os tecidos; as sementes são usadas na preparação de bebidas refrescantes (8,17).

Observações

Contra-indicada na gravidez e aleitamento e em casos de gastrite e úlcera gastroduodenal, pois os taninos podem irritar a mucosa gástrica (3,17).

Rhamnus catharticus L.

espinheiro-cerval, espinheiro



Rhamnaceae

C16 L1

Viveiros JB

Descrição

Árvore ou arbusto pequeno até 6 m; folhas caducas, ovadas a elípticas, glabras ou ligeiramente pubescentes na página inferior, margens dentadas; inflorescências fasciculadas com 10 a 15 flores campanuladas, amarelo-esverdeadas; fruto, uma drupa, globoso, preto, quando maduro (13,24).

Distribuição e habitat

Europa temperada (incluindo Portugal) e Ásia, embora rara. Vegeta em diversos substratos alcalinos, secos ou húmidos, margens de cursos de água, bosques e sebes, com sol ou sombra parcial (23,24).

Partes utilizadas

Frutos e cascas (2).

Propriedades farmacológicas e usos médicos

A casca e, sobretudo, os frutos são popularmente usados em decoção, como laxantes (devido aos derivados antraquinónicos) e, em menor escala, como diuréticos e vermífugos (2).

Observações

Absolutamente proibida na gravidez e

lactação. Nalguns casos provoca uma sede insaciável, vômito e diarreia violenta. O sumo dos frutos, que é usado como purgante, pode provocar cólicas muito dolorosas, com hemorragias (2,6).

Rheum officinale Baill.

ruibarbo-chinês, ruibarbo-da-china

CE 



Polygonaceae

C6 L18

Ervital

Descrição

Arbusto vivaz até 3 m; folhas reniforme-orbitulares, com 90 cm de diâmetro, divididas em 5 lobos desiguais, dentados, pecíolos sulcados; flores em panícula densa, branca ou verde-esbranquiçada; frutos em aglomerados piramidais com 3 asas (13).

Distribuição e habitat

China Ocidental e Tibete. Adapta-se a temperaturas até -20 °C e vegeta em solos férteis, ricos em húmus e retentores de humidade, mas bem drenados (13).

Partes utilizadas

Rizomas (3).

Propriedades farmacológicas

Em doses baixas predomina a acção digestiva e as propriedades adstringentes dos taninos, com um efeito antidiarreico. Em doses mais elevadas predomina a acção laxante, devido aos heterósidos hidroxiantracénicos, que se manifesta 6-12 horas após a administração (3,26).

Principais usos médicos e etnomédicos

Segundo a Comissão E, o seu uso está

aprovado em casos de obstipação funcional. É usado para obter fezes brandas em casos de intervenções cirúrgicas, fissuras anais e nas hemorróidas; externamente, em queimaduras (5,26).

Outros usos

Registado no Conselho Europeu, sob a categoria N2, como aromatizante natural de alimentos (15).

Observações

Contra-indicado na gravidez e aleitação, insuficiência renal ou cardíaca, oclusão intestinal, úlcera gastroduodenal, tratamentos com cardiopónicos e em crianças menores de 12 anos; deve usar-se apenas extractos padronizados, por apresentar composição muito variável e não deve usar-se por períodos longos sem vigilância médica. Muitas vezes aparece contaminação com ruibarbos cultivados na Europa (*R. rhaponticum*), despistados por cromatografia em camada fina (19,26).

Ricinus communis L.

ricino, bufeira, mamona



Euphorbiaceae

C14 L16

Viveiros JB

Descrição

Planta arbustiva, anual ou bienal, dióica, glabra; folhas alternas, com pecíolo comprido, peltadas, palmatifendidas, com 5 a 9 segmentos irregularmente serrados; cachos paniculados axilares e terminais, erectos, bracteados; fruto em cápsula, lisa ou com longos espinhos moles; sementes lisas, maculadas (8,16).

Distribuição e habitat

Desde o Nordeste de África ao Médio Oriente, naturalizado ao longo dos trópicos; subspontâneo em Portugal. Vegeta em solos férteis, enriquecidos com matéria orgânica, retentores de humidade mas bem drenados e com muito sol (13,16,23).

Partes utilizadas

Óleo obtido das sementes, a frio (26).

Propriedades farmacológicas

O ácido ricinoleico, após hidrólise da ricinoleína pela lipase pancreática, actua como laxante em doses baixas e purgante em doses médias ou altas. Propriedades emoliente e protectora do tecido cutâneo; os fitoesteróis e os tocoferóis estimulam a regeneração da pele (2,18,26).

Principais usos médicos e etnomédicos

Usa-se na limpeza intestinal pré-operatória; devido à sua potente acção purgante está em desuso; externamente, em dermatites (6).

Outros usos

O óleo é usado no fabrico de tintas, lubrificantes e sabões, na indústria têxtil para preservar a lã e como excipiente em preparados farmacêuticos; o óleo de ricino é muito usado como matéria-prima para champus (2).

Observações

Não deve ser usado em casos de obstrução do tracto biliar, pois pode ser estimulante do fluxo biliar; não usar em casos de intoxicação com substâncias lipossolúveis; não administrar a crianças menores de 12 anos. A ingestão das sementes pode causar envenenamentos graves: 10 sementes mastigadas (com ricina e ricinina), num adulto, ou 3 a 5, nas crianças, podem originar intoxicações muito graves (6,17,18).

Rosa canina L.

roseira-brava



Rosaceae

C11 L1

946/1999

Descrição

Arbusto perene; caules, ramos, raminhos floríferos grossos; folhas caducas, pinuladas; estípulas compridas; flores solitárias, fragrantas, pétalas brancas ou rosa-pálido; fruto múltiplo de aquénios, ovóide a subgloboso, vermelho a laranja (8,13,16).

Distribuição e habitat

Regiões frescas da Europa, Sudoeste da Ásia e Noroeste de África, naturalizada no Norte da América; espontânea em Portugal, em todo o País (13,16,23).

Partes utilizadas

Cinórrodos (pseudofrutos) privados de aquénios e secos; pétalas (3,17).

Propriedades farmacológicas

Propriedades adstringente, pelos taninos, diurética e laxante, pelas pectinas e ácidos orgânicos; os flavonóides conferem efeitos venotónicos e de protecção capilar; acção antioxidante; actividade vitamínica (o fruto é muito rico em vitamina C) (3,17).

Principais usos médicos e etnomédicos

Usa-se na prevenção e tratamento de debilidade física, astenias funcionais e

em casos de convalescência; síndromas gripais, doenças infecciosas e situações de carência de vitamina C; diarreia e fragilidade capilar; as pétalas são usadas em peles inflamadas (17,18).

Outros usos

As folhas são usadas como sucedâneo do café, as pétalas em cosmética e os pseudo-frutos na preparação de marmeladas (10).

Rosmarinus officinalis L.

R. laxiflorus De Noe

R. laxiflorus var. *reptans* Debeaux

R. tenuifolius Jordan & Fourr.

R. rigidus Jordan & Fourr.

R. flexuosus Jordan & Fourr.

R. officinalis var. *nutans* Coutinho

alecrim, alecrim-da-terra, rosmaninho



Lamiaceae

C21 L20

Viveiros JB

Descrição

Arbusto aromático, perene, de 0,5-2 m; ramos jovens pubescentes que se tornam lenhosos ao amadurecer; folhas simples, opostas, sésseis, lineares, levantadas e coriáceas, verdes e pontuado-rugosas na página superior, branco-tomentosas na página inferior, com a margem enrolada; flores pequenas, bilabiadas, agrupadas em densos ráncimos axilares ou terminais, azuis ou raramente rosadas; fruto em tetraquénio (8,16).

Distribuição e habitat

Região do Mediterrâneo; espontânea e frequente em Portugal, em terrenos secos e pobres, principalmente calcários (13,16,23).

Partes utilizadas

Partes aéreas floridas, folhas, óleo essencial e hidrolato obtido da destilação das partes aéreas (17,18).

Propriedades farmacológicas

Pelos flavonóides e outros compostos fenólicos, substâncias amargas e óleo essencial tem propriedades estomática,

carminativa, colerética, colagoga, antiespasmódica, hepatoprotectora e anti-inflamatória; acções anti-séptica e estimulante sobre a circulação e o sistema nervoso pelo óleo essencial; externamente, activa a circulação periférica e é anti-inflamatório; o hidrolato tem acção anti-séptica e de limpeza da pele (7,11,17,18).

Principais usos médicos e etnomédicos

Segundo a Comissão E, está aprovado para doenças dispépticas e, externamente, no reumatismo e problemas circulatórios. É usado na anorexia; como estimulante do couro cabeludo e em dermatites seborreicas e outros problemas de pele (5,7,11,18).

Outros usos

Muito usado em culinária para aromatizar carnes e guisados e no fabrico de licores, estando registado no Conselho Europeu, sob a categoria N2, como aromatizante natural de alimentos; o óleo é muito utilizado pela indústria de cosmética (2,7,15).

Observações

Não usar o óleo por via interna durante a gravidez, aleitação e em crianças menores de 6 anos, nem em doentes com gastrite, duodenite, doenças neurológicas, doenças inflamatórias intestinais e outras; evitar a aplicação sobre mucosas e em zonas cutâneas desprotegidas (17,18).

Rubia tinctoria L.

granza, ruiva-dos-tintureiros, solda-grande



Rubiaceae

C26 L15

Viveiros JB

Descrição

Planta trepadora; caules até 100 cm; folhas lanceoladas ou oblongo-elípticas, verde claras com nervuras laterais proeminentes na página inferior; cimeiras 5-30 cm com muitas flores, amarelo-pálidas, fruto suculento com uma semente (8,24).

Distribuição e habitat

Largamente naturalizada no Sul e centro da Europa e, provavelmente, nativa da região Oriental do Mediterrâneo (24).

Partes utilizadas

Raiz (10).

Propriedades farmacológicas, usos médicos e etnomédicos

Propriedades colagoga, aperitiva, diurética e emenagoga (10).

Outros usos

O cultivo desta espécie destinava-se à obtenção de uma substância corante vermelha, hoje empregue, em receitas caseiras, para pintar cabelos e tecidos (10).

Observações

Contra-indicado em casos de albuminúria (10).



Rosaceae

C10 L4

Viveiros JB

Descrição

Planta perene; turriões erecto-arqueados, subcilíndricos com acúleos direitos, finos; folhas dos turriões pinuladas, com 3 a 7 folíolos, as dos ramos trifoliadas, todas glabrescentes na página superior e brancotomentosas na inferior, inflorescências axilares uni-paucifloras e uma pequena cimeira terminal; fruto múltiplo de pequenas drupas, vermelho, menos vezes amarelo ou branco (8,16).

Distribuição e habitat

Originário da Europa (incluindo Portugal), América do Norte e Ásia temperada, espontâneo na Europa Oriental, em florestas de planícies ou de montanha (16,23).

Partes utilizadas

Folhas (17).

Propriedades farmacológicas

Propriedades adstringente e cicatrizante, pelos taninos e anti-inflamatórias, pelos flavonóides (15,17).

Principais usos médicos e etnomédicos

Usa-se como depurativo; nas inflamações cutâneo-mucosas e nas perturbações do

tracto gastrointestinal e das vias urinárias; externamente, nas conjuntivites e afecções cutâneas crónicas, como úlceras (17).

Outros usos

Planta muito cultivada pelos seus frutos comestíveis (framboesas), muito usados em dietética (ricos em flavonóides e vitaminas P e C) e na confecção de compotas e gelados. As folhas e os frutos estão registados como aromatizantes naturais de alimentos no Conselho Europeu, sob a categoria, respectivamente, N1 e N2, (15,17).

Observações

Contra-indicada nas úlceras pépticas (17).

Ruta graveolens L.

arruda-dos-jardins



Rutaceae

C13 L10

Ervital

Descrição

Planta subarborescente, verde, aromática e perene, de 3 a 6 dm; folhas alternas, verde-azuladas, profundamente divididas, com segmentos espatulados ou oblongos; flores terminais, amarelas, agrupadas em umbelas; frutos em cápsulas redondas, 6 a 10 mm (16,24).

Distribuição e habitat

Península Balcânica; naturalizada no Sul da Europa. Vegeta em terrenos áridos da região Mediterrânea, em lugares secos e estéreis, entulhos e muros (16,24).

Partes utilizadas

Partes aéreas floridas e folhas (3,17).

Propriedades farmacológicas

Ação sobre a insuficiência venosa, pelo rutósido; pelo óleo essencial tem propriedades antimicrobianas e aumenta as contrações uterinas (pelas cetonas); efeito espasmolítico sobre a musculatura lisa, pelos alcalóides e óleo essencial; ação anti-inflamatória e anti-histamínica pelas furanocumarinas; externamente, tem ação vesicante sobre a pele (2,17,26).

Principais usos médicos e etnomédicos

Usa-se popularmente nas varizes, hemorroidal e nas perturbações menstruais; inflamações cutâneo-mucosas e oro-faríngeas; espasmos gastrintestinais e como vermífugo. Não está provada a sua eficácia e segurança (2,17,26).

Outros usos

Usada como aromatizante em culinária; é um dos ingredientes da bebida italiana *grappa com ruta* (2).

Observações

O óleo é contra-indicado em crianças menores de 6 anos; a planta pode provocar dermatites por contacto e pela ação da luz; pode ser abortiva em dose elevada; administração prolongada pode originar nefrites e lesões hepáticas; doses elevadas podem ser neurotóxicas e originar excitação, depressão, vertigens e morte; não deve ser usado em doentes com antecedentes de epilepsia e convulsões; são também usadas as espécies *R. angustifolia* e *R. montana* (3,17).

Salvia officinalis L.

salva, salva-menor, chá-da-europa



Lamiaceae

C22 L10

Viveiros JB

Descrição

Subarbusto perene, 3-5 dm, tomentoso-pubescente, muito ramoso; caules lenhosos e quadrangulares na base, com numerosas ramificações; folhas opostas, inteiras, glandulares ou rugosas, finamente dentadas, pecioladas as inferiores e sésseis as superiores; flores bilabiadas, agrupadas em espigas terminais, 7 a 10, muito aromáticas, violeta-azuladas, cálice grande (11-15 mm), viloso; verticilastros dispostos em espiga simples (16).

Distribuição e habitat

Região do Mediterrâneo (Ibéria e Balcãs) e Norte de África; cultivada em todo o globo, em terrenos calcários, clima temperado e com muita luz (13,16,23).

Partes utilizadas

Folhas, partes aéreas floridas e óleo essencial (17,18).

Propriedades farmacológicas

Acções antibacteriana, antifúngica e anti-sudorífera devidas ao óleo essencial; acção antiviral devida fundamentalmente aos

diterpenos; actividade anti-inflamatória, espasmolítica e colerética pelo contributo do ácido rosmarínico e outros compostos fenólicos; acção estimulante do apetite pelas substâncias amargas; efeitos estrogénicos pelas isoflavonas. Externamente, efeito adstringente e anti-inflamatório devido aos taninos (7,17,26).

Principais usos médicos e etnomédicos

Segundo a Comissão E, está aprovada para uso interno nas dispepsias hipossecretoras e transpiração excessiva e em uso externo nas inflamações bucofaríngeas. Usada tradicionalmente na amenorreia, dismenorreia e climatério (5,17).

Outros usos

Usada como agente conservante e antioxidante na indústria alimentar; muito usada em culinária, estando registado como aromatizante natural no Conselho Europeu, sob a categoria N2 (2,15).

Observações

Contra-indicada na gravidez, aleitação, insuficiência renal, tumores mamários e em pessoas com tumores estrogénio-dependentes e que estejam a receber terapia estrogénica. Em doses elevadas o óleo pode ser neurotóxico e convulsio-nante e provocar irritações cutâneas em peles sensíveis (3,17).

Sambucus nigra L. subsp. *nigra*

sabugueiro, rosa-de-bem-estar, canineiro

CE  



Caprifoliaceae

C26 L16

Viveiros JB

Descrição

Arbusto ou árvore pequena, com os ramos providos de medula abundante, branca; estípulas muito pequenas ou nulas; folhas com três a sete segmentos peciololados, ovado-lanceolados ou ovado-arredondados, serrados; flores muito fragrantas, branco-amareladas, anteras amarelas; fruto negro (8,16).

Distribuição e habitat

Europa (incluindo Portugal), Norte de África e Sudoeste da Ásia. Tolerante diversos tipos de solos, poluição atmosférica, zonas costeiras e temperaturas mínimas até -25 °C (4,16,23).

Partes utilizadas

Flores e frutos (26).

Propriedades farmacológicas

As flores, pelos compostos fenólicos e esteróis, possuem propriedades anti-inflamatória, e de rejuvenescimento do tecido cutâneo, diaforética, galactogénica, expectorante e venotrópica; os frutos são diuréticos, diaforéticos e laxantes (26).

Principais usos médicos e etnomédicos

Segundo a Comissão E, está aprovado em casos de gripe. Tradicionalmente, as flores são usadas nas hemorróidas e fragilidade capilar e, topicamente, em estomatites, feridas, queimaduras e peles inflamadas e gretadas. Os frutos são usados, popularmente, em uso externo, no edema e na inflamação reumatismal (5,17,18,26).

Outros usos

As flores são usadas em cosmética e na confecção de bebidas refrescantes devido ao seu aroma a mel; registada como aromatizante natural de alimentos no Conselho Europeu, sob as categorias N1 e N2. Os frutos podem ser usados para a obtenção de antocianósidos (3,15).

Observações

O uso dos frutos, como corante de vinhos, tem provocado intoxicações, particularmente quando não estão suficientemente maduros, sendo também perigosos para as crianças, por provocarem perturbações gastrointestinais; o heterósido zierina, das bagas e das folhas, liberta ácido cianídrico, por hidrólise ou alterações nos tecidos (6,17).

Santolina chamaecyparissus L.

santolina, guarda-roupa, pequeno-limonete, abrótno-fêmea



Asteraceae

C28 L16

Ervital

Descrição

Subarbusto aromático, perene, 20-60 cm, ascendente, ocasionalmente recoberto de uma pilosidade esbranquiçada; múltiplos caules lenhosos, direitos, ascendentes; folhas glabras a tomentosas e pluri-segmentadas, inciso-dentadas ou penatrfendidas, com os dentes ou segmentos um tanto afastados, oblongos, obtusos; pedúnculos compridos, levemente espessos no cimo; flores em capítulos amarelos, as do centro hermafroditas e as da periferia femininas (16).

Distribuição e habitat

Originária da Europa Meridional (incluindo Portugal), foi introduzida no Norte da Europa no século XVI, pela resistência a climas frios. Ocorre em terrenos argilosos e calcários e pode vegetar até 200 m de altitude (2,16,23).

Partes utilizadas

Partes aéreas floridas e óleo essencial (3).

Propriedades farmacológicas

Fundamentalmente, pelos flavonóides e óleo essencial, tem actividades anti-

-inflamatória, antiulcerosa, antimicrobiana e espasmolítica (3,26).

Principais usos médicos e etnomédicos

Tradicionalmente usada em problemas digestivos com espasmos gastrintestinais; infecções e parasitoses digestivas; externamente, como anti-inflamatório e anti-séptico em conjuntivites, estomatites, vulvovaginites, candidíases e dermatomicoses e como cicatrizante (26).

Outros usos

Muito usada como arbusto decorativo em jardins; para aclarar o cabelo e dar-lhe reflexos dourados e como repelente de insectos (2,3).

Observações

As infusões muito concentradas podem causar náuseas ou vômitos; o óleo essencial, em altas dosagens, comporta-se como neurotóxico e abortivo (2,3).

Saponaria officinalis L.

saponária, erva-saboeira, saboneira



Caryophyllaceae

C7 L4

422 /1998

Descrição

Planta até 4 dm, robusta, muito glabra; folhas lanceoladas, agudas, trinérveas, as inferiores pecioladas; flores grandes, fasciculadas em cimeiras corimbiformes, dispostas em panícula oblonga, pétalas inteiras ou chanfradas, rosadas ou brancas; fruto, uma cápsula (8,16).

Distribuição e habitat

Origem nativa incerta, mas largamente disseminada na Europa (incluindo Portugal). Vegeta em sebes, ao longo de ribeiros e em bosques abertos (13,16,23).

Partes utilizadas

Raízes (17).

Propriedades farmacológicas

Devido às saponinas tem propriedades expectorantes, anti-sépticas, baixa o colesterol, é anti-inflamatória e tem acção tensoactiva (17,18).

Principais usos médicos e etnomédicos

Segundo a Comissão E, está aprovada para os catarros da parte superior do aparelho respiratório. Usada, menos vezes,

na disquinesia hepatobiliar e infecções urinárias; externamente, em inflamações cutâneas e da mucosa orofaríngea (5,17).

Outros usos

As folhas frescas e, por vezes, as raízes são usadas como sabão na limpeza de tecidos delicados (3).

Observações

Tem margem terapêutica reduzida pelo que é pouco usada internamente; em doses elevadas é citotóxica e eméptica ao irritar as membranas das mucosas; não usar em casos de gastrites e úlceras gástricas e duodenais (3,6,17).

Satureja montana L.

segurelha, segurelha-da-montanha



Lamiaceae

C22 L14

Ervital

Descrição

Arbusto aromático de crescimento lento, lenhoso na base, até 50 cm, sem ramos com espinhos; folhas lineares a obovadas, subsésseis, glabras, excepto as margens pubescentes; caules floridos 10 a 40 cm, glabros ou puerulentos; flores até 14 por verticilo, corola 6 a 12 mm, branca a violeta-pálido (13,24).

Distribuição e habitat

Região Mediterrânica e Sul da Europa. Vegeta em locais quentes, secos e com muito sol; tolera temperaturas até -10 °C (13,24).

Partes utilizadas

Folhas e óleo essencial (17,18).

Propriedades farmacológicas

Propriedades espasmolítica, carminativa e antimicrobiana pelo seu óleo essencial rico em carvacrol; acções adstringente a antidiarreica devido aos taninos (3,17,18).

Principais usos médicos e etnomédicos

Indisposições digestivas; inflamação das vias respiratórias; parasitas intestinais;

externamente, em inflamações cutâneas e das mucosas e em queimaduras ligeiras e micoses (17).

Outros usos

Folhas usadas como condimento; o óleo e as folhas podem ser usados em substituição de sal, em regimes hipossódicos (2).

Observações

Devem fazer-se testes de tolerância ao óleo essencial antes de o usar; está contra-indicado na gravidez, aleitação e em menores de 6 anos, doentes neurológicos ou com alergias respiratórias; a *S. hortensis* (com menor teor de carvacrol) é muitas vezes usada em sua substituição (17,18).

Senna corymbosa (Lam.)

Irwin & Barneby

rama-negra

Cassia corymbosa Lam.



Fabaceae

C11 L9

Viveiros JB

Descrição

Arbusto ou pequena árvore, erecta ou com ramos procumbentes; folhas pinadas, 40-95 cm, amarelo-esverdeadas, aparentemente glabras; flores 4-20, em rácimes axilares; sépalas 4-6 mm, as internas 6-8,5 mm; pétalas amarelo-dourado, obovadas; estames glabros, 7 férteis; fruto 12 cm × 6-10 mm, cilíndrico-oblongo (13).

Distribuição e habitat

Cresce nos montes do Uruguai, Sul do Brasil e Sudeste da Argentina (13,28).

Partes utilizadas

Folhas (folíolos) e sementes (3).

Propriedades farmacológicas e usos médicos e etnomédicos

Propriedades laxantes e em uso tópico como emoliente e analgésico (2,3).

Silybum marianum (L.)

Gaertn.

cardo-de-s^{ta} maria, cardo-leiteiro,
cardo-mariano

CE 



Asteraceae

C29 L14

178/1997

Descrição

Planta até 15 dm, glabra ou levemente pubescente; folhas largas, espinhosas, as basilares muito grandes, pecioladas, penatífendidas com os segmentos largos; as caulinares penatilobadas, auriculado-amplexicaules; capítulos grandes, solitários, pedunculados, com flores purpúreas; aquénios negros, lustrosos (16).

Distribuição e habitat

Região do Mediterrâneo, Sudoeste da Europa (incluindo Portugal) até ao Afeganistão. Vegeta em habitats bem drenados e soalheiros. Tolerância a temperaturas até -15 °C (13,16).

Partes utilizadas

Aquénios (frutos secos) (17).

Propriedades farmacológicas

Propriedades hepatoprotectora, antioxidante, anti-inflamatória, antialérgica e anticolesterémica, pelos flavanolinhanos (silimarina) (2,3,26).

Principais usos médicos e etnomédicos

Segundo a Comissão E, está aprovado em tanstornos dispépsicos, alterações

hepáticas de origem tóxica e como coadjuvante no tratamento de inflamações hepáticas crónicas e cirrose hepática. Usa-se também na perda de apetite e como colagogo (5,26).

Outros usos

Folhas, rebentos jovens, ramos e raízes podem ser usados na alimentação (2).

Observações

Quando administrado conjuntamente com a ioimbina ou com a fentolamina tem efeito antagonista. Pode provocar dermatites por contacto; contra-indicado em casos graves de oclusão das vias biliares e em pacientes alérgicos a plantas da família das Asteraceae (3,17).

Sinapsis alba L.

mostarda, mostarda-branca



Brassicaceae

C8 L20

Viveiros JB

Descrição

Planta de 4 dm, erecta, ramosa; folhas lirado-penatipartidas, com os segmentos sinuado-dentados; flores com pétalas amarelas e pedicelos quase do tamanho do cálice; silíquas patentes, curtas, oblongas, torulosas, com rostró comprido (8,16).

Partes utilizadas

Folhas e sementes (3).

Propriedades farmacológicas e usos etnomédicos

Na medicina popular é utilizado para melhorar a circulação, a digestão e como expectorante e diurético. As sementes são úteis em casos de tinha e sarna (3).

Outros usos

Usada na alimentação humana e de gado; as sementes moídas são muito usadas em molhos (3).

Observações

O consumo durante períodos prolongados pode condicionar um quadro de hipotireoidismo; em doses elevadas pode ser tóxica para os animais (3).

Spartium junceum L.

giesta-de-espanha, giesteira,
giesta-dos-jardins



Fabaceae

C11 L13

Viveiros JB

Descrição

Arbusto perene, de 2-3 m; ramos cilíndricos, medulosos, compressíveis; folhas unifoliadas, pouco numerosas, sem estípulas; flores amarelas, fragrantíssimas; fruto, uma vagem, erecto-patente, primeiro vilosa, depois glabra e negra na maturação (8,16).

Distribuição e habitat

Originária da Europa (incluindo Portugal) e cultivada na América (3,16,23).

Partes utilizadas

Partes aéreas floridas (10).

Propriedades farmacológicas

Propriedades eméticas e purgantes pelo alcalóide citisina; efeito β -agonista, sendo útil como broncodilatador (3,10)

Principais usos médicos e etnomédicos

Tradicionalmente usado como emético e em casos de asma (3).

Outros usos

A planta é aproveitada industrialmente para a obtenção de fibras, para a elaboração de cordas e tecidos; com os

ramos mais pequenos fabricam-se cestos e com as partes aéreas confeccionam-se vassouras rústicas. Em França, as flores são usadas em perfumaria e como tinta amarela (3,10).

Observações

Pode originar palpitações, taquicardia e hipertensão arterial; planta perigosa por conter um alcalóide muito tóxico, a citisina. Muitas vezes é perigosamente confundida com a *Cytisus scoparius* (L.) Link., cujas flores, também amarelas, são usadas como diuréticas, propriedades atribuídas aos flavonóides (3,6,19).

Stachys officinalis (L.) Trev.

Betonica officinalis L.
B. algeriensis De Noé
B. clementei Pérez

betónica, albutrónica, cestro



sor, para as insónias, espasmos gastrintestinais, gripe, bronquite, cefaleias, amenorreia, dismenorreia e feridas (26).

Observações

Em doses elevadas pode provocar problemas gastrintestinais (17).

Lamiaceae

C22 L9

512/2000

Descrição

Planta vivaz, pubescente-áspera, altura de 3-7 dm; folhas oblongas, de base cordiforme, grossamente crenadas, as inferiores com pecíolo comprido, as florais todas bracteiformes; flores em verticilastos, purpúreas; frutos em aquénios, arredondados no cimo (8,13).

Distribuição e habitat

Europa (incluindo Portugal) e Ásia. Vegeta em pradarias e bosques e é normalmente cultivada como contorno de canteiros, em jardins de plantas aromáticas. Cresce facilmente em solos moderadamente férteis e bem drenados, em prados, charnecas e matagais (13,16,23).

Partes utilizadas

Partes aéreas floridas (17).

Propriedades farmacológicas

Propriedades adstringentes pelos taninos; acção hipotensora, antipirética, emenagoga, espasmolítica, sedante e cicatrizante (26).

Principais usos médicos e etnomédicos

Tradicionalmente usado como hipoten-

Symphytum officinale L.

consolda-maior, consolda, orelha-de-asno

CE



Boraginaceae

C21 L2

160/1997

Descrição

Planta vilosa, com rizoma grosso e raízes fusiformes, fasciculadas; folhas decrescentes da base da planta para o cimo, as basiliares pecioladas, ovado-lanceoladas; as caulinares sésseis e decurrentes, mais estreitas; flores grandes pendentes, dispostas em cimeiras geminadas, curtas e nuas, com corola purpúrea ou rosada; frutos em aquénios lisos e lustrosos (16).

Distribuição e habitat

Europa (incluindo Portugal). Vegeta em habitats húmidos, sombrios e pode ser utilizado como fertilizante natural, dada a sua riqueza em sais minerais (13,16,23).

Partes utilizadas

Raízes e folhas (26).

Propriedades farmacológicas

As raízes têm propriedades cicatrizantes e reepitelizantes pela alantoína; acção hidratante a anti-inflamatória pelas mucilagens; propriedades adstringentes e hemostáticas locais, pelos taninos. As folhas têm acção anti-inflamatória devido ao ácido rosmarínico (15,26).

Principais usos médicos e etnomédicos

Segundo a Comissão E, está aprovado o seu uso tópico em contusões, na distensão muscular, de ligamentos e nas luxações. Usa-se popularmente nas gastroenterites, úlceras pépticas e síndrome do cólon irritável; para acelerar a osteogénese após fractura; externamente, em inflamações cutâneas e da orofaringe, na pele seca, mialgias, tendinites, bursites e hematomas (5,17,26).

Outros usos

Ocasionalmente, é usada como ingrediente em sopas e saladas, estando registado como aromatizante natural de alimentos no Conselho Europeu, sob a categoria N4. As folhas frescas são usadas como verdura para a criação de gado (2,15).

Observações

Pode provocar insuficiência hepática pela presença de alcalóides pirrolizidínicos hepatotóxicos, pelo que deve limitar-se à via tópica; não aplicar em feridas abertas (15,26).

Tanacetum vulgare L.

tanaceto, atansia-das-boticas, erva-de-são-marcos



Fabaceae

C28 L7

154/2000

Descrição

Planta vivaz, erecta, de 1-12 dm, glabrescente, ramosa na parte superior; folhas alternas, com 9-15 cm, penatissectas, com os segmentos lanceolados, penatifendidos ou penatipartidos e agudamente serrados; capítulos com flores amarelas dispostas em corimbo terminais; frutos em aquénio, com uma coroa escariosa (16).

Distribuição e habitat

Europa (incluindo Portugal) e Ásia temperada. Espécie adequada para solos pedregosos, com algumas restrições em jardins de pequenas dimensões, dado que se pode tornar facilmente uma espécie invasora (13,16,23).

Partes utilizadas

Partes aéreas floridas (17).

Propriedades farmacológicas

Propriedades vermífuga, insecticida e emenagoga pelo óleo essencial; acção espasmolítica, eupéptica, carminativa e diurética (2,15,17).

Principais usos médicos e etnomédicos

Usa-se, popularmente, como vermífugo;

na falta de apetite e disquinesia biliar; amenorreia e dismenorreia e como analgésico nos espasmos gastrintestinais (17).

Outros usos

Registado como aromatizante natural no Conselho Europeu, sob a categoria N2, estando a concentração de tuionas restrita a 0,5 mg/kg, em produtos alimentícios; o óleo está proibido, como aromatizante, pela FACC, devido aos conteúdos em tuionas; usado como repelente de insectos (3,15).

Observações

Em alguns países o comércio desta planta é muito controlado, sendo mesmo proibido nalgumas situações. Causa alterações nervosas e gastrintestinais com vómitos, podendo mesmo ser abortivo; as tuionas contidas no óleo essencial podem ser neurotóxicas e abortivas (6).

Taraxacum officinale Weber ex F. Wigg

dente-de-leão, taráxaco, amor-dos-homens

CE



Asteraceae

C29 L17

Viveiros JB

Descrição

Planta anual ou bienal, glabra ou pouco vilosa inferiormente, com rizoma grosso, perpendicular, verde ou subglauca; folhas oblongas ou lanceoladas, atenuadas em pecíolo; capítulos multifloros com flores amarelas; frutos em aquénio (16).

Distribuição e habitat

Europa, América do Norte e Ásia; espontânea em Portugal. Planta resistente que mantém as folhas durante todo o ano, à excepção de anos com Invernos severos (13,16,23).

Partes utilizadas

Raízes e folhas (17,18).

Propriedades farmacológicas

Propriedades estimulantes do apetite pelos compostos amargos; acção colerética, colagoga e diurética, pelos polifenóis; acção laxante pela inulina; propriedades anti-inflamatória e protectora do epitélio cutâneo, pelas mucilagens (3,15,17,18).

Principais usos médicos e etnomédicos

Segundo a Comissão E, o uso das raízes está aprovado nas alterações do fluxo

biliar, estimulação da diurese, perda de apetite e dispepsia e o uso das folhas também na perda de apetite e dispepsia. A planta, é tradicionalmente, usada em tratamentos de doenças cutâneas (5,15).

Outros usos

Usado na alimentação, principalmente em saladas e sopas; raízes secas, moídas e tostadas têm sido usadas como substituto do café; algumas partes da planta são usadas na preparação de bebidas alcoólicas; registado como aromatizante natural no Conselho Europeu, sob a categoria N2 (15).

Observações

Contra-indicado em caso de obstrução das vias biliares; pode causar hiperacidez e azia em pessoas sensíveis e desencadear reacções alérgicas de contacto. Pode haver descompensações em doentes que tomam cardiotónicos ou que sejam hipertensos (3,15,17,18).



Taxaceae

C2 L15

Viveiros JB

Descrição

Árvore pequena ou arbusto vivaz; folhas quase dísticas, lineares, acuminadas, verde-negras na página superior e verde-claras na página inferior; cones masculinos em aglomerados globosos; óvulo isolado com várias brácteas basais; arilo vermelho; semente elipsoidal, verde-acastanhada (8,13,16).

Distribuição e habitat

Europa, Montanhas do Atlas, Ásia Menor e Montanhas do Cáucaso; em Portugal, nas serras do Gerês e da Estrela. Presente em diversos habitats, desde bosques com muita luz, terrenos calcários secos ou florestas sombrias. Tolerante à poluição urbana, mas é sensível à compactação do solo. Pode suportar temperaturas até cerca de -25 °C (13,16,23).

Partes utilizadas

Folhas (6).

Propriedades farmacológicas e principais usos

Tradicionalmente usado pelas propriedades abortiva, emenagoga e cardiotónica. O placlitaxel (registado com o nome

taxol) é um diterpeno isolado das cascas do teixo do Pacífico (*Taxus brevifolia*) com acção antitumoral; contudo, a pequena quantidade de placlitaxel existente nas cascas levou à prospecção destes compostos noutras espécies de teixo. Nas folhas do *T. baccata* existe um análogo estrutural, a 10-desacetilbacatina III; este composto passou a ser usado como matéria-prima e, por semi-síntese, origina os compostos com actividade anticancerígena, tendo-se mostrado eficaz no tratamento de certos tipos de cancro (6,10,19).

Observações

Toda a planta é venenosa (casca, folhas e pinhas, à excepção do arilo) pelos alcalóides diterpénicos. São frequentes intoxicações em crianças, por ingestão das sementes esmagadas, bem como em animais. A ingestão de folhas leva rapidamente à morte, ocorrendo inicialmente náuseas, vómitos e fortes dores intestinais, seguindo-se um estado de sonolência, letargia e coma (6).

Tetraclinis articulata (Vahl) Mast.

tuia-articulada



Thuja articulata Vahl



polissacáridos, glicoproteínas, polifenóis e óleo essencial (17,18).

Principais usos médicos e etnomédicos

Externamente, nas verrugas, hemorróidas, condilomas e infecções cutâneas (17).

Observações

Internamente mostra grande toxicidade; pode provocar neurotoxicidade (17,18).

Cupressaceae

C2 L11

Viveiros JB

Descrição

Única espécie do género. Árvore piramidal até 15 m, de coroa cónica, monóica; ramos densamente organizados, erectos; folhas em grupos de quatro, encurvadas, pontiagudas, aos pares; cones terminais erectos, em rebentos pedunculados, solitários, globosos, de 8-12 mm de diâmetro; quatro escamas glaucas, triangulares, 2 obtusas e 2 acuminadas, com um pequeno espinho próximo do ápice (8,13,24).

Distribuição e habitat

Sudeste de Espanha (próximo de Cartagena) e Malta; Noroeste de África. Adaptada a condições de calor, semi-desérticas e tolerante à secura dos climas mediterrânicos, de baixas altitudes (zonas costeiras do Sul da Califórnia, Sul de África e Sul de Austrália) (13,24).

Partes utilizadas

Partes aéreas jovens e óleo essencial (17).

Propriedades farmacológicas

Acções venotópica, antiviral e queratolítica sobre o tecido cutâneo pelos

Teucrium chamaedrys L.

carvalinha, carvalho-pequeno, erva-carvalha



Lamiaceae

C21 L16

286/2001

Descrição

Planta de 1-3 dm; vilosa ou pubescente; caules lenhosos na base e longamente nus, prostrados ou ascendentes; folhas ovadas, lustrosas na página superior, as inferiores atenuadas em pecíolo curto e inciso-crenadas, as superiores subsésseis e inteiras; flores duas ou três em cada axila, corola purpurescente; fruto em aquénio (16).

Distribuição e habitat

Europa (incluindo Portugal) e Sudoeste da Ásia, sendo posteriormente introduzida noutras regiões. Cresce em terrenos calcários e pedregosos, prados secos, bosques, até 1500 m de altitude (2,16,23).

Partes utilizadas

Partes aéreas floridas ou a flor seca (3).

Propriedades farmacológicas e usos médicos e etnomédicos

Propriedades eupéptica e carminativa pelos compostos amargos; propriedade antimicrobiana e acção adstringente pelos taninos (3).

Outros usos

As folhas são usadas para aromatizar licores, vermouths e alguns vinhos (3).

Observações

Em altas dosagens pode produzir hepatotoxicidade; registado pela FDA como planta medicinal de segurança indefinida (2,3,15).

Thapsia villosa L.

T. maxima Mill.

T. villosa subsp. *maxima* (Mill.) O. Bolòs & Vigo

tápsia



Apiaceae

C19 L4

770/1990

Descrição

Planta vivaz, erecta, de 3-10 dm, superiormente ramosa e com raiz grossa; folhas tri-uni-penatissectas, com os segmentos penatífendidos e inciso-serrados ou incisocrenados, muito vilosas; pétalas amarelas; frutos, mericarpos elípticos, mais ou menos oblongos, com asas, amarelo a pardas (8,16).

Distribuição e habitat

Península Ibérica, Sul de França e Noroeste de África; espontânea (e frequente) em Portugal. Matos e terrenos incultos (8).

Partes utilizadas

Raízes (8).

Usos médicos e etnomédicos

Usada, tradicionalmente, para combater afecções pulmonares, catarros, dores reumáticas e como purgante violento (8).

Thymus pulegioides L.

erva-ursa, serpão, tomilho-das-serras



Lamiaceae

C23 L20

Ervital

Descrição

Subarbusto até 25 (40) cm, suberecto a prostrado; caules rastejantes; folhas ovadas ou oblongo-elípticas, planas, pouco ciliadas na base, penínérveas; inflorescências espiciformes, geralmente interrompidas, pelo menos na base; brácteas semelhantes às folhas; cálice 3-4 mm, campanulado; corola rosado-purpúrea (22,24).

Distribuição e habitat

Europa, excepto na parte Norte e Este e em muitas ilhas; em Portugal, principalmente na zona de Trás-os-Montes; planta de zonas húmidas, particularmente dos prados montanhosos (22,24).

Partes utilizadas

Partes aéreas floridas e óleo essencial (20).

Propriedades farmacológicas

Acção antimicrobiana pelos fenóis do óleo essencial; propriedades estimulante do apetite, espasmolítica e carminativa, pelos constituintes amargos e óleo essencial; os ácidos fenólicos e os flavonóides aumentam a acção anti-séptica para além de serem diuréticos (20).

Principais usos médicos e etnomédicos

Usa-se nas afecções das vias respiratórias e do aparelho digestivo; perturbações urinárias, como cistites e litíase; externamente, em infecções cutâneas, estomatites, dores e espasmos musculares (20).

Outros usos

É uma planta melífera e condimentar (20).

Thymus serpyllum L.

erva-ursa, serpil, serpol

CE 



Lamiaceae

C22 L20

Ervital

Descrição

Arbusto muito pequeno, de 1-3 dm, prostrado ou ascendente, aromático; ramos até 2 cm, ascendentes, caule tetragonal, com arestas pubescentes; folhas elíptico-ovais, achatadas, subsésseis, ciliadas apenas na base, com as nervuras laterais muito visíveis; inflorescências interrompidas, corola rosa a purpúrea, lábio superior do cálice com três dentes profundos, subiguais; aquénios ovados, lisos (13).

Distribuição e habitat

Europa, excepto parte do Norte e de Este e muitas das ilhas. Cultivada em orlas de jardins soalheiros, relvados húmidos, abertos e pedregosos. Cresce, preferencialmente, em solos calcários (13,23).

Partes utilizadas

Partes aéreas floridas e óleo essencial (17).

Propriedades farmacológicas

Pelo óleo essencial, substâncias amargas e compostos polifenólicos tem propriedades antimicrobiana, expectorante, carminativa, espasmolítica, diurética e estimulante do apetite (17).

Principais usos médicos e etnomédicos

Segundo a Comissão E, está aprovado na tosse e bronquite. Usado também em afecções do aparelho digestivo e perturbações urinárias; em banhos, para alívio de dores e espasmos musculares (5,17,18).

Observações

Menos activo que o *T. vulgaris*, mas usado de modo semelhante. O óleo essencial é contra-indicado na gravidez, aleitamento, em menores de 6 anos e quando existam patologias gastrintestinais, hepáticas e neurológicas; pode ter efeitos indesejáveis, quando aplicado internamente; topicamente, pode provocar dermatites de contacto (17).

Thymus vulgaris L.

arçã, tomilho-vulgar

CE 



Lamiaceae

C23 L1

Viveiros JB

Descrição

Planta de 1-3 dm, erecta ou ascendente, com os caules revestidos de tomento curto; folhas nuas na base, linear-lanceoladas ou oblongas, folhas florais mais largas que as caulinares; flores em verticilastos; fruto em aquénio, ovóide e liso (16).

Distribuição e habitat

Originária do Mediterrâneo Ocidental. Cultivada em orlas de jardins soalheiros, abertos e pedregosos. Cresce em solos bem drenados, preferencialmente calcários e com muito sol. Tolerância a temperaturas até -15 °C (13,16,23).

Partes utilizadas

Partes aéreas floridas e óleo essencial (17).

Propriedades farmacológicas

Pelo óleo essencial e polifenóis tem ação anti-séptica, antiespasmódica, expectorante, anti-inflamatória e digestiva (2,15,18,26,27).

Principais usos médicos e etnomédicos

Segundo a Comissão E, está aprovado na bronquite, tosse coqueluche e nos catarros da parte superior do aparelho respiratório.

Usa-se nas dispepsias e outras perturbações gastrointestinais. Externamente, o óleo essencial usa-se nas infecções cutâneas e das mucosas, estomatites, sinusites, rinites, otites e dores reumáticas (5,17,27).

Outros usos

Usado em culinária, na indústria cosmética e no fabrico de dentífricos (2,15).

Observações

O óleo essencial está contra-indicado na gravidez e aleitamento, pode provocar reacções alérgicas e, em doses elevadas, convulsões. A Farmacopeia Portuguesa VIII prevê, também, o emprego de *T. zygis* ou a mistura das duas espécies (11,17,18,27).

Thymus zygis Loefl. ex L.
subsp. *sylvestris* (Hoffmans
& Link) Brot ex Coutinho

tomilhinha, sal-da-terra



Lamiaceae

C23 L2

621/1998

Descrição

Planta subarborescente, até 20 cm, decumbente ou radicante, quase sempre tomentosa; folhas lineares, com margem revoluta, ciliadas na base, esparsamente pubescentes na página superior e pubescentes na inferior; inflorescências espiciformes com verticilastros afastados, os apicais por vezes mais aproximados em espiga densa e curta, ovóide; corola branca ou creme, lábio superior do cálice com dentes mais fundos e mais estreitos; aquênios ovóides, lisos (16,22).

Distribuição e habitat

Indígena a Sul da Europa; espécie pan-europeia, cultivada na Europa, EUA e outras partes do Mundo; espontânea em Portugal. Desenvolve-se em solos calcários, serpentínicos, margas, granitos, areias e xistos e tolera bem as temperaturas baixas (16,22,27).

Partes utilizadas

Partes aéreas floridas e óleo essencial (17)

Propriedades farmacológicas e usos médicos e etnomédicos

Propriedades e usos semelhantes às de *Thymus vulgaris* (17).

Tilia x vulgaris Hayne

tília-europeia, tília-de-folhas-grandes



Tiliaceae

Alameda das tílias
(adjacente à Escola Médica)

Descrição

Árvore de folha caduca, com botões foliares grandes e obtusos; folhas pecioladas, levemente acuminadas, obliquamente cordadas ou quase truncadas na base, serradas ou denticuladas, verdes na página superior e pálidas na inferior; espículas caducas; flores em cimeiras, aromáticas, amareladas ou esbranquiçadas; brácteas membranosas; fruto subgloboso ou largamente ovóide (8,24).

Distribuição e habitat

Híbrido presente na Europa (incluindo Portugal); largamente cultivado em parques e jardins (24).

Partes utilizadas

Inflorescências e, por vezes, o alburno (17).

Propriedades farmacológicas

As inflorescências têm acção emoliente pelas mucilagens; pelos flavonóides têm propriedades diurética e sudorífera e, pelo óleo essencial, têm acção tranquilizante e espasmolítica. O alburno tem propriedades colerética, colagoga e diurética. A Comissão E aprova apenas o uso de *T. platyphyllos* e *T. cordata* (17,26).

Principais usos médicos e etnomédicos

As inflorescências são, tradicionalmente, usadas para a tosse e gripes; na insónia e ansiedade e, externamente, como tónico e hidratante. O alburno usa-se nas disfunções hepatobiliares e como diurético (18,26)

Observações

O alburno está contra-indicado em caso de obstrução das vias biliares e os tratamentos não devem ser prolongados. A Farmacopeia Portuguesa VIII admite o emprego de *T. cordata* e *T. x vulgaris* ou a sua mistura, bem como *T. tomentosa* (11,17).

Urginea maritima (L.)

Baker

cila, cebola-albarrã

U. scilla Steinh.

U. anthericoides (Poiret) Steinh.



Liliaceae

C4 L2

Viveiros JB

Descrição

Planta florífera de 4-15 dm; bolbo grande, com as túnicas brancas ou avermelhadas; folhas largas, ausentes na floração; flores brancas dispostas em cacho comprido e cilíndrico-cónico, perianto estrelado; fruto, uma cápsula trigonal (4,16,24).

Distribuição e habitat

Costa Mediterrânica, frequente no centro e Sul de Portugal (4,16,24).

Partes utilizadas

Bolbos (var. vermelha e branca) (19).

Propriedades farmacológicas

Acção cardiotónica devido aos heterósidos cardiotónicos, os cilarenos. Propriedades expectorante, emética e diurética. (19).

Principais usos médicos e etnomédicos

Tradicionalmente, usada na bronquite, asma e como expectorante. Planta tóxica pelos compostos cardiotónicos (15).

Outros usos

A cila-vermelha foi usada como raticida, pelo facto dos ratos serem muito sensíveis

ao cilirósido sem lhes provocar o reflexo de vômito (19).

Observações

Tem propriedades abortivas. A intoxicação origina náuseas, vômitos, bem como distúrbios nervosos e do ritmo cardíaco e em casos mais graves provoca delírio, convulsões e morte por paragem cardíaca (síntomas semelhantes aos dos digitálicos). A FACC proibiu o seu uso como aromatizante de alimentos. Verificou-se, recentemente, que extractos etanólicos têm actividade insecticida (6,15,19).

Urtica dioica L.

urtiga-maior, urtiga-vivaz, urtigão

CE  



Urticaceae

C6 L1

Viveiros JB

Descrição

Planta herbácea de suco aquoso, dióica, de 3-10 dm; rizoma amarelo; folhas até 15 cm ovado-lanceoladas, profundamente serradas, com pêlos numerosos, rígidos e urticantes, base cordiforme, ápice acuminado, flores de ambos os sexos ramosas, delgadas e compridas; fruto em aquénio (8,13,16).

Distribuição e habitat

Hemisfério Norte (incluindo Portugal), largamente naturalizada noutras regiões do globo (13,16,23).

Partes utilizadas

Partes aéreas floridas e raízes (17,18).

Propriedades farmacológicas

As raízes têm acção anti-inflamatória sobre o adenoma prostático e acção diurética, particularmente pela lectina (aglutinina), polissacáridos e ácidos gordos. As partes aéreas têm propriedades diurética, anti-inflamatória, ligeiramente hipotensora e hipoglicemiante; as folhas recentes, em aplicação tópica, têm propriedades rubefacientes (3,15,17,18,26).

Principais usos médicos e etnomédicos

Segundo a Comissão E., as partes aéreas estão indicadas para aumentar a diurese, especialmente para prevenir a formação de litíase e em casos de doenças de natureza inflamatória das vias urinárias (terapêutica de lavagem) e como coadjuvante no tratamento das afecções reumáticas. As raízes estão aprovadas nas dificuldades de micção associadas à hiperplasia benigna da próstata (graus I e II). Popularmente, usa-se como remineralizante e como rubefaciente, pelos tricomas urticantes (5,26).

Outros usos

As folhas usam-se como fonte para a obtenção de clorofila; em sopas e chás; desodorizantes, pastas dentífricas, loções e champus. Registado no Conselho Europeu como fonte de aromatizante natural de alimentos, sob a categoria N3 (3,15,26).

Observações

A planta recente provoca irritação da pele acompanhada de vermelhidão; o seu uso em excesso pode interagir com outras terapias, particularmente em doentes hipertensos, com cardiopatias, insuficiência renal ou diabetes. É também usada a *U. urens* com a mesma finalidade (6,17,18).

Vaccinium myrtillus L.

arando, erva-escovinha, uva-do-monte

CE 



Ericaceae

C19 L14

Viveiros JB

Descrição

Subarbusto, 30-60 cm; folhas alternas, ovóides, finamente dentadas, verdes brilhantes; flores nas axilas das folhas, pequenas, solitárias, nutantes, com o cálice subinteiro, cor variável entre verde, azul ou rosa; frutos globosos arroxeados, baga erecta (8,16).

Distribuição e habitat

Arbusto nativo da Europa e América do Norte, desenvolve-se em terrenos siliciosos e ácidos, de florestas e de montanha. Em Portugal, vegeta nos matos (8,16).

Partes utilizadas

Fruto maduro e folhas (17).

Propriedades farmacológicas

Os frutos têm propriedades adstringentes pelo seu conteúdo em taninos. Há inúmeros estudos clínicos que demonstram que os antocianósidos, obtidos dos frutos frescos, têm acção protectora da parede vascular, aumentando a resistência e diminuindo a fragilidade capilar; estes compostos também têm actividades anti-inflamatória, antiagregante plaquetária, antioxidante e facilitam a

adaptação à obscuridade. As folhas apresentam acções adstringente e hemostática local, pelo seu elevado conteúdo em taninos; têm propriedades antidiabéticas e antifúngicas (7,26).

Principais usos médicos e etnomédicos

Segundo a Comissão E, os frutos estão aprovados no tratamento da diarreia aguda inespecífica e, localmente, em inflamações leves da mucosa bucofaríngea. Também se usam na insuficiência venosa e fragilidade capilar (com eficácia comprovada); retinopatias e miopia; infecções urinárias. As folhas são usadas, popularmente, na diabetes *mellitus*, transtornos gastrintestinais, afecções das vias urinárias, dermatites, hemorróidas, insuficiência circulatória e processos inflamatórios, como artrite e gota, não estando, no entanto, confirmada a sua eficácia para todas estas situações (5,7,26).

Outros usos

O fruto é apreciado na alimentação desde a Idade Média (denominado *vacinia* ou *mora agrestis*); ainda hoje são usados como alimento e na preparação de tartes, marmeladas e para aromatizar licores (3,19).

Observações

Pode intervir com inibidores da agregação plaquetária (aspirina) e anticoagulantes. Doses elevadas ou o uso prolongado das folhas podem causar intoxicações crónicas (17).

Valeriana officinalis L.

valeriana, valeriana-selvagem, valeriana-silvestre

CE 



Valerianaceae

C26 L18

Ervital

Descrição

Herbácea vivaz, com rizomas simples, curtos e, ocasionalmente, formando estolhos; caule até 1,5 m, solitário, robusto, sulcado, pubescente ou glabro; folhas pinadas ou pinatissectas com 3 a 25 folíolos, lineares, lanceolados ou elípticos, inteiros ou dentados; folhas basais habitualmente divididas; inflorescências com flores hermafroditas, rosas ou brancas; corola com 3(5) lóbulos desiguais; bractéolas mais ou menos igualando o fruto; fruto em aquénio, glabro ou pubescente (8,13,24).

Distribuição e habitat

Europa (excepto região Mediterrânica). Muitas subespécies são extremamente polimórficas, com populações naturais dispersas pelas zonas temperadas e subpolares da Eurásia. Vegeta em bosques com solos húmidos, férteis e também em habitats mais secos, a maiores altitudes (13,24,27).

Partes utilizadas

Rizomas, raízes e estolhos secos (3,26).

Propriedades farmacológicas

Propriedades sedativas e indutoras do

sono, tranquilizantes e relaxantes musculares devido à acção conjunta de vários constituintes, nomeadamente, o óleo essencial, os ácidos valerénicos, os iridóides sesquiterpénicos e os flavonóides (7,15,26).

Principais usos médicos e etnomédicos

Segundo a Comissão E, está aprovada na ansiedade e transtornos do sono de origem nervosa. Os efeitos não são imediatos e é necessário um tratamento de 2-4 semanas. Usa-se também para cólicas gastrintestinais e colites devidas ao stress e em broncospasmos de origem nervosa (3,5,26).

Outros usos

As folhas são usadas em tratamentos anti-tabágicos, incorporadas no tabaco, devido ao sabor amargo que proporcionam (3).

Observações

Não se deve usar juntamente com outros depressores do SNC, pois pode ocorrer potenciação de efeitos (3,19).

Verbascum phlomoides L.

barbasco, vela-de-nossa-senhora

CE 



Scrophulariaceae

C25 L4

Viveiros JB

Descrição

Planta bienal, de 3-20 dm, tomentosa, cinzenta a amarela; folhas caulinares superiores sésseis, as inferiores ovado-oblongas a largamente elípticas; inflorescências densas, com flores em maciços de 2 ou 9 flores, corola amarela; fruto, uma cápsula subglobosa (13,16).

Distribuição e habitat

Centro, Sul e Este da Europa (incluindo Portugal), naturalizado na região Este dos EUA. Vegeta naturalmente em habitats secos, em solos arenosos das encostas montanhosas e em clareiras de bosques (13,16,23).

Partes utilizadas

Flores, menos vezes as folhas e as raízes (17,18).

Propriedades farmacológicas

Propriedades emolientes e anti-inflamatórias pelo conteúdo de mucilagens; acções antitússica e expectorante pelos saponósidos e flavonóides; propriedades diurética e antialérgica (17,26).

Principais usos médicos e etnomédicos

Segundo a Comissão E, o seu uso está aprovado apenas para os catarros do aparelho respiratório. Também se usa nas afecções urinárias, inflamações orofaríngeas, blefaroconjuntivites e problemas cutâneos (5,17)

Observações

A espécie *V. densiflorus*, de composição semelhante, é também usada (17).

Verbena officinalis L.

verbena, erva-sagrada, gerbão



Verbenaceae

C21 L12

364/1998

Descrição

Planta erecta de 3-10 dm, perene; folhas oblongas ou lanceoladas, inciso-serradas ou penatífidas, glabrescentes ou ligeiramente pubescentes na página superior e viloso-pubescentes na inferior; flores dispostas em espigas bracteadas, a terminal acompanhada de 2-4 espigas laterais opostas; fruto em aquénio, com rugas longitudinais no dorso e algumas rugas transversais inferiormente (8,16).

Distribuição e habitat

Sul da Europa (incluindo Portugal), largamente naturalizada noutras regiões do globo. Vegeta em solos moderadamente férteis, retentores de humidade e soalheiros (13,16,23).

Partes utilizadas

Partes aéreas floridas e folhas (17).

Propriedades farmacológicas

Propriedades anti-inflamatória e adstringente, pelos heterósidos iridóides; a verbalina, para além da acção anti-inflamatória, tem actividade citotóxica e anti-tumoral (3,17).

Principais usos médicos e etnomédicos

Usa-se para tratar afecções das mucosas bucofaríngeas e das vias respiratórias; ansiedade, insónia e cefaleia; externamente, em inflamações cutâneas e orofaríngeas (17).

Outros usos

Registado como aromatizante natural no Conselho Europeu, sob a categoria N2 e como planta medicinal de segurança indefinida (15).

Observações

Contra-indicado na gravidez e em caso de hipotiroidismo; doses muito elevadas de verbenalina podem provocar paralisia do SNC e estados convulsivos em animais; não confundir com lúcia-lima (*Lippia triphylla* sin *L. citriodora*) (3,17,18).

Viola odorata L.

violeta-roxa, violas-roxas, violeta-de-cheiro



Violaceae

C16 L20

Viveiros JB

Descrição

Planta levemente pubescente ou glabrescente; rizoma grosso, com estolhos radicantes, só floríferos no segundo ano; folhas alternas, cordiforme-arredondadas, obtusas, estípulas celheado-glandulosas; flores fragrantas, violáceas ou por vezes brancas; fruto uma cápsula (8,16).

Distribuição e habitat

Nativa da Europa (incluindo Portugal), Ásia Setentrional, Norte de África e América do Norte. Cresce em solos húmidos, calcários, bosques sombrios, até uma altitude de 1000 m (16,23).

Partes utilizadas

Flores e raízes (26).

Propriedades farmacológicas

Pelas mucilagens e saponósidos tem acção expectorante; também se atribuem propriedades antipirética e analgésica, pelo ácido salicílico (26).

Usos médicos e etnomédicos

Tradicionalmente usada na gripe, consti-

pações, faringites, bronquites, asma, reumatismo, embora não esteja confirmada a sua eficácia (26).

Observações

A espécie *V. tricolor* tem maior quantidade de derivados salicílicos do que a *V. odorata*; o amor-perfeito cultivado (*Viola x wittrockiana*) é, por vezes, usado, apresentando menor actividade (18).

Vitex agnus-castus L.

anho-castanho, árvore-da-castidade



Verbenaceae

C21 L13

Viveiros JB

Descrição

Arbusto erecto de 1-4 m; folhas opostas de pecíolo comprido, digitadas, em geral com cinco folíolos, lanceolados, inteiros, verde-escuro na página superior e branco-tomentoso na inferior; flores em verticilastros, reunidos em longos cachos paniculados, corola lilacénea ou violácea, raras vezes branca; fruto drupáceo com caroço quadrilocular (8,16).

Distribuição e habitat

Sul da Europa (incluindo Portugal), naturalizada nas regiões tropicais. Tolerante temperaturas entre -5 e -10 °C, cultivada em locais bem drenados e protegidos de ventos secos e frios (13,16,23).

Partes utilizadas

Frutos (bagas) (17).

Propriedades farmacológicas

Ação benéfica nos sintomas associados à deficiência de hormona luteinizante (irregularidades do ciclo menstrual, mastodínia); ação estrogénica; actividade espasmolítica (26).

Principais usos médicos e etnomédicos

Segundo a Comissão E, o seu uso está aprovado no síndrome pré-menstrual, irregularidades no ciclo menstrual; problemas da menopausa e mastodínia. Utiliza-se, tradicionalmente, em perturbações neuro-vegetativas (ansiedade, insónia, enxaquecas) (5,17).

Observações

Não usar em tratamentos com hormonas femininas, na gravidez, nem no aleitamento. Doses não terapêuticas podem produzir aumento de fluxo menstrual, cefaleia e sensação de formigamento na pele (17).

(Página deixada propositadamente em branco)

6. ANEXO

Neste anexo, apresenta-se um conjunto de espécies que estão presentes na Escola Médica, mais pelas suas características morfológicas e/ou taxonómicas, do que pelas suas propriedades farmacológicas e/ou usos medicinais.

Aethusa cynapium L.

cicuta-menor



Apiaceae

C18 L13

Viveiros JB

Descrição

Erva anual, raramente bienal, erecta ou pouco ramificada, glabra; caules até 40-80(100) × 0,3-0,8 (1) cm; folhas inferiores de contorno triangular, acuminadas, folhas superiores, progressivamente menores; umbelas largamente pedunculadas, com 3-10 raios, até 15 mm, desiguais; brácteas habitualmente ausentes; umbé-lulas com (6)10-15(16) raios até 5 mm; frutos 3 × 2,5 mm, glabros (8,24).

Distribuição e habitat

Eurosibéria até à Escandinávia, Montes Urais e Cáucaso; rara na região Mediterrânica. Vegeta em campos, prados, hortas e bordaduras de bosques (8,24).

Observações

Planta tóxica, as pessoas facilmente a confundem com as folhas da salsa (8).

Ajuga genevensis L.



Lamiaceae

C21 L14

ES

Descrição

Planta rizomatosa, perene, sem estolhos; caules até 40 cm; folhas basais ovadas com pecíolos longos, folhas superiores crenadas e tingidas de azul; inflorescência em espiga; brácteas obovadas, lobadas e azuis, as superiores frequentemente menores que as flores; corola azul brilhante, estames exteriores ao tubo da corola, filamentos pubescentes; fruto reticulado (13,24).

Distribuição e habitat

Sul da Europa. Muito usada na cobertura de solos, devendo ser plantada no Outono ou na Primavera, em solos ricos em húmus (13,24).

Alcea rosea L.

Althaea rosea (L.) Cav.

Alcea ficifolia L.

Althaea ficifolia (L.) Cav.

malva-da-índia, malvaíscio, malva-rosa



Malvaceae

C16 L5

Viveiros JB

Descrição

Planta herbácea, bienal ou perene, erecta, de 1 a 2 m, mais ou menos estrelado-tomentosa; folhas palmatilobadas; flores solitárias, axilares, corola grande de cor variável (rosa, branca, roxa ou amarela); fruto múltiplo de aquénios, separáveis na maturação (8,16).

Distribuição e habitat

Origem desconhecida, mas provavelmente asiática. Cultivada e naturalizada em muitas partes do Mundo (incluindo Portugal). Vegeta em ambientes com sol e bem drenados, em solos férteis e enriquecidos com matéria orgânica (13,16).

Anchusa officinalis L.

buglossa, língua-de-vaca



Boraginaceae

C21 L4

1065/1999

Descrição

Planta anual até 15 dm; folhas lanceoladas ou ovado-lanceoladas ou lanceolado-lineares, as inferiores com pecíolo e as superiores sésseis; corola azul, raras vezes branca; fruto em aquénio, direito ou levemente curvo, pálido (16).

Distribuição e habitat

Europa (incluindo Portugal) e Ásia Menor. Cultivada em solos profundos, férteis, soalheiros e bem drenados (13,16).

Angelica pachycarpa Lange



Apiaceae

C18 L15

Ilhas Berlengas

Descrição

Erva perene; caules até 100×5 cm, ramosos, estriados; folhas 18-45×18-45 cm, 2-3 pinatissectas, as basais sempre 3 pinatissectas, de um verde claro, lustroso, sub-carnoso, glabras; umbelas com 15-25 raios, geralmente pilosas em toda a superfície, às vezes glabrescentes, na fase externa; brácteas 6-10, lineares; pétalas amareladas ou de um amarelo esverdeado; frutos, mericarpos, 4,5-11×3,5-9 mm, de contorno ovado (8).

Distribuição e habitat

Espécie endémica da Península Ibérica; em Portugal restrita à província da Estremadura (incluindo Ilhas Berlengas) (8).

Anthemis tinctoria L.

camomila-amarela



Asteraceae

C27 L8

437/1998

Descrição

Planta vivaz, erecta, ramificada perto da base; caules até 60 cm; folhas bi-penatissectas ou oblanceoladas ou obovadas; flores em capítulos solitários, radiados ou discóides, lígulas amarelas a creme-pálido; fruto com estrias distintas (16).

Distribuição e habitat

Europa, Cáucaso e Irão; espontânea nos Pireneus e não espontânea em Portugal. Vegeta em diferentes condições: ambientes abertos, com muito sol, solos com pH neutro ou ligeiramente alcalino e bem drenados (13).

Anthoxanthum odoratum L.

feno-de-cheiro, amargoso, erva-santa



Poaceae

C3 L9

Viveiros JB

Descrição

Planta vivaz, aromática; rizoma não bolbilhífero; folhas mais ou menos largas; glumelas com mais de metade do comprimento das glumas internas; espiquetas com aristas, frequentemente subinclusas (16).

Distribuição e habitat

Eurásia; espontânea em Portugal. Largamente distribuída por prados, principalmente em pastagens e charnecas (16,23).

Briza media L.

brisa, bole-bole, chocalheira-intermédia



Poaceae

C3 L2

778/1999

Descrição

Planta vivaz de 4 a 7 dm; rizoma curto; folhas estreitas; ramos da panícula pouco divididos; glumas menores que as glumelas mais próximas; espiguetas ovado-cordiformes, verdes, purpúreas ou amareladas (16).

Distribuição e habitat

Eurásia, espontânea em Portugal. Facilmente se encontra em planícies e, vulgarmente, está instalada em encostas calcárias e pastagens antigas, em solos leves e pesados, secos e húmidos (13,16,23).

Carex caryophyllea Latourr.



Cyperaceae

C3 L11

49/2000

Descrição

Planta vivaz até 4 dm; rizoma rastejante, estolhoso; folhas planas; espiguetas femininas oblongo-ovóides, a inferior mais ou menos pedicilada e as restantes sésseis; fruto em aquénio (16).

Distribuição e habitat

Europa incluindo a Escândinávia, espontânea em Portugal. Vegeta em bosques húmidos, pântanos, fossos ou margens de água, com sol ou sombra (13,16,23).



Rutaceae

C29 L10

Viveiros JB

Descrição

Árvore perene, larga, com copa arredondada; folhas ovado-elípticas, ápice agudo e base arredondada, lustrosas e verde-escuras na página superior e pubescentes na página inferior; flores solitárias ou em pequenos agregados, brancas; fruto globoso, pesado, casca grossa e polpa ácida (13,28).

Distribuição e habitat

Polinésia, raramente cultivada em Portugal. Vegeta em diversos solos, com boa drenagem e retenção de humidade e com muito sol (13).

Cocculus laurifolius (Roxb.)
DC.

cóculo



Menispermaceae

C25 L10

Viveiros JB

Descrição

Arbusto ou árvore pequena perene, sempre verde; folhas oblongo-lanceoladas a estreitamente elípticas, sub-coriáceas, lustrosas, verde-escuras; flores amarelo-esverdeadas, em panículas erectas e finas; fruto, uma drupa globosa, vermelha ou preta (13).

Distribuição e habitat

Desde os Himalaias ao Japão. Vegeta em terrenos férteis, retentores de humidade, com sol ou sombra parcial (13).

Coleonema pulchrum Hook.

alecrim-do-monte



Rutaceae

C13 L19

Viveiros JB

Descrição

Arbusto perene; ramos erectos e finos; folhas lineares, aguçadas, ciliares, verde-pálido; flores terminais ou axilares, rosa; brácteas oblongas a lanceoladas; fruto glabro, ligeiramente corniculado, verde (13).

Distribuição e habitat

Sul de África (13).

Distichoselinum tenuifolium (Lag.)

García Martín & Silvestre

Thapsia tenuifolia Lag.

Elaeoselinum tenuifolium (Lag.) Lange



Apiaceae

C18 L20

Moncarrapacho, Algarve

Descrição

Erva perene, rizomatosa, totalmente glabra; caules erectos, até 130 cm, cilíndricos, ligeiramente estriados, não ramificados; folhas basais dísticas, (4) 5 pinatissectas, até 55 cm, de contorno ovado, pecioladas, com apenas 2 segmentos basais; folhas caulinares muito reduzidas, 3 pinatissectas, as superiores reduzidas a bainhas compostas, com pedúnculos largos, ligeiramente estriados; umbela principal só com flores hermafroditas, com (9)15-30(42) raios; frutos 8-18 × 2-4 mm, mericarpos elipsoidais, ± oblongos, glabros; sementes aladas, amarelo douradas (8).

Distribuição e habitat

Espécie endémica da Península Ibérica; em Portugal restrita à província do Algarve. Vegeta em taludes, rochas e matas degradadas, em margas, gessos e calcários (8).

Echium candicans L.

massaroco



Boraginaceae

C21 L9

Viveiros JB

Descrição

Arbusto bienal, até 2,5 m; caules pubescentes, brancos; ramos fortes com folhas junto ao ápice; folhas lanceoladas, pubescentes, acinzentadas, com veias proeminentes; inflorescência em panícula terminal, cilíndrica; flores brancas ou azuis listradas de branco, vermelho-arroxeadas em botão; fruto ovóide ou ovóide-lanceolado, lateralmente comprimido, erecto e rugoso (13).

Distribuição e habitat

Espécie endémica da Ilha da Madeira. Vegeta em solos moderadamente férteis, bem-drenados e com sol (13).



Boraginaceae

C21 L8

Viveiros JB

Descrição

Planta vivaz até 9 dm; caules produzidos lateralmente sobre a roseta de folhas basílares, indumento do caule densamente pubescente-áspero e longamente verrugoso-setífero; folhas com nervuras laterais visíveis; brácteas foliáceas ou sub-foliáceas; fruto em aquénio ovóido-triangular, com a base plana, granuloso-rugoso (16).

Eryngium duriaei J. Gay
ex Boiss.

E. duriaeanum J. Gay



Apiaceae

C18 L18

Serra de Açor

Descrição

Planta perene de 30-100 cm, erecta e espinhosa; caule de 0,3-0,9 cm de diâmetro na base, simples ou ramificado ao nível da inflorescência, glabro; folhas basais obovado-oblongas ou espatuladas, com as margens firmemente denticulado-espinhosas ou planas; capítulos multiflorais de 40-80×15-30 mm, cilíndrico-elipsoidal; mericarpos com escamas obtusas (8).

Distribuição e habitat

Espécie endémica da Península Ibérica; em Portugal, restrito às províncias da Beira Alta, Beira Litoral, Minho e Trás-os-Montes; presente em zonas pedregosas até 30-2400 m de altitude (8).

Feijoa sellowiana O. Berg.

feijoa



Myrtaceae

C17 L14

Viveiros JB

Descrição

Arbusto até 6 m; folhas elíptico-oblongas, verdes na página superior e acinzentadas na página inferior; flores até 4 cm de diâmetro, com pétalas brancas e tomentosas na parte exterior e roxas na parte interior; estames vermelho-escuros; fruto, uma baga, oblonga, verde tingido de vermelho (13).

Distribuição e habitat

Desde o Sul do Brasil ao Norte da Argentina. Cultivada em climas temperados, pelos seus frutos e mais frequentemente em zonas frescas, como ornamental. Requer solos argilosos, bem-drenados e com sol (13).



Rubiaceae

C26 L14

Viveiros JB

Descrição

Planta vivaz, até 15 dm, erecto-trepadora ou prostrado-ascendente; folhas largas e pouco espessas, obovadas ou obovado-oblongas, planas, 6-14 em cada verticilo; flores hermafroditas, dispostas em cimeiras axilares, reunidas em panícula; corola rodada, com o tubo curto; fruto formado por dois aquénios subglobosos, obovóides ou subcilíndricos (8,16).

Distribuição e habitat

Norte da América e Europa (incluindo Portugal). Tolerante temperaturas até -15 °C e solos secos, mas fica rapidamente queimada quando exposta ao sol e não se desenvolve em climas secos (13,16,23).

Galium aparine L.
subsp. *spurium* (L.) Hartm.

amor-de-hortelão

G. spurium L.



Rubiaceae

C26 L12

425/1998

Descrição

Anual ou perene; caules erectos trepadores, pubescentes ou glabros; folhas sésseis, opostas, com estípulas folhosas, interpeciolares; fruto, uma cápsula (8,13,16).

Distribuição e habitat

Espontânea em Portugal. Tolerante temperaturas até -15 °C e solos secos, mas fica rapidamente queimada quando exposta ao sol e não se desenvolve em climas secos (13,16,23).

Genista tinctoria L.

G. tinctoria subsp. *ovata*
(Waldst. & Kit.) Arcang.

aspérula, solda-branca,
solda-branca-da-montanha



Fabaceae

C11 L8

Viveiros JB

Descrição

Arbusto muito variável, erecto ou ascendente, até 2 m; folhas simples, sésseis, verde-vivas, com margens glabras, ciliadas; as do caule principal, ovadas, elípticas, oblongas ou oblanceoladas, pubescentes ou glabras e ciliadas na margem e na nervura principal inferior; flores numerosas num ou em vários rácimes na extremidade dos ramos, amarelo-douradas; fruto estreito-oblongo, normalmente, glabro (8,13,24).

Distribuição e habitat

Na maior parte da Europa, até à Ásia Menor e Ucrânia; ausente na maioria das ilhas, mas presente na Sicília. Requer exposição ao sol e tolera vários tipos de solos bem-drenados, argilosos, ácidos e neutros (13,24).

Lavandula viridis L'Hér.

alfazema-de-flor-branca



Lamiaceae

C22 L5

Serra do Caldeirão

Descrição

Subarbusto aromático, viloso ou viloso-pubescente, até 4 dm; folhas oblongo-lineares, subplanas ou com a margem levemente enrolada, mucronadas, vilosas, verdes; flores em verticilastros paucifloros, reunidos em espiga um pouco frouxa, com pedúnculo até 10 cm, corola branca; frutos em aquénio, glabros e lisos (8,16).

Distribuição e habitat

Espanha, Portugal Continental e Ilha da Madeira. Vegeta normalmente em solos calcários, mas cresce em diferentes tipos de solo; encontra-se em locais expostos ao sol, frequentemente secos, quentes e rochosos (13,16).

Principais usos

Usada em culinária (25).

Lilium candidum L.

açucena, cajado-de-são-josé



Liliaceae

C3 L20

Serra de S.^{to} António

Descrição

Planta vivaz; bolbos com escamas ovadas, brancas ou amarelo pálidas; folhas basais produzidas no Outono (conservam-se no Inverno); folhas caulinares dispersas, lanceoladas, glabras inferiormente; flores brancas, fragrantas, em forma de funis, em rácimes, pedicelos erectos ou patentes; tépalas brancas, interior da base amarela e pontas recurvadas; filamentos brancos, anteras amarelas, pólen amarelo-vivo (13,24).

Distribuição e habitat

Balcãs, Mediterrâneo Oriental; subes-pontânea em Portugal. Tolera vários habitats, mas prefere solo aberto, com boa drenagem e elevado conteúdo em húmus (13,23,24).

Lobularia maritima (L.)

Desv.

escudinha, açafate-de-prata



Clypeola maritima L.

Koniga maritima (L.) R. Br.

Lobularia strigulosa (Kuntze) Willk.



Brassicaceae

C9 L2

Viveiros JB

Descrição

Planta lenhosa na base, até 4 dm, ascendente ou prostrada, ramosa; folhas linear-oblongas ou lanceolado-lineares, mais ou menos prateadas; flores fragrantas, com limbo orbicular, bruscamente atenuado em unha; cachos frutíferos muito compridos, fruto em silícula (8,16).

Distribuição e habitat

Sul da Europa (incluindo Portugal), largamente naturalizada. Vegeta em habitats secos, solheiros, pedregosos e arenosos (13,16).

Mentha cervina L.

Preslia cervina (L.) Fresen.

erva-peixeira, hortelã-crespa, alecrim-do-rio,
hortelã-dos-campos



Lamiaceae

C23 L13

Ervital

Descrição

Planta até 4 dm, estolhosa, com os caules prostrados ou ascendentes ou subrectos, glabros, esbranquiçados; folhas linear-lanceoladas ou lineares, fortemente pontuado-glandulosas, inteiras ou subinteiras; verticilastros todos afastados, com as folhas florais semelhantes às caulinares, corola rosada ou lilacínea, vilosa; fruto em aquénio oblongo, arredondado no cimo (8,16).

Principais usos

Usada como condimento, sendo tradicional o seu uso em peixes do rio, o que explica o seu nome vulgar (20).

Narcissus pseudonarcissus L.

narciso, narciso-trombeta



Amaryllidaceae

C4 L4

Serra da Estrela

Descrição

Planta vivaz; bolbo 2 a 5 cm, castanho-esbranquiçado; folhas erectas, liguladas, normalmente glaucas; escapo erecto com duas linhas longitudinais opostas e salientes, espata membranoso-escariosa; flores normalmente solitárias, ocasionalmente 2 a 4, horizontais a inclinadas, com corola de uma ou duas cores, fragrante; fruto em cápsula globoso-trigonal (13,16).

Distribuição e habitat

Europa Ocidental até ao Norte de Inglaterra; espontânea em Portugal, nas serras do Norte e centro (rara). Vegeta em climas frescos a temperados, em diversos habitats, incluindo áreas costeiras, prados, florestas, margens de rios e em diversas altitudes. Cresce em qualquer tipo de solo, mas prefere os que se mantêm húmidos, mas bem drenados durante a estação de crescimento (13,16,23).

Observações

Os bolbos contêm alcalóides com acção colinérgica e não devem manejar-se sem luvas, pois podem originar dermatites de contacto (6).

Nicandra physaloides (L.)
Gaertn.

nicandra



Solanaceae

C24 L4

139/2000

Descrição

Erva anual glabra, até 130 cm; caules erectos e ramificados; folhas alternadas, simples, elíptico-lanceoladas a rombico-ovadas, ápice obtuso a agudo, base truncada a cuneada, margens ondulado-dentadas a ligeiramente lobadas; flores 2-4 cm, solitárias, com corola campanulada, tubo branco e limbo lilás-roxo a azul; fruto em baga globosa, castanho (13,24).

Distribuição e habitat

Planta nativa da América do Sul. Naturalizada no centro e Sudeste da Europa. Resiste a condições climáticas pobres e cresce em solos bem drenados, com muito sol (13,24).

Ornithogalum caudatum Ait.

cebola-alemã, falsa-cebola-do-mar



Liliaceae

C3 L15

Viveiros JB

Descrição

Bolbo com a parte superior exposta; folhas longo-acuminadas, flácidas, verde-claro; ráculos triangulares a cilíndricos, as brácteas a exceder bastante as flores, tépalas brancas, as exteriores com uma estria verde; fruto em cápsula trilocular, com muitas sementes (13).

Distribuição e habitat

África do Sul (Província do Cabo, Natal).
Vegeta em qualquer tipo de solo moderadamente fértil, bem drenado e com sol (13).

Observações

Toda a planta é tóxica, sendo a dose tóxica nos adultos de 1-2 g de rizoma seco. O rizoma é muitas vezes confundido com o de *Gentiana lutea*, que é usado na preparação de bebidas amargas (6).

Peucedanum cervaria (L.)

Lapeyr.

Selinum cervaria L.

Cervaria rivini Gaertn.



Apiaceae

C18 L1

Viveiros JB

Descrição

Planta perene, até 1,5 m; caules estriados, quase glabros; folhas 2-3 pinadas, segmentos ovados a ovado-oblongos, segmentos inferiores com 1-4 lobos e margens profundamente dentadas; umbelas com 15 a 30 raios puberulentos, flores brancas, pétalas papilosas inferiormente; frutos 4 a 9 mm, elípticos a suborbiculares, com mericarpo com asas laterais (8,13,24).

Distribuição e habitat

Europa central, estendendo-se a Espanha, Itália, Albânia, Este da Ucrânia e Lituânia. Cresce em qualquer tipo de solo, retentor de humidade e com muito sol (13,24).

Plantago coronopus L.
var. *coronopus*

diabelha, corno-de-veado, engorda-ratos



Plantaginaceae

C26 L2

79/1999

Descrição

Planta anual, bienal ou vivaz, desprovida de ramos epígeos; folhas reunidas em roseta, de contorno lanceolado ou oblongo-espatulado, uni-bipenatripartidas ou penatífendidas ou inciso-serradas, menos vezes de limbo inteiro e linear; flores em espigas pedunculadas, glabrescentes, pubescentes ou pilosas; fruto bi-quadrilocular, deiscente transversalmente (16).

Distribuição e habitat

Europa; espontânea e muito frequente em Portugal. Cultivada em solos rochosos, com muito sol (13,16,23).

Plantago sempervirens Crantz.



Plantaginaceae

C26 L8

407/2000

Descrição

Arbusto pequeno até 40 cm; caules ramificados, pubescentes; folhas lineares a linear-subuladas, inteiras ou ligeiramente dentadas, 1-6x0,1 cm, inteiras ou remotamente denticuladas; espigas com 5-12 flores, corola tubulosa, brácteas ovadas, sépalas desiguais; fruto em cápsula; sementes ovadas (13,24).

Distribuição e habitat

Sudoeste da Europa até centro da Itália. Cultivados em solos rochosos, com muito sol (13,24).

Polypodium cambricum L.
subsp. *cambricum*

polipódio, fentelho

P. australe Fée

P. cambricum subsp. *australe* (Fée)

Greuter & Burdet

P. serratum (Willd.) A. Kerner

P. vulgare subsp. *serrulatum* Arcangeli



Polypodiaceae

C2 L9

Viveiros JB

Descrição

Planta vivaz epífita; rizoma comprido; frondes pinatífidas, deltóides ou oblongas, ápice agudo e base truncada, com segmentos agudos ou obtusos (8,13,16).

Distribuição e habitat

Europa (incluindo Portugal) (13,16).

Polystichum setiferum (Forssk.)
Woytn.

fentanha, pódio



Dryopteridaceae

C2 L4

Vale de Canas

Descrição

Planta vivaz; rizoma lenhoso; frondes macias, normalmente não persistentes, frequentemente prostradas, lanceoladas e bipinadas; pínulas serradas; indúcio fino, caduco (13,24).

Distribuição e habitat

Sul, centro e Oeste da Europa. Vegeta em terrenos pedregosos e secos, requer locais com uma boa drenagem e tolera temperaturas até -30 °C (13,24).

Primula algida Adams

primula



Primulaceae

C19 L20

409/1998

Descrição

Planta vivaz; folhas oblongas ou oblanceoladas, denticuladas, raramente inteiras, ápice obtuso a redondo; inflorescências em umbelas simétricas, brácteas linear-lanceoladas, cálice campanulado, geralmente roxo, corola com tubo branco ou amarelo; fruto em cápsula (13).

Distribuição e habitat

Caúcaso, Este e Nordeste da Turquia e Norte do Irão (13).

Prunella vulgaris L.

erva-férrea, prunela, brunela



Lamiaceae

C22 L13

Viveiros JB

Descrição

Planta vivaz, glabra ou escassamente pubescente; folhas ovadas, margens geralmente inteiras; um par de folhas na base das inflorescências; corola azul escura, roxa ou branca (8,13,16).

Distribuição e habitat

Europa; espontânea e frequente em Portugal (13,16,23).

Pterostyrax hispida Sieb.
& Zucc.



Styracaceae

C6 L4

Viveiros JB

Descrição

Árvore até 15 m ou arbusto até 6 m; folhas ovais ou obovadas, arredondadas ou cuneadas na base, agudas, denticuladas, glabras na página superior e escassamente pubescentes na inferior; flores brancas em panículas axilares pendentes, frequentemente com 2 a 3 folhas na base e corola com lobos ovais; fruto uma drupa cilíndrica (13).

Distribuição e habitat

Japão e China. Vegeta em solos ácidos profundos, com muito sol ou com sombra parcial (13).

Putoria calabrica (L. f.)
DC.



Rubiaceae

C26 L13
240/1998

Descrição

Planta perene; caule prostrado ou difuso, glabro a pubescente, muito ramificado; folhas obovadas a elíptico-lanceoladas, obtusas a subagudas, margens revolutas e papilosas; flores em aglomerados terminais, rosa, corola com 4 lobos linear-lanceolados; fruto oblongo ou elipsóide, preto, quando maduro, coroadado com o cálice persistente (13,24).

Distribuição e habitat

Região Mediterrânica; não se encontra em Portugal. Requer sol e um solo bem-drenado, em local abrigado (13,24).

Rosa rugosa Thunb.

roseira-de-damasco



Rosaceae

C11 L2

89/2001

Descrição

Arbusto perene com espinhos desiguais, estípulas largas; folhas rugosas, caducas, folíolos oblongos a elípticos, geralmente agudos, margens dentadas; flores solitárias, fragrantas, pétalas vermelho-púrpura, raramente brancas; sépalas inteiras, persistentes depois da floração; fruto subgloboso, vermelho a laranja-avermelhado (8,13,24).

Distribuição e habitat

Este da Rússia, Coreia, Japão e Norte da China, naturalizada no Norte, Este e centro da Europa e Nordeste dos EUA (13,24).

Rubus caesius L.

Rosa herbaceus Pau

amoras-pretas



Rosaceae

C10 L2

230/2000

Descrição

Planta perene; folhas trifoliadas geralmente glabras na página superior e subglabras ou pubescentes na página inferior, serradas, folíolo ovado-romboidal, às vezes trilobado, agudo ou acuminado; inflorescência curta, pauciflora, sépalas tomentoso-esverdeadas, levemente marginadas de branco, erectas na frutificação, corola branca; fruto múltiplo de pequenas drupas (8,16).

Distribuição e habitat

Na Europa (desde as Ilhas Britânicas e Península Ibérica ao Sul da Escandinávia, Rússia e Península Balcânica), Cáucaso, centro da Ásia e Irão. Vegeta em campos frescos, lameiros, margens dos rios e dos caminhos (8,16,23).

Salvia pratensis L.



Lamiaceae

C23 L14

277/2000

Descrição

Planta vivaz até 1m; caules erectos simples ou ramificados, glandular-pubescentes; folhas basais pecioladas simples e ovadas a ovado-oblongas, as caulinares reduzidas, em menor número, sésseis ou pouco pecioladas; inflorescências pouco ramificadas, verticilastros com 4-6 flores; cálices em forma de campainha, glandular-pubescentes, com o lábio superior tridentado; corola até 3 cm, muito variável, violeta, ocasionalmente, branco a rosa; fruto globoso, castanho (13,24).

Distribuição e habitat

Europa (Inglaterra, Norte da Alemanha e Norte e centro da Rússia); nativa de Inglaterra; vegeta em pradarias calcárias e argilosas (13,24).

Sanguisorba minor Scop.

Poterium sanguisorba L.

pimpinela, pimpinela-hortense,
pimpinela-menor



Rosaceae

C10 L20

Viveiros JB

Descrição

Planta até 7 dm, glabrescente ou pubescente, não glandulosa, ligeiramente aromática; folhas basilares com 4-12 pares de folíolos, subarredondados ou elípticos, inciso-serrados; espigas ovóide-globosas, terminais e solitárias; úrnula frutífera ovóide tetragonal ou subglobosa, reticulado-rugosa ou verrugosa (8,16).

Distribuição e habitat

Grande parte Europa (ilhas do Mediterrâneo, Portugal), Ásia Menor e Noroeste de África, Norte e Sul da América, Sul da Austrália. Vegeta em relvados, lameiros, margens dos caminhos e pousios (16,23).



Asteraceae

C28 L17

Ervital

Descrição

Subarbusto até 6 dm, glabro; pedúnculos muito compridos; folhas alternas, subinteiras ou dentadas com os dentes estreitamente imbricados; flores em capítulos homogâmicos com corola tubulosa quinquentada; frutos em aquénios, angulosos, sub-tetragonais (16).

Distribuição e habitat

Península Ibérica; em Portugal, nas margens do Douro (Valbom) e do Tejo (Abrantes). Vegeta em terrenos arenosos, pedregosos e áridos (16,23).

Senecio jacobaea L.

jacobea, tasna, mijá-cão, tasneirinha



Asteraceae

C29 L1

Viveiros JB

Descrição

Planta bienal ou perene, de 30-150 cm; caules subglabros, ramificados apenas na inflorescência; folhas caulinares mais ou menos pinatífidas; capítulos 15-20 mm de diâmetro, numerosos, num corimbo muito denso; lígulas 12-15, amarelas, raramente ausentes; aquênios pubescentes, caducos (24).

Distribuição e habitat

Maior parte da Europa, mas rara no extremo Sul e Norte (24).

Observações

Todas as plantas deste género são muito tóxicas, sendo a jacobea responsável por grande número de intoxicações, especialmente nos cavalos, provocando, na fase final, encefalopatias que originam perturbações ao andar (6,19).

Seseli montanum L.
subsp. *peixotoanum* (Samp.)
M. Laínz, Aport.

S. peixotoanum Samp.



Apiaceae

C18 L19

Samil, Bragança

Descrição

Planta perene, herbácea, com rizoma ± vertical; caules (19) 35-70 cm, geralmente glabros; folhas basais geralmente glabras ou papilosas; umbelas terminais com 5-9 raios de 3-10 mm; brácteas 0-3; umbélulas com raios de 0,5-0,9 (1,5) mm, pétalas 1-1,4 mm, glabras, brancas ou algo tingidas de purpúrea; bractéolas 6-9, de 1,2-2 (2,6) mm; frutos 1,8-3,5 (4,5) × 1,1-1,5 mm, elipsoidais (8).

Distribuição e habitat

Espécie endémica da Península Ibérica restrita em Portugal, à província de Trás-os-Montes. Vegeta em rochas ultrabásicas. (8).

Thevetia peruviana (Pers.)
Schum.

chapéu-de-napoleão, noz-de-cobra

Cerbera peruviana Pers.



Apocynaceae

C20 L12

ES

Descrição

Arbusto ou pequena árvore; folhas até 15x0,7 cm, linear-lanceoladas, verde-acinzentadas na página superior, com margem revoluta; cimeiras subsésseis, subterminais, com poucas flores, menores que as folhas, amarelo-açafrão a alaranjado; fruto 2,5 cm de diâmetro, anguloso, vermelho, preto quando maduro (13).

Distribuição e habitat

América tropical, hoje cultivada como ornamental em jardins (13,28).

Observações

As sementes e as folhas têm heterósidos cardenólidos (tevetósidos). O látex foi sempre usado pelas populações indígenas como veneno de flechas, associado ou não a outras plantas dotadas de toxicidade, muitas delas da mesma família (19).

Thymus x citriodorus (Pers.)
Schreb. ex Schweig.
& Körte

tomilho-limão



Lamiaceae

C23 L9

Ervital

Descrição

Planta erecta, até 30 cm, pubescente, com aroma a limão; folhas estreitas, rômbico-ovais a lanceoladas, revolutas; inflorescências oblongas; brácteas lilás; fruto, uma núcula (13).

Distribuição e habitat

Híbrido (*T. pulegioides* × *T. vulgaris*).
Vegeta em solos bem drenados, preferencialmente calcários e com muito sol. Tolerância temperaturas até -15 °C (13).

Principais usos

Muito cultivada em jardins, pelo seu agradável aroma cítrico (20).

Thymus mastichina (L.)
L. subsp. *mastichina*

bela-luz, amor-de-deus, cabeças-de-homem,
manjerona-de-espanha, mangerona-brava



Lamiaceae

C23 L8

520/1998

Descrição

Planta de 2-4,5 dm, erecta ou difusa, ramosa; folhas caulinares oblongo-lanceoladas ou ovado-lanceoladas, glabrescentes ou subtomentoso-esbranquiçadas, folhas florais semelhantes ou mais largas; verticilastros reunidos em capítulos de 10-18 mm de diâmetro, os superiores espiciformes; fruto em aquénio, ovóide e liso (16,22).

Distribuição e habitat

Endemismo ibérico; muito frequente em Portugal (16,23).

Principais usos

Tradicionalmente usado nas localidades rurais para aromatizar fogueiras e como condimento (20).

Tilia tomentosa Moench

tília-tomentosa, tília-argêntea



Tiliaceae

Alameda das tílias
(Adjacente à escola médica)

Descrição

Árvore até 30 m, largamente piramidal; folhas suborbicular-cordadas, serradas, bi-serradas ou levemente lobadas, verde escuro e glabrescente na página superior e branco tomentoso, com tricomas estrelados, na página inferior, pecíolo menos de metade do comprimento do limbo; flores em cimeiras pendentes, esbranquiçadas; fruto, normalmente, ovóide (8,24).

Distribuição e habitat

Nativa e cultivada na Europa (incluindo Portugal), desde os Balcãs até ao Norte da Hungria e Oeste da Ucrânia (24).

Tropaeolum majus L.

chagas, capuchinhas, nastúrcio



Tropaeolaceae

C13 L1

Viveiros JB

Descrição

Trepadeira anual até 0,6 m, glabra; folhas orbiculares, raramente lobadas; flores grandes até 6 cm, pétalas redondas com espigão, muito variáveis na cor, vermelho, alaranjado ou amarelado (13).

Distribuição e habitat

Desde a Colômbia até Bolívia. Vegeta em qualquer tipo de solo bem drenado mas com retenção de humidade, de preferência pouco ou moderadamente fertilizado, dado que substratos mais ricos produzem crescimento foliar, em detrimento da floração (13).

Principais usos

As folhas e as flores são comestíveis e têm um gosto picante; em Espanha, as flores são conservadas em vinagre, sendo usadas como as alcaparras (20).

Vinca difformis Pourr.
subsp. *difformis*

vinca, erva-da-inveja, congossa



Apocynaceae

C20 L14

Viveiros JB

Descrição

Planta vivaz; folhas opostas, com a base arredondada ou atenuada, margem subserilhado-celheada e os pecíolos nus; flores axilares, solitárias, corola azul, raras vezes branca (16).

Distribuição e habitat

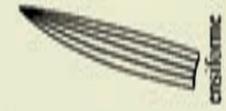
Presente em Portugal, em quase todo o país. Vegeta em sebes, valados, lugares húmidos e sombrios e margens dos campos (16,23).

7. GLOSSÁRIO BOTÂNICO ILUSTRADO ⁽¹⁾

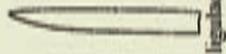
⁽¹⁾ Adaptado de: HUXLEY, A. E.; GRIFFITHS, M. - *The New Royal Horticultural Society Dictionary of Gardening*. The Macmillan Press Limited, London, The Stockton Press, New York, vols I-IV. 1992.

Morfologia das Folhas

Formas



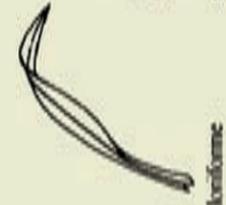
lanceolada



linear



falcada



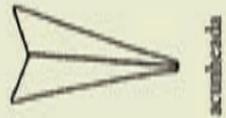
crispa



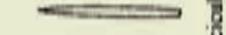
sub-lobada



linguada



acumbada



acicular



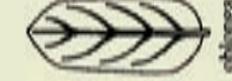
linear



lanceolada



oblanceolada



oblonga



oval



clíptica



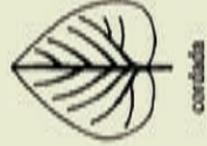
reniform



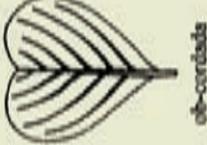
ovada



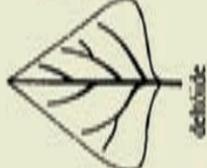
obovada



cordada



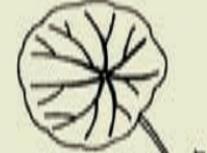
ob-cordada



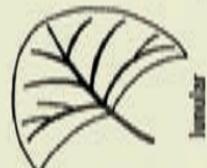
deltada



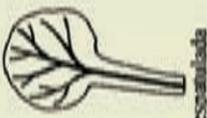
orbicular



reniform

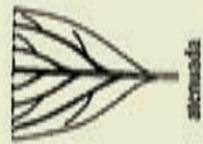


lamina

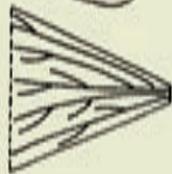


espanhada

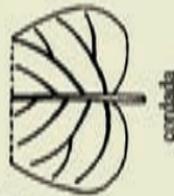
Bases



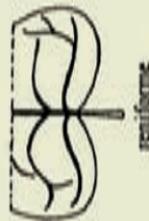
atenuada



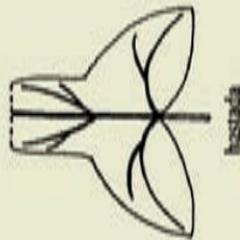
acuminada



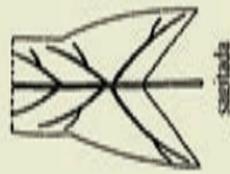
cordada



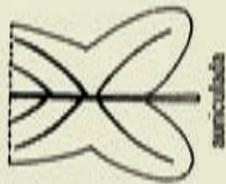
reniforme



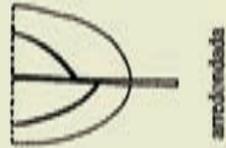
hastada



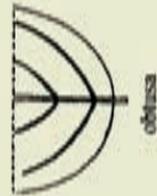
sagitada



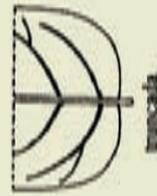
auriculada



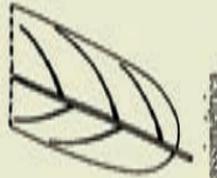
arredondada



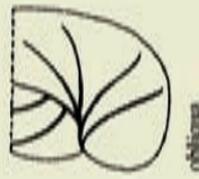
obtusada



truncada

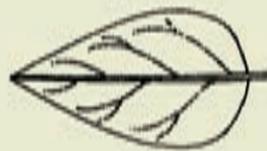


asimétrica

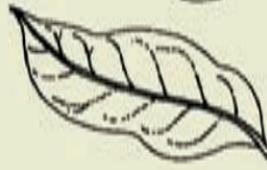


obliqua

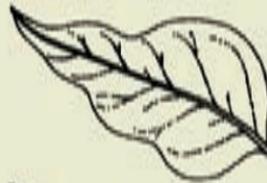
Recorte



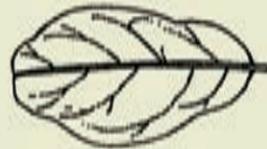
intacta



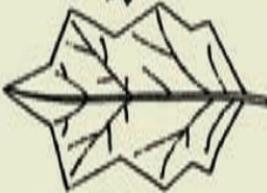
ondulada



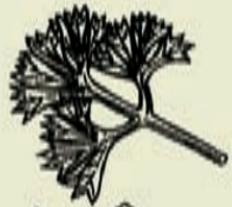
serrada



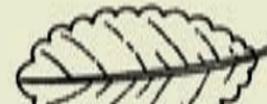
repundada



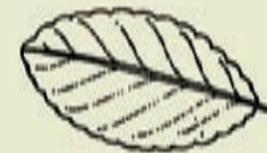
angulada



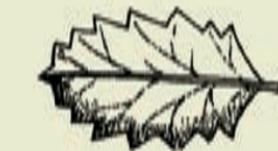
crenada



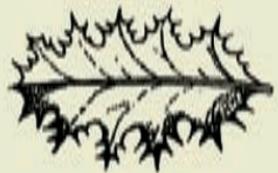
crenada



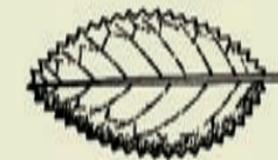
crenulada



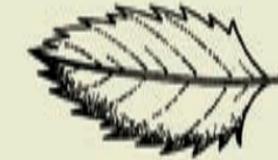
dentada



bidentada



denticulada



serrada



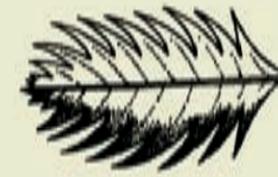
hirsuta



serrada



incisa

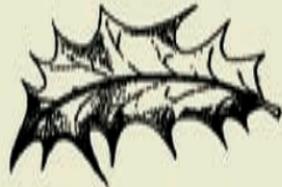


laciniada

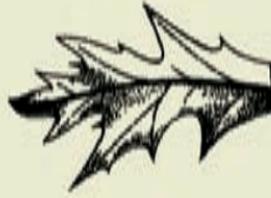
Recorte (cont.)



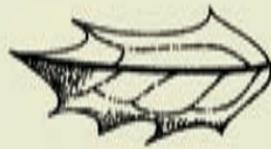
laciniada



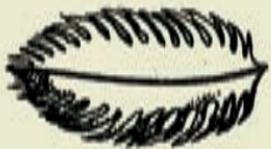
espinhosa



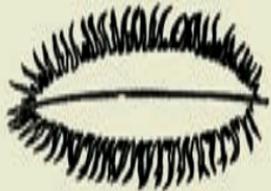
espinhoso-lacernada



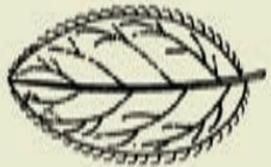
espinhoso-serrada



pectinada



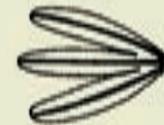
fimbriada



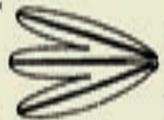
ciliada



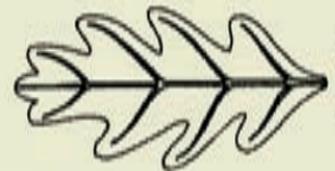
lobada



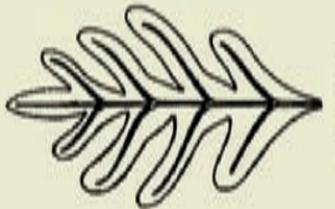
partida



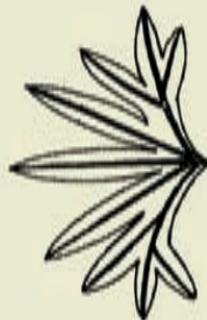
fenestrada



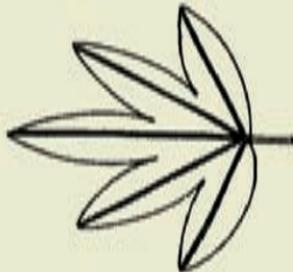
pinnatifida



pinnatissecta

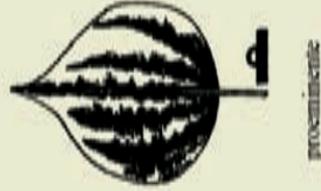
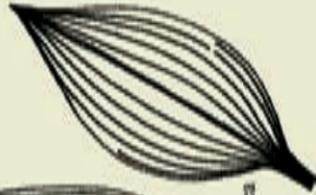
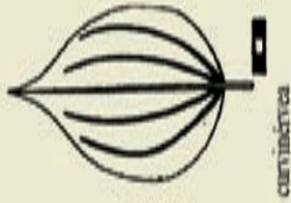
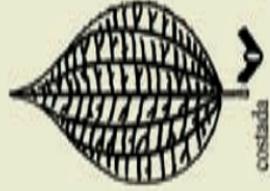
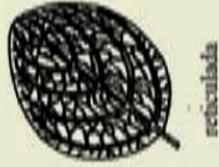
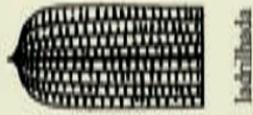
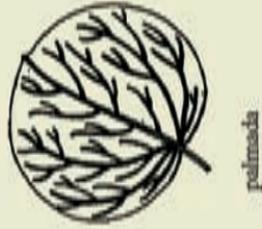
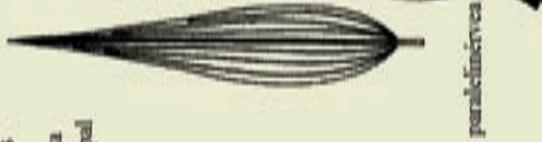
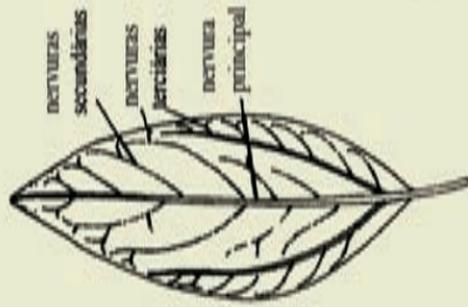


pedunculobada



palmatilobada

Nervação



paralelinérvica

palmeada

ladrilhada

reticulada

costada

curvinérvica

primada

anastomosada

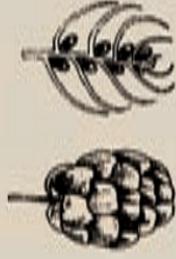
proeminente

sulcada

Órgãos reprodutores das Espermatófitas

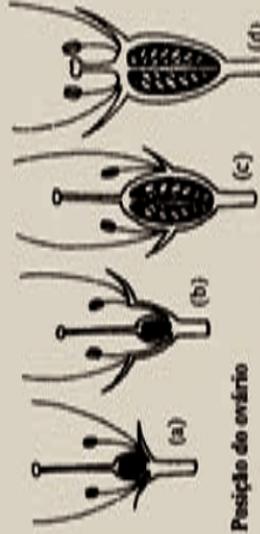
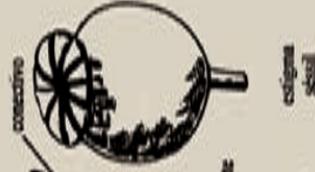
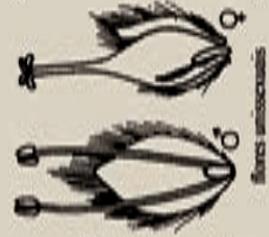
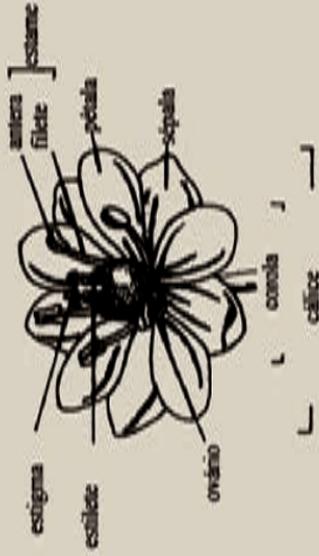


Estróbil - Conifera
(Frutula)

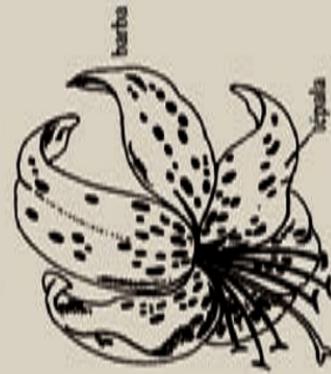


Estróbil - Angiospérmica
(Inflorescência)

Flores (Generalidades)



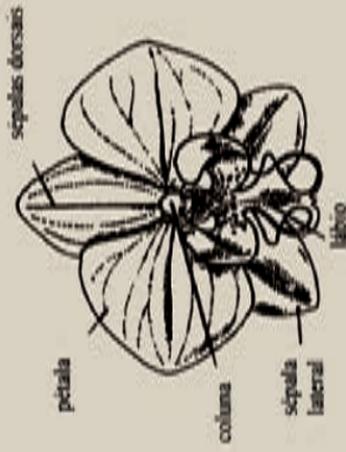
Flores (Monocotildóneas)



segmentos do perianto similares

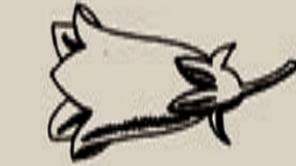


segmentos do perianto dissimilares

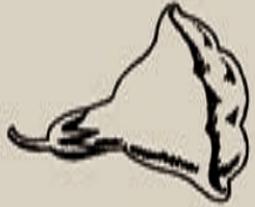


flor zigomórfica

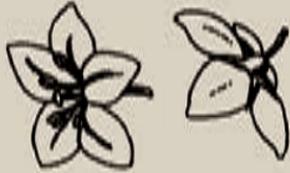
Flores (Dicotildóneas)



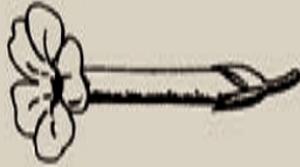
campanulada



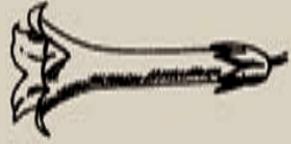
infundibuliforme



rodada



assilveada



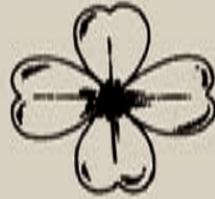
irrompetiforme



tubulosa



urceolada



cruciforme



papilionacea



labiada

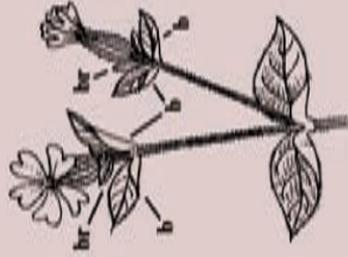


galeada

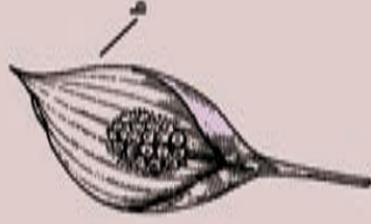


saguiforme

Brácteas (b) e bractéolas (br)



brácteas florais



espada



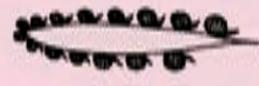
brácteas involucreais

Tipos de Inflorescências

Inflorescências indefinidas



espiga



espádice



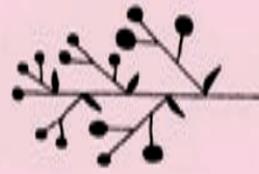
amentilho (flores ♂)



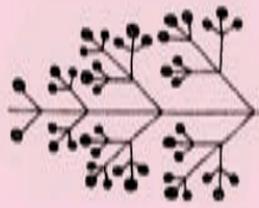
verticilastros



râscimo (cachço)

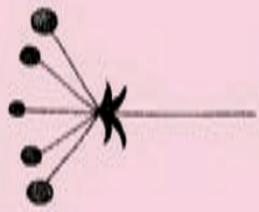


panícula

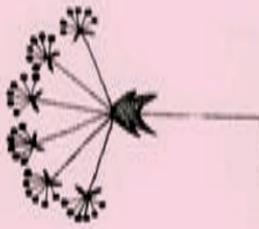


tirsó

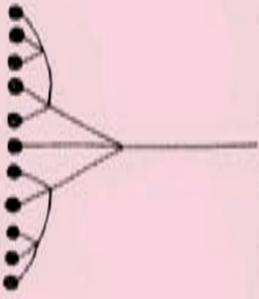
espigas



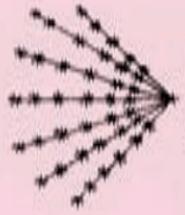
umbela



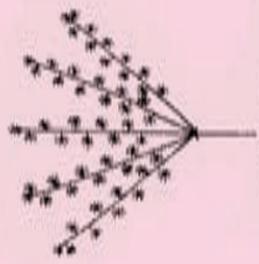
umbela composta



umbela ramificada (composta)

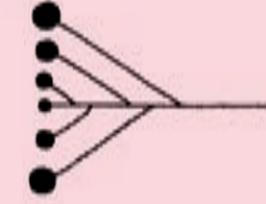


umbela de espigas

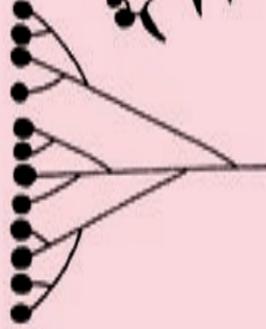


umbela de râscimos

Inflorescências indefinidas (cont.)



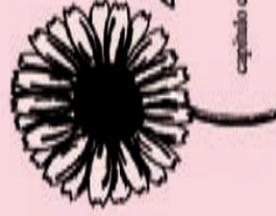
córrego simples



córrego composto



capítulo



capítulo composto



flores
liguladas

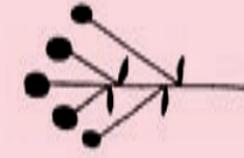


flores
tubulosas

Asteraceae

Inflorescências definidas (cimeiras)

cimeiras biparas (dicásios)

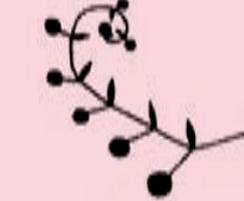


simples

cimeiras uniparas (monocásios)



tripádio (triflórcide)



dicapno (escopávide)



cimano (escopávide)



bóstrix (flélcide)

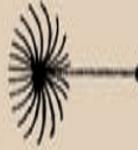
Tipos de Frutos

Frutos secos

Aquénios



caryopsis
[Poaceae]

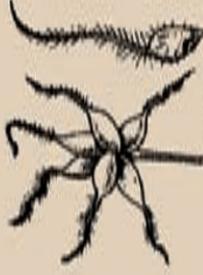


cypsela
[Asteraceae]

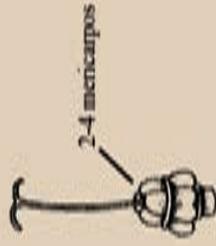
2 mericarpos



cremocarpio
[Apiaceae]



cocca
[Geraniaceae]



nuxula (chusa)
[Lamiaceae]

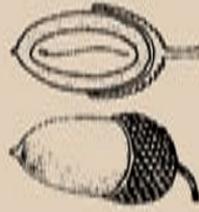
2-4 mericarpos



sámara (aquénio alado)
[ex. *Acer* spp.]



castanha



glândula (bolota)

[Fagaceae]

esquizocarpos

Frutos secos (cont.)

Cápsulas



locubrida



septicida



poricida



valvata



circumscisa (pirnido)



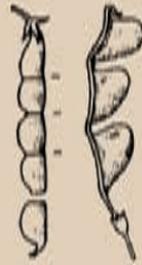
utriculo



foliátulo (1 ferda longitudinal)
[Apocynaceae]



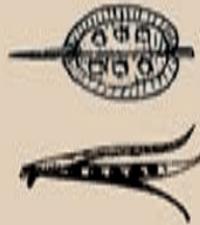
vagem (bívalvar)
[Fabaceae]



lomacrito
[Fabaceae]



siliqua
[Brassicaceae]



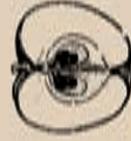
siliqua
[Brassicaceae]

Frutos carnosos

Bagas



baga
pepónio
[Cucurbitaceae]



pomo
[Rosaceae]



hesperidio
[ex. Citrus spp.]



Drupas



drupa



coco
[Palmae]

Frutos múltiplos



fruto múltiplo de aquénios



fruto múltiplo de drupas



Infrutescências



soroco



sicone

8. GLOSSÁRIO DE TERMOS BOTÂNICOS

Alburno – a camada exterior do lenho das árvores.

Acúleo – formação epidérmica, rígida e aguçada, sem ligação com feixes libero-lenhosos, e fácil de destacar.

Acúmen – ponta geralmente aguda e mais estreita que a parte restante, com os lados ligeiramente côncavos.

Alado – provido de asa(s), uma (**uni-**), a várias (**pluralado**).

Amplexicaule – diz-se das folhas sésseis, das estípulas ou das brácteas cuja base envolve parcialmente o eixo.

Antese – período durante o qual a flor está aberta.

Arilo – apêndice ou invólucro acessório de certas sementes que se desenvolve na parte superior do funículo e que as pode envolver completamente.

Axila – vértice do ângulo formado por um órgão com o eixo em que se insere.

Bainha – parte basilar e mais ou menos alargada de certas folhas, que envolve mais ou menos o eixo.

Bolbilhífero – que possui bolbilhos.

Bolbilho – pequenos bolbos que se formam na axila das escamas de bolbos, na axila de folhas, etc.

Cellheado – ciliado.

Chanfrado – emarginado.

Cimoso – semelhante a cimeira.

Coca – cada uma das partes em que se dividem certos frutos, que contêm geralmente uma só semente.

Cornículo – prolongamento ou apêndice em forma de pequeno chifre.

Cúpula – invólucro duro, em forma de taça, formado por numerosas brácteas imbricadas, concrecentes inferiormente.

Decumbente – deitado em grande extensão sobre a terra, mas com a extremidade levantada.

Decurrente – que se prolonga com aderência abaixo do nível de inserção.

Deiscente – que se abre espontaneamente na maturação.

Dioico – com flores unissexuadas, as femininas e as masculinas ocorrendo em indivíduos diferentes.

Endocarpo – ver pericarpo.

Epicarpo – ver pericarpo.

Escandente – trepador.

Escapo – haste floral.

Escarioso – membranáceo seco, um tanto firme e translúcido, geralmente corado mas não verde.

Epiciforme – em forma de espiga, que se assemelha a uma espiga.

Espiguetta – pequena espiga ou inflorescência elementar das Cyperaceae e Poaceae (Graminae).

Estípula – apêndices em regra laminares que se encontram ou na base do limbo, da folha sésbil ou na base do pecíolo, geralmente dois, um de cada lado.

Folíolo – cada um dos limbos parciais da folha composta ou recomposta.

Fronde – folha de feto.

Funículo – cordão que une o óvulo à placenta.

Gametófito – geração haplóide que produz células reprodutoras sexuadas (gâmetas).

Glabro – desprovido de pêlos.

Glauco – cinzento-azulado.

Herbáceo – de consistência e coloração semelhante à das ervas, isto é, tenro, não ou pouco lenhoso e verde.

Hispido – revestido de pêlos muito rígidos, quase picantes.

- Imparipinulado** – imparipinado, pinulado, com os folíolos aos pares, havendo um terminal no ápice da ráquis.
- Indeiscente** – diz-se do fruto que não abre naturalmente.
- Indumento** – conjunto de pêlos, escamas ou glândulas que recobre a superfície de um órgão.
- Indúσιο** – formação que cobre os soros de certos fetos.
- Invólucro** – conjunto de brácteas, livres ou aderentes, que se inserem perto de certas flores ou na base de certas inflorescências e que as rodeiam mais ou menos.
- Involuto** – com as margens enroladas para a página superior.
- Labiado** – cálice ou corola com o limbo profundamente dividido em duas porções ou lábios.
- Lenhoso** – que pertence ao lenho ou está lenhificado; que tem a consistência da madeira.
- Limbo** – parte terminal da folha, geralmente laminar e verde, que constitui, vulgarmente, a folha propriamente dita; o mesmo que lâmina.
- Lobo** – porção do limbo, larga e arredondada, compreendida entre incisuras que não alcançam o meio do limbo.
- Lóbulo** – pequeno lobo.
- Lóculo** – cavidade ou compartimento de alguns órgãos (ovários, cápsulas e anteras).
- Mericarpo** – cada uma das porções em que se divide um fruto esquizocárpico.
- Mesocarpo** – ver pericarpo.
- Monóico** – espécie com flores femininas e masculinas no mesmo indivíduo.
- Nó** – região do caule (ou do eixo da inflorescência) onde se insere uma folha (ou bráctea, ou flor) ou mais do que uma à mesma altura.
- Nu** – aplica-se ao órgão ou parte do órgão desprovido de peças, dispositivos, etc., que existem normalmente no mesmo órgão de outra espécie.
- Nutante** – com o ápice para baixo, pendente.
- Palmatifendido** – com nervação palmada e limbo fendido.
- Palmatilobado** – com nervação palmada e limbo lobado.
- Palmatissecto** – nervação palmada e limbo dividido por incisuras muito fundas, que chegam até ao ponto de divergência das nervuras.
- Palmipartido** – de nervação palmada e com o limbo partido.
- Paripinulado** – folha composta, geralmente com os folíolos opostos, desprovidos de folíolo ímpar terminal.
- Patente** – que se insere num ângulo próximo de 90°.
- Pecíolo** – porção mais ou menos alongada da folha que une o limbo à bainha ou directamente ao eixo, quando não existe bainha.
- Pecíolulo** – pequeno pecíolo que liga cada um dos folíolos das folhas compostas à ráquis.
- Pedicelo** – o suporte ou pé da flor na inflorescência composta, que se liga ao eixo.
- Pedúnculo** – eixo da inflorescência simples (suportando uma só flor) ou da composta.
- Peltada** – com forma aproximadamente circular, ligando-se perpendicularmente ao seu suporte.
- Penatifendido** – folha penínérvea, dividida, aproximadamente, até ao meio do semilimbo.
- Penatipartido** – penínérveo e com o limbo dividido para além do meio do semilimbo, mas sem chegar à nervura mediana.
- Penatissecto** – pinatissecto, penínérveo e com o limbo dividido até à nervura mediana.
- Pendiculado** – que possui dois apêndices.
- Penínérveo** – com uma nervura dorsal principal, de um e de outro lado da qual se inserem nervuras secundárias até à margem e a igual distância.
- Pericarpo** – parte do fruto que rodeia a(s) semente(s) e que provém da parede do ovário, mais ou menos modificada; constituído por três partes, de fora para dentro: epicarpo, mesocarpo e endocarpo.

- Pinulado** – pinado, folha composta, com os folíolos articulados ao longo do eixo comum ou ráquis.
- Pistilo** – conjunto do ovário, estilete e estigma quer de um só carpelo, quer resultante da fusão de dois ou mais.
- Procumbente** = **prostado** – deitado sobre terra ou sobre outro meio.
- Puberulento** – com pêlos finos, curtos, direitos e pouco densos.
- Pubescência** – indumento de pêlos fracos e densos.
- Racemo** = **racimo** – cacho.
- Retroflectido** – curvo para trás ou para a base.
- Revoluto** – com as margens recurvadas para a página inferior.
- Rostro** – prolongamento mais ou menos em forma de bico de ave.
- Sepalóide** – com a consistência de sépalas e a cor verde.
- Setífero** – que tem sedas.
- Sincárpico** – composto de dois ou mais carpelos unidos.
- Soros** – grupos de esporângios das Pteridophyta.
- Subulado** = **assovelado** – roliço e que estreita da base para o cimo, terminando em ponta fina e aguda, como de sovela.
- Tomento** – indumento de pêlos moles geralmente lanosos, formando enfechado mais ou menos denso, mas não muito compacto; lanugem que reveste certos órgãos vegetais.
- Tomentoso** – coberto de tomento.
- Toruloso** – mais ou menos cilíndrico, mas com partes mais espessas alternando com outras mais estreitas.
- Túnica** – cada uma das escamas largas e envolventes do bolbo entunicado.
- Umbélulas** – cada uma das umbelas secundárias que formam a umbela composta e que se encontra no extremo dos raios desta.
- Unha** – parte inferior mais estreita das pétalas ou das sépalas, por onde se faz a sua inserção.
- Viloso** – provido de pêlos longos, macios, direitos ou sinuosos, não muito densos, patentes ou subpatentes e não entrecruzados.
- Vivaz** – que vive mais do que dois anos. Aplica-se a plantas cuja parte aérea é herbácea e se renova anualmente, a partir de rizomas, tubérculos, bolbos, etc..

9. GLOSSÁRIO DE TERMOS MÉDICOS

Abcesso – acumulação de pus, geralmente de causa bacteriana.

Acne – afecção da pele causada por retenção da secreção das glândulas sebáceas.

Adenoma – tumor epitelial benigno, geralmente de estrutura similar a uma glândula.

Adstringente – produto que contrai os tecidos vivos, diminuindo as secreções.

Afrodisíaco – que estimula o desejo sexual.

Alergia – conjunto de fenómenos de tipo respiratório, nervoso ou eruptivo produzido por certas substâncias (alergenos), de que resulta um aumento de reactividade a esse alergeno numa subsequente exposição mesmo que em quantidades mínimas.

Albuminúria – presença de albumina na urina.

Amenorreia – ausência do ciclo menstrual.

Analgésico – que alivia a dor.

Antidiabético – que diminui a concentração de açúcar no sangue (hipoglucemiante).

Antioxidante – que atrasa o processo oxidativo, protegendo as células do ataque dos radicais livres.

Anti-séptico – impede o desenvolvimento ou proliferação de microorganismos nocivos na pele ou nas mucosas (desinfectante).

Aperitivo – que estimula as secreções gástricas, ajudando a digestão e favorecendo o apetite.

Aromoterapia – terapêutica que envolve o emprego de óleos essenciais.

Arritmia – alteração do ritmo cardíaco.

Arteriosclerose – perda de elasticidade e espessamento anormal das paredes das artérias.

Artrite – inflamação de uma articulação, de causa infecciosa, imunológica ou metabólica.

Astenia – sensação de fraqueza.

Bactericida – substância que provoca a morte das bactérias.

Béquico – calmante da tosse.

Blefarite – inflamação das pálpebras.

Bronquite – inflamação dos brônquios, frequentemente acompanhados por tosse, hipersecreção de muco e expectoração.

Bursite – inflamação de uma bolsa serosa (sinovial).

Cálculo – corpo ou massa inorgânica anormal numa cavidade ou num tecido do organismo.

Candidíase – micose provocada por *Candida* spp. (leveduras).

Cardiotónico – que aumenta a força de contracção do coração e melhora o rendimento.

Carminativo – que favorece a eliminação de gases intestinais.

Cataplasma – aplicação externa de preparados moles, húmidos e geralmente quentes.

Catarrho – inflamação das membranas da mucosa do aparelho respiratório acompanhada de secreção.

Catártico – o mesmo que purgante.

Cefaleia – dor de cabeça.

Cirrose – alteração da estrutura de um órgão, caracterizado por fibrose e formação de nódulos que obliteram os vasos que irrigam o órgão.

Cistite – inflamação da bexiga, normalmente, acompanhada de dor.

Claudicação intermitente – debilidade com impotência funcional de um membro inferior depois de algum tempo de marcha e que desaparece com o descanso; fenómenos devidos à diminuição do calibre das artérias por arteriosclerose.

Climatério – fase fisiológica da vida da mulher, caracterizada por um conjunto de modificações físicas e psíquicas que assinalam o final da idade fértil.

Colagogo – que estimula o fluxo biliar da vesícula para o duodeno.

Colerético – que aumenta ou estimula a secreção da biliar pelo fígado.

Cólica – dor abdominal aguda devido a contracção espasmódica dos órgãos de fibra lisa.

Cólon irritável – transtorno da motilidade intestinal de origem não determinada, com dores, ruídos, flatulência e alternância de diarreia-obstipação.

Conjuntivite – inflamação da mucosa que cobre o interior das pálpebras e parte anterior do globo ocular.

Condiloma – pequeno tumor cutâneo a nível do ânus ou dos órgãos genitais.

Decocção – cozimento; produto líquido obtido por fervura de uma substância medicamentosa num líquido.

Depurativo – que elimina toxinas, caso dos diuréticos e sudoríferos.

Dermatite – inflamação da pele.

Dermatose – afecção cutânea.

Dermatomicose – enfermidade da pele causada por fungos.

Diabetes *mellitus* – transtorno do metabolismo dos hidratos de carbono, caracterizado por hiperglicémia, glicosúria, sede intensa e emagrecimento progressivo.

Diaforético – que provoca sudação (o mesmo que sudorífero).

Digestivo – que favorece a digestão, estimula as glândulas digestivas e a absorção dos componentes nutricionais.

Dismenorreia – menstruação dolorosa.

Dispepsia – conjunto de sintomas inespecíficos de desconforto abdominal, tais como sensação de enfiamento posprandial, náuseas, vômitos e dor abdominal recorrente.

Disquinésia – perturbação dos movimentos ou da motilidade de um órgão.

Diurese – eliminação urinária.

Diurético – que aumenta a excreção de urina.

Eczema – afecção inflamatória da pele, normalmente de cor vermelha, com prurido, vesículas, descamação e formação de crosta.

Edema – acumulação abundante de líquido nos tecidos, provocando inchaço.

Emenagogo – que favorece o aparecimento do fluxo menstrual ou que o normaliza.

Emético – que provoca o vômito.

Emetocático – vomitivo e purgante.

Emoliente – substância gordá que hidrata e protege a pele e as mucosas.

Enterite – inflamação do intestino.

Espasmo – contração involuntária dos músculos, geralmente por mecanismo reflexo.

Espasmolítico – que inibe os espasmos (o mesmo que antiespasmódico).

Estomatite – inflamação da mucosa bucal.

Estenose – estreitamento anormal.

Eupéptico – que facilita a digestão.

Expectorante – produto que fluidifica as mucosidades brônquicas e facilita a sua expulsão.

Faringite – inflamação da faringe.

Flatulência – acumulação de gases no estômago e no intestino.

Fungicida – produto que destrói os fungos.

Furúnculo – infecção dos folículos pilosebáceos, resultando numa acumulação localizada de pus e tecido morto.

Galactagogo – que favorece a secreção láctea.

Gastrite – inflamação da mucosa do estômago.

Gastroenterite – inflamação do estômago e do intestino.

Glaucoma – afecção ocular com o aumento de tensão do globo ocular, que determina atrofia da retina e cegueira.

Gota – doença caracterizada por excesso de ácido úrico e uratos no sangue.

Hemorroidas – dilatação das veias da porção terminal do intestino, acompanhada ou não de inflamação, hemorragia ou trombose das mesmas.

Hemostático – que suspende as hemorragias, favorecendo a coagulação do sangue.

Hepatoprotector – que protege o fígado.

Herpes – afecção vírica da pele e das mucosas, que se manifesta pela presença de pequenas vesículas ulceradas, principalmente, nos lábios e nos órgãos genitais.

Hiperlipidemia – aumento dos níveis de gorduras (colesterol e/ou triglicéridos) no sangue.

Hiperplasia – aumento do número de células num órgão ou num tecido.

Hipertensor – que aumenta a pressão arterial.

Hipocaliémia – diminuição da concentração de potássio no sangue.

Hipogluceante – que diminui a concentração de glicose no sangue.

Hipolipemiante – que faz descer a concentração de gorduras no sangue, concretamente o colesterol e os triglicéridos.

Hipotensor – que diminui a pressão arterial.

Ictiose – doença de pele caracterizada por descamação, secura e hipertrofia córnea.

Laxante – agente que actua facilitando a evacuação intestinal.

Litíase – formação de cálculos, especialmente nas vias urinárias e biliares.

Mastodinia – dor nas mamas.

Menopausa – data da última menstruação.

Menorragia – fluxo menstrual abundante.

Metrorragia – hemorragia intermenstrual.

Meteorismo – distensão do abdómen pela presença de gases contidos no tubo digestivo.

Mialgia – dor muscular.

Micose – afecção provocada por fungos.

Midríase – dilatação da pupila.

Mucolítico – produto capaz de diminuir ou dissolver o muco.

Nefrite – inflamação renal.

Nevralgia – dor espontânea ou provocada, contínua ou não, no trajecto dos nervos.

Orofaringe – conjunto da boca e da faringe.

Osteoporose – diminuição da densidade óssea.

Otite – inflamação do ouvido.

Papiloma – tumor epitelial benigno, de tamanho reduzido, que pode ser sésil ou em forma de papila.

Pediculose – afecção cutânea causada por piolhos.

Peristaltismo – actividade motora própria de certos órgão tubulares, que se traduz por ondas sucessivas de contracção que impulsionam o conteúdo do órgão.

Psoríase – doença da pele crónica e recorrente que se reconhece pelas suas formações escamosas prateadas e por pápulas volumosas.

Purgante – que provoca a evacuação; acção laxante muito intensa que pode causar irritação intestinal.

Queratolítico – que dissolve a queratina da camada córnea da pele.

Remineralizante – produto que aporta sais minerais e oligoelementos para restaurar o equilíbrio mineral do organismo.

Reumatismo – estado patológico do tecido conjuntivo, que se caracteriza por originar dor e rigidez em alguma parte do aparelho locomotor.

Rinite – inflamação da mucosa das fossas nasais, que provoca secreção abundante.

Rubefaciente – que produz irritação e rubor na pele causando vasodilatação periférica com sensação de calor.

Sarna – doença cutânea contagiosa transmitida pelo ácaro *Sarcoptes scabiei*.

Seborreia – aumento excessivo da secreção das glândulas sebáceas.

Sedativo – calmante.

Síndrome – série de sintomas e sinais que se manifestam simultânea ou sucessivamente, caracterizando um determinado estado patológico.

Sinusite – inflamação da mucosa dos seios paranasais.

Taquicardia – aceleração da frequência cardíaca.

Tendinite – inflamação de um tendão.

Tromboembolismo – embolia ou oclusão total de um vaso por um trombo.

Uricémia – taxa de ácido úrico no sangue.

Urticária – erupção cutânea com o aparecimento súbito de manchas congestivas pruriginosas, pouco salientes.

Variz – dilatação anormal e persistente de uma veia.

Venotônico – que favorece a circulação sanguínea no sistema venoso, tonificando a parede das veias.

Vermífugo – que provoca a expulsão dos vermes intestinais.

Verruga – excrescência cutânea benigna provocada por um vírus.

Vulvovaginite – inflamação da vulva e da vagina.

(Página deixada propositadamente em branco)

**10. ÍNDICE DE NOMES VULGARES,
NOMES CIENTÍFICOS E FAMÍLIAS**

- A**
- abacateiro – 95
 abeloura – 51
 abrótnano-fêmea – 112
 absinto – 32
 açafate-de-prata – 164
 açafior – 46
 açafirão – 46
Achillea millefolium – 22
 ácoro-bastardo – 71
 açucena – 163
 Adiantaceae – 23
Adiantum capillus-veneris – 23
Aethusa cynapium – 142
 agrimónia – 24
Agrimonia eupatoria – 24
 agripalma – 76
 aipo – 30
 aipo-dos-charcos – 30
Ajuga genevensis – 143
 albutrónica – 119
 alcachofra – 49
 alcachofra-de-comer – 49
 alcanforeira – 44
Alcea ficifolia – 144
Alcea rosea – 144
 alecrim – 106
 alecrim-da-terra – 106
 alecrim-do-monte – 153
 alecrim-do-rio – 165
 alfazema – 73
 alfazema-brava – 74
 alfazema-de-flor-branca – 162
 alfazema-dentada – 74
Allium cepa – 25
 aloé – 27
 aloé-do-cabo – 26
 aloé-do-mediterrânico – 27
Aloe barbadensis – 27
Aloe ferox – 26
Aloe perfoliata var. *vera* – 27
 aloés-de-barbados – 27
 aloés-de-curaçau – 27
Aloe vera – 27
Aloe vulgaris – 27
Aloysia citriodora – 28
Aloysia triphylla – 28
 alquequenje – 97
Althaea ficifolia – 144
Althaea rosea – 144
 amargoso – 148
 Amaryllidaceae – 166
 amor-de-deus – 187
 amor-de-hortelão – 160
 amor-dos-homens – 122
 amora-francesa – 108
 amoras-pretas – 179
 Anacardiaceae – 99
Anchusa officinalis – 145
Andropogon citratus – 48
Androsaemum officinale – 68
 androsemo – 68
Anethum foeniculum – 57
Anethum graveolens – 29
 aneto – 29
Angelica pachycarpa – 146
 anho-castanho – 139
Anthemis nobilis – 42
Anthemis tinctoria – 147
Anthoxanthum odoratum – 148
 Apiaceae – 29, 30, 41, 50, 57, 96, 126, 142, 146, 154, 157, 169, 184
Apium graveolens – 30
 Apocynaceae – 185, 190
 Aquifoliaceae – 70
 aquifólio – 70
 Araliaceae – 64
 arando – 134
 arçã – 129
Arctium lappa – 31
 aroeira – 99
 arruda-dos-jardins – 109
 artemísia – 33
 artemísia-verdadeira – 33
Artemisia absinthium – 32
Artemisia vulgaris – 33
 árvore-cabelos-de-vénus – 61
 árvore-da-castidade – 139
 aspérula – 159, 161
 Asteraceae – 22, 31, 32, 33, 36, 42, 53, 63, 65, 112, 116, 122, 147, 182, 183
 atanásia-das-boticas – 121
Atropa belladonna – 34
 avenca – 23
 azevinho – 70
- B**
- barbasco – 136
 bardana-maior – 31
 bela-luísia – 28
 bela-luz – 187
 beladona – 34

Berberidaceae – 35
berbérís – 35
Berberis vulgaris – 35
betónica – 119
Betonica algeriensis – 119
Betonica clementei – 119
Betonica officinalis – 119
bico-de-grou – 60
boas-noites – 36
bole-bole – 149
bolsa-de-pastor – 39
Boraginaceae – 120, 145, 155, 156
Brassicaceae – 39, 55, 117, 164
brisa – 149
Briza media – 149
brunela – 175
bufeira – 104
buglossa – 145

C

cabeças-de-homem – 187
cabelo-de-vénus – 23
cajado-de-são-josé – 163
calêndula – 36
Calendula officinalis – 36
Calluna vulgaris – 37
caluna – 37
Camellia sinensis – 38
Camellia thea – 38
camomila-amarela – 147
camomila-romana – 42
canforeira – 44
canineiro – 111
Cannabaceae – 67
capilária – 23
caprária – 59
Caprifoliaceae – 111
Capsella bursa-pastoris – 39
Capsella bursa-pastoris subsp. *rubella* – 39
Capsella rubella – 39
capuchinhas – 189
cardíaca – 76
cardo-de-sta maria – 116
cardo-hortense – 49
cardo-leiteiro – 116
cardo-mariano – 116
Carex caryophylla – 150
carvalho-pequeno – 125
carvalinha – 125
Caryophyllaceae – 113
Cassia corymbosa – 115

Castanea sativa – 40
Castanea vulgaris – 40
castanheiro – 40
castanheiro-vulgar – 40
cataria – 87
Cataria vulgaris – 87
catarinas-queimadas – 58
cebola – 25
cebola-albarrã – 132
cebola-alemã – 168
celidónia – 43
cenoura-selvagem – 50
Centella asiatica – 41
Cerbera peruviana – 185
cerejas-de-judeu – 97
Cervaria rivini – 169
cestro – 119
chá-branco – 38
chá-da-europa – 110
chá-de-fracos – 76
chá-preto – 38
chá-príncipe – 48
chá-verde – 38
chagas – 189
Chamaemelum nobile – 42
chapéu-de-napoleão – 185
cházeiro – 38
Cheiranthus cheiri – 55
Cheiranthus cheiri subsp. *fruticosus* – 55
cheiro – 83
Chelidonium majus – 43
chocalheira-intermédia – 149
cicuta-menor – 142
cila – 132
Cinnamomum camphora – 44
citronela-menor – 81
Citrus maxima – 151
Clypeola maritima – 164
Cocculus laurifolius – 152
cóculo – 152
Colchicum autumnale – 45
Coleonema pulchrum – 153
cólquico – 45
congossa – 190
consolda – 120
consolda-maior – 120
cornicabra – 54
cornichão – 78
corno-de-veado – 170
coroa-de-rei – 81
Crocus sativus – 46

Cupressaceae – 124
Curcubitaceae – 52
Cydonia oblonga – 47
Cydonia oblonga subsp. *maliformis* – 47
Cydonia oblonga subsp. *pyriformis* – 47
Cydonia vulgaris – 47
Cymbopogon citratus – 48
Cynara cardunculus var. *scolymus* – 49
Cynara scolymus – 49
Cyperaceae – 150

D

darmacho – 99
Daucus carota subsp. *halophilus* – 50
Daucus halophilus – 50
Daucus hispanicus var. *halophilus* – 50
dedaleira – 51
dente-de-leão – 122
diabelha – 170
digital – 51
Digitalis purpurea – 51
Distichoselinum tenuifolium – 154
doce-lima – 28
Dryopteridaceae – 173

E

Ecballium elaterium – 52
Echinacea purpurea – 53
Echium candicans – 155
Echium rosulatum – 156
éfedra – 54
Elaeoselinum tenuifolium – 154
endro – 29
engateira – 67
engorda-ratos – 170
Ephedra altissima – 54
Ephedraceae – 54
Ephedra fragilis subsp. *fragilis* – 54
Ephedra gibraltarica – 54
equinácea – 53
Ericaceae – 37, 134
Erica vulgaris – 37
erva-andorinha – 43
erva-babosa – 27
erva-besteira – 66
erva-carvalha – 125
erva-cidreira – 81
erva-da-inveja – 190
erva-das-candeias – 58
erva-das-pulgas – 100
erva-das-verrugas – 43

erva-de-fogo – 33
erva-de-são-joão – 62
erva-de-são-marcos – 121
erva-de-são-roberto – 60
erva-de-todos-os-males – 88
erva-do-bom-pastor – 39
erva-do-caril – 65
erva-dos-besteiros – 66
erva-dos-cantores – 55
erva-dos-gatos – 87
erva-escovinha – 134
erva-eupatória – 24
erva-férrea – 175
erva-hepática – 24
erva-midriática – 34
erva-mijadeira – 68
erva-moura-furiosa – 34
erva-noiva – 97
erva-peixeira – 165
erva-príncipe – 48
erva-pulgueira – 100
erva-ruiva – 46
erva-saboeira – 113
erva-sagrada – 69, 137
erva-santa – 88, 148
erva-ulmeira – 56
erva-ursa – 127, 128
erva-vingem – 80
Eryngium duriaeanum – 157
Eryngium duriaei – 157
Erysimum cheiri – 55
escudinha – 164
espinheiro – 102
espinheiro-cerval – 102
espinheiro-vinheto – 35
espinho-de-cristo – 70
Euphorbiaceae – 85, 104

F

Fabaceae – 59, 78, 115, 118, 121, 161
Fagaceae – 40
Fagus castanea – 40
falsa-camomila – 42
falsa-cebola-do-mar – 168
falso-anil – 59
feijoa – 158
Feijoa sellowiana – 158
feno-de-cheiro – 148
fentanha – 173
fentelho – 172
Filipendula ulmaria – 56

fiôlho - 57
Foeniculum capillaceum - 57
Foeniculum officinale - 57
Foeniculum piperitum - 57
Foeniculum vulgare - 57
Foeniculum vulgare subsp. *piperitum* - 57
framboeseira - 108
fumaria-maior - 58
Fumaria officinalis - 58
funcho - 57

G

galega - 59
Galega officinalis - 59
Galium aparine subsp. *spurius* - 160
Galium mollugo - 159
Galium spurium - 160
gamboeiro - 47
Genista tinctoria - 161
Genista tinctoria subsp. *ovata* - 161
Geraniaceae - 60, 94
Geranium robertianum - 60
gerbão - 137
gestrela - 54
giesta-de-espanha - 118
giesta-dos-jardins - 118
giesteira - 118
ginkgô - 61
Ginkgoaceae - 61
Ginkgo biloba - 61
Glechoma cataria - 87
Glechoma hederacea - 62
gotu-kola - 41
granza - 107
grindélia - 63
Grindelia robusta - 63
guaraná - 93
guaranazeiro - 93
guarda-roupa - 112
Guttiferae - 68

H

Hedera helix - 64
Helichrysum italicum - 65
Helleborus foetidus - 66
hera - 64
hera-comum - 64
hera-terrestre - 62
hidrocótilo - 41
hipericão-do-gerês - 68
hissopo - 69

hissopo-das-farmácias - 69
hortelã - 83
hortelã-brava-indiana - 41
hortelã-comum - 84
hortelã-crespa - 165
hortelã-da-água - 82
hortelã-das-cozinhas - 84
hortelã-de-leite - 84
hortelã-dos-campos - 165
hortelã-mourisca - 82
hortelã-pimenta - 83
hortelã-verde-dos-açores - 84
Humulus lupulus - 67
Hypericum androsaemum - 68
Hyssopus officinalis - 69

I

Ilex aquifolium - 70
Ilex perado - 70
incenso - 80
Iridaceae - 46, 71
Iris pseudacorus - 71

J

jacobeia - 183

K

Konigia maritima - 164

L

Lamiaceae - 62, 69, 73, 74, 75, 76, 80, 81, 82, 83, 84, 87, 90, 106, 110, 114, 119, 125, 127, 128, 129, 130, 143, 162, 165, 175, 180, 186, 187
Lauraceae - 44, 72, 95
Laurus camphora - 44
Laurus nobilis - 72
lavandula - 73
Lavandula angustifolia - 73
Lavandula dentata - 74
Lavandula luisieri - 75
Lavandula viridis - 162
lentisco - 99
Leonurus cardiaca - 76
Liliaceae - 25, 26, 27, 45, 132, 163, 168
Lilium candidum - 163
limonete - 28
Linaceae - 77
língua-de-vaca - 145
linho - 77
Linum usitatissimum - 77

Lippia citriodora – 28
Lippia triphylla – 28
lírio-amarelo-dos-pântanos – 71
Lobularia maritima – 164
Lobularia strigulosa – 164
losna – 32
loto – 78
Lotus corniculatus subsp. *carpetanus* – 78
loureiro-comum – 72
louro – 72
lúcia-lima – 28
lúpulo – 67
luvas-de-santa-maria – 51

M

macela – 42
macelão – 22
Majorana hortensis – 90
malva-da-índia – 144
malva-rosa – 94, 144
Malva ambigua – 79
Malvaceae – 79, 144
Malva erecta – 79
malvaíscio – 144
Malva mauritiana – 79
Malva sylvestris – 79
Malva sylvestris subsp. *ambigua* – 79
Malva sylvestris subsp. *mauritiana* – 79
Malva sylvestris subsp. *vivianiana* – 79
Malva vivianiana – 79
mamona – 104
mangerona-brava – 187
manjerona – 90
manjerona-brava – 91
manjerona-de-espanha – 187
maravilhas – 36
marcavala-preta – 156
marcetão – 182
marmeleiro – 47
marroio – 80
marroio-branco – 80
Marrubium vulgare – 80
massaroco – 155
mata-cão – 45
mavela – 62
Melissa officinalis – 81
Menispermaceae – 152
menta-de-água – 82
Mentha spicata var. *viridis* – 84
Mentha aquatica – 82
Mentha cervina – 165

Mentha spicata – 84
Mentha x piperita – 83
mercurial – 85
Mercurialis annua – 85
mija-cão – 183
mil-em-rama – 22
milefólio – 22
milfolhas – 22
Momordica elaterium – 52
mongariça – 37
mostarda – 117
mostarda-branca – 117
murta – 86
murteira – 86
murtinho – 86
Myrtaceae – 86, 158
Myrtus communis – 86

N

narciso – 166
narciso-do-outono – 45
narciso-trombeta – 166
Narcissus pseudonarcissus – 166
nastúrcio – 189
Nepeta cataria – 87
Nepeta cataria var. *canescens* – 87
Nepeta laurentii – 87
Nepeta vulgaris – 87
Nepeta x ceretana – 87
nicandra – 167
Nicandra physaloides – 167
Nicotiana tabacum – 88
noz-de-cobra – 185

O

Oleaceae – 89
Olea europaea var. *europaea* – 89
oliveira – 89
orégão-vulgar-do-minho – 91
orégãos – 91
orelha-de-asno – 120
Origanum majorana – 90
Origanum vulgare – 91
Ornithogalum caudatum – 168
ortiga-morta – 87

P

Papaveraceae – 43, 58, 92
Papaver rhoeas – 92
papoila-brava – 92
papoila-das-searas – 92

papoila-vermelha – 92
passara – 60
Paullinia cupana – 93
pé-de-galo – 67
pegamaço-maior – 31
Pelargonium graveolens – 94
pepino-de-são-gregório – 52
pepino-do-diabo – 52
pequeno-limonete – 112
pêra-abacate – 95
perpétua-das-areias – 65
Persea americana – 95
Persea gratissima – 95
Petroselinum crispum – 96
Peucedanum cervaria – 169
Physalis alkekengi – 97
pica-folha – 70
pimpinela – 181
pimpinela-hortense – 181
pimpinela-menor – 181
Pinaceae – 98
pinheiro-manso – 98
Pinus pinea – 98
piorno – 54
Pistacia lentiscus – 99
Plantaginaceae – 100, 170, 171
Plantago afra – 100
Plantago coronopus – 170
Plantago psyllium – 100
Plantago sempervirens – 171
Poaceae – 48, 148, 149
pódio – 173
polipódio – 172
Polygonaceae – 103
Polypodiaceae – 172
Polypodium australe – 172
Polypodium cambricum – 172
Polypodium cambricum subsp. *australe*
– 172
Polypodium serratum – 172
Polypodium vulgare subsp. *serrulatum*
– 172
Polystichum setiferum – 173
Poterium sanguisorba – 181
Preslia cervina – 165
primula – 174
Primula algida – 174
Primulaceae – 174
prunela – 175
Prunella vulgaris – 175
Pterostyrax hispida – 176

Punicaceae – 101
Punica granatum – 101
Putoria calabrica – 177
Pyrus cydonia – 47

R

rainha-dos-prados – 56
rama-negra – 115
Ranunculaceae – 66
Rhamnaceae – 102
Rhamnus catharticus – 102
Rheum officinale – 103
ricino – 104
Ricinus communis – 104
romãnzeira – 101
romãnzeira-de-jardim – 101
romeira – 101
rosa-de-bem-estar – 111
rosa-gerânio – 94
Rosa canina – 105
Rosaceae – 24, 47, 56, 105, 108, 178,
179, 181
Rosa herbaceus – 179
Rosa rugosa – 178
roseira-brava – 105
roseira-de-damasco – 178
rosmaninha – 75
rosmaninho – 106
Rosmarinus flexuosus – 106
Rosmarinus laxiflorus – 106
Rosmarinus laxiflorus var. *reptans* – 106
Rosmarinus officinalis – 106
Rosmarinus officinalis var. *nutans* – 106
Rosmarinus rigidus – 106
Rosmarinus tenuifolius – 106
Rubiaceae – 107, 159, 160, 177
Rubia tinctoria – 107
Rubus caesius – 179
Rubus idaeus – 108
Rudbeckia purpurea – 53
ruibarbo-chinês – 103
ruibarbo-da-china – 103
ruiva-dos-tintureiros – 107
Rutaceae – 109, 151, 153
Ruta graveolens – 109

S

saboneira – 113
sabugueiro – 111
sal-da-terra – 130
salsa – 96

salsa-comum – 96
salsa-de-comer – 96
salsa-do-monte – 30
salva – 110
salva-menor – 110
Salvia officinalis – 110
Salvia pratensis – 180
Sambucus nigra subsp. *nigra* – 111
sândalos – 82
Sanguisorba minor – 181
santolina – 112
Santolina chamaecyparissus – 112
Santolina rosmarinifolia – 182
Sapindaceae – 93
saponária – 113
Saponaria officinalis – 113
sardinheira – 94
Satureja montana – 114
Scrophulariaceae – 51, 136
segurelha – 114
segurelha-da-montanha – 114
Selinum cervaria – 169
sempre-verde – 72
Senecio jacobaea – 183
Senna corymbosa – 115
serpão – 127
serpil – 128
serpol – 128
Seseli montanum subsp. *peixotoanum*
– 184
Seseli peixotoanum – 184
Silybum marianum – 116
Sinapsis alba – 117
sintro – 32
Solanaceae – 34, 88, 97, 167
solda-branca – 161
solda-branca-da-montanha – 161
solda-grande – 107
Spartium junceum – 118
Spiraea ulmaria – 56
Stachys officinalis – 119
Styracaceae – 176
Symphytum officinale – 120

T

tabaco – 88
tanaceto – 121
Tanacetum vulgare – 121
tápsia – 126
taráxaco – 122
Taraxacum officinale – 122

tasna – 183
tasneirinha – 183
Taxaceae – 123
Taxus baccata – 123
teixo – 123
Tetraclinis articulata – 124
Teucrium chamaedrys – 125
Thapsia maxima – 126
Thapsia tenuifolia – 154
Thapsia villosa – 126
Thapsia villosa subsp. *maxima* – 126
Theaceae – 38
Thea sinensis – 38
Thevetia peruviana – 185
Thlaspi bursa-pastoris – 39
Thuja articulata – 124
Thymus mastichina subsp. *mastichina*
– 187
Thymus pulegioides – 127
Thymus serpyllum – 128
Thymus vulgaris – 129
Thymus x citriodorus – 186
Thymus zygis subsp. *sylvestris* – 130
tília-argêntea – 188
tília-de-folhas-grandes – 131
tília-europeia – 131
tília-tomentosa – 188
Tiliaceae – 131, 188
Tilia tomentosa – 188
Tilia x vulgaris – 131
tomilhinha – 130
tomilho-das-serras – 127
tomilho-limão – 186
tomilho-vulgar – 129
toranjeira – 151
Tropaelum majus – 189
Tropaeolaceae – 189
tuia-articulada – 124

U

ulmária – 56
Urginea anthericoides – 132
Urginea maritima – 132
Urginea scilla – 132
Urticaceae – 133
Urtica dioica – 133
urtiga-maior – 133
urtiga-morta – 85
urtiga-vivaz – 133
urtigão – 133
urze – 37

uva-do-monte – 134

uva-espim – 35

V

Vaccinium myrtillus – 134

valeriana – 135

valeriana-selvagem – 135

valeriana-silvestre – 135

Valerianaceae – 135

Valeriana officinalis – 135

vela-de-nossa-senhora – 136

Verbascum phlomoides – 136

verbena – 137

Verbenaceae – 28, 137, 139

Verbena citriodora – 28

Verbena officinalis – 137

Verbena triphylla – 28

vinca – 190

Vinca difformis subsp. *difformis* – 190

Violaceae – 138

Viola odorata – 138

violás-roxas – 138

violeta-de-cheiro – 138

violeta-roxa – 138

Vitex agnus-castus – 139

Z

Zapania citriodora – 28

zaragatoa – 100

(Página deixada propositadamente em branco)

11. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- 1) ALMEIDA, J. D.; TAVARES, A. C. - *A Escola Médica do Jardim Botânico de Coimbra. Anu. Soc. Brot.* 62 (1996) 3-19.
- 2) ALONSO, J. R. - *Tratado de Fitoterapia. Bases Clínicas y Farmacológicas.* IRIS Ediciones S.R.L. 1998.
- 3) ALONSO, J. R. - *Tratado de Farmacos y Nutracéuticos.* Corpus. Argentina. 2003.
- 4) AMARAL FRANCO, J. - *Nova Flora de Portugal: Continente e Açores.* I-III, Lisboa. 1974-2003.
- 5) BLUMENTHAL M., et al. - *The Complete German Commission E Monographs, Therapeutic Guide To Herbal Medicines,* American Botanical Council, Texas (USA). 1998.
- 6) CAMPOS, M. G.; PROENÇA DA CUNHA, A. - *Efeitos Tóxicos no Homem e em Animais Domésticos provocados por Plantas Espontâneas de Portugal.* Publicações Farmácia Portuguesa. 2001.
- 7) CANIGUERAL, S.; VILA, R.; WICHTL, M. - *Plantas medicinais y drogas vegetales para infusión y tisana.* OEMF International. Barcelona, 1998.
- 8) CASTROVIEJO, S., et al. - *Flora Ibérica.* Vols. I-VIII, X, XIV, XV, XXI. Real Jardin Botánico, CSIC, Madrid. 1986-2007.
- 9) CHEERS, G. - *Flora – The gardener's bible.* Publish. Produced by Global Book Publishing Pty Ld. Australia. Publish. Cassel, London. 2003. ISBN 0304364355
- 10) CHIEJ, R. - *Guia de Plantas medicinales.* Ediciones Grijalbo, S A. Barcelona 1983. ISBN 84-253-1506-9.
- 11) *Farmacopeia Portuguesa VIII (1º e 2º suplementos 2005/3º, 4º e 5º suplementos 2006)* - INFARMED. Lisboa. 2005.
- 12) HAWKINS, B. - *Pants for Life: Medicinal plant conservation and botanic gardens.* Publish. Botanic Gardens Conservation International, Richmond, U.K. 2008. ISBN: 1-905164-21-1
- 13) HUXLEY, A. E.; GRIFFITHS, M. - *The New Royal Horticultural Society Dictionary of Gardening. The Macmillan Press Limited,* London, The Stockton Press, New York. 1992. Vols I-IV. 1992.
- 14) LAUNERT, et al. - *Flora Zambesiaca.* Volume IV. Publish. Managing Comittée for Flora Zambesiaca. London. 1978. ISBN 0.855 92-044.0
- 15) NEWALL, A. C.; ANDERSON, A. L.; PHILLIPSON, J.D. - *Herbal Medicines. A Guide for Health-Care Professionals.* The Pharmaceutical Press. London. 1996.
- 16) PEREIRA COUTINHO, A. X. - *Flora de Portugal.* ed. 2, Bertrand Ltd. Lisboa 1939.
- 17) PROENÇA DA CUNHA, A.; PEREIRA DA SILVA, A.; ROQUE, O. - *Plantas e Produtos Vegetais em Fitoterapia.* Fundação Calouste Gulbenkian. Lisboa. 2003.
- 18) PROENÇA DA CUNHA, A., et al. - *Plantas e Produtos Vegetais em Cosmética e Dermatologia.* Fundação Calouste Gulbenkian. Lisboa. 2004.
- 19) PROENÇA DA CUNHA, A. - *Farmacognosia e Fitoquímica.* Fundação Calouste Gulbenkian. Lisboa. 2005.
- 20) PROENÇA DA CUNHA, A.; RIBEIRO, J.; ROQUE, O. - *Plantas aromáticas em Portugal caracterização e utilizações.* Fundação Caloute Gulbenkian, Lisboa. 2007.
- 21) REYNOLDS, G. - *The Aloes of Tropical Africa and Madagascar.* Publish. by The Aloes Book Fund. Swaziland. 1966.
- 22) SALGUEIRO, L. - *Os Tomilhos Portugueses e seus Óleos Essenciais.* Dissertação apresentada à Faculdade de Farmácia da Universidade de Coimbra. 1994.
- 23) SAMPAIO, G. - *Flora Portuguesa.* ed. 2, 1946; fax-sim., 3ª Edição. Instituto Nacional de Investigação Científica. Lisboa. 1988.

- 24) TUTIN, *et al.* - *Flora Europaea*. Vols. I-V. Ed. Cambridge University Press. London, New York and Melbourne. Vols. 1-V. 1964-1980.
- 25) UPSON, T.; ANDREWS, S. - *The Genus Lavandula*. Royal Botanic Gardens, Kew. UK. 2004.
- 26) VANACLOCHA B.; CANIGUERAL S. - *Fitoterapia Vademécum de Prescripción*, 4ª Ed, Masson, Barcelona. 2003.
- 27) *World Health Organization - WHO Monographs on Selected Medicinal Plants*. Vols. I-III - Geneva. 1999-2008.
- 28) <http://www.ipni.org/index.html>
- 29) <http://www.uc.pt/jardimbotanico>

Créditos das Fotografias (sujeitas a Leis de Copyright):

Todas as imagens são de © Ana Cristina Tavares, exceptuando as seguintes:

- P. 25 - *Allium cepa* © Stephen Mifsud.
- P. 29 - *Anethum graveolens* • P. 80 - *Marrubium vulgare* • P. 97 - *Physalis alkekengi* • P. 166 - *Narcissus pseudonarcissus* © Dr Henry Oakeley and Royal College of Physicians, London.
- P. 45 - *Colchicum autumnalle* • P. 74, 75, 162 - *Lavandula* spp. © Mónica R. Zuzarte.
- P. 56 - *Filipendula ulmaria* • P. 73 - *Lavandula angustifolia* © Cantinho das Aromáticas.
- P. 65 - *Helichrysum italicum* © Crena Care Cosmetic.
- P. 128 - *Thymus serpyllum* © Emma Elliott.
- P. 155 - *Echium candicans* © Raimundo Quental.

Lígia Ribeiro Salgueiro

Doutora em Farmácia, na especialidade de Farmacognosia e Fitoquímica, pela Universidade de Coimbra, em 1995. Desde 2008 é Professora Catedrática da Faculdade de Farmácia da Universidade de Coimbra, onde lecciona várias disciplinas (Botânica Farmacêutica, Farmacognosia, Plantas Medicinais, Fitoterapia, Produtos de Origem Natural) e coordena o Curso de Pós-Graduação «Medicamentos e Produtos de Saúde à base de Plantas». É membro do Centro de Estudos Farmacêuticos da Universidade de Coimbra e Directora do Laboratório de Farmacognosia da Faculdade de Farmácia desde 2003. Tem coordenado e/ou colaborado em diversos Projectos de Investigação no âmbito das Plantas Aromáticas e Medicinais e em Programas ALEA da União Europeia e CYTED e nas Redes Internacionais MEDUSA e PLINE. Integrou a Comissão Científica e/ou Organizadora de 9 Congressos Internacionais. É membro fundador da Sociedade Portuguesa de Fitoquímica e Fitoterapia (SPFito), integrando actualmente a Comissão Científica. Tem mais de 60 trabalhos publicados em revistas estrangeiras e nacionais e é co-autora de vários capítulos de livros.

ligia@ff.uc.pt

Ana Cristina Pessoa Tavares

Mestre em Biologia (Fisiologia Vegetal) pela FCTUC (Provas Científico-Pedagógicas), foi docente no Departamento de Botânica da FCTUC (1981-1992) e assistente convidada na Faculdade de Farmácia da UC (2002/2003). É técnica superior do quadro do Departamento das Ciências da Vida da FCTUC desde 1992. Responsável pelo Serviço Educativo do Jardim Botânico desde 1997, possui o Diploma Internacional «Educação em Jardins Botânicos» do *Royal Botanic Gardens of Kew* (Londres, 2002) e a Pós-graduação «Medicamentos e Produtos de Saúde à base de Plantas» Faculdade Farmácia da UC (2007), sendo colaboradora do Centro de Estudos Farmacêuticos da Universidade de Coimbra. Tem trabalhos publicados em revistas estrangeiras e nacionais sobre Educação em Jardins Botânicos e Biotecnologia Vegetal das Plantas Aromáticas, sendo esta a sua principal área de investigação. Desde 2007 é bolsreira de Doutoramento do Instituto de Investigação Interdisciplinar da Universidade de Coimbra.

actavar@bot.uc.pt

Mónica da Rocha Zuzarte

Licenciou-se em Biologia em 2004 e obteve o grau de mestre em Biotecnologia Vegetal em 2008, pela FCTUC. Em 2005 realizou Estágio Profissional no Jardim Botânico da UC. De 2006 a 2008 exerceu funções de técnica superior no Laboratório de Microscopia Electrónica do Departamento de Botânica da FCTUC. Em 2007 concluiu a Pós-graduação em Medicamentos e Produtos de Saúde à Base de Plantas, pela FFUC. É colaboradora do Centro de Estudos Farmacêuticos da Universidade de Coimbra desde 2004. Tem várias participações em congressos nacionais e internacionais e trabalhos publicados em revistas da especialidade. Actualmente encontra-se a realizar doutoramento em Biologia (especialização em Fisiologia Vegetal), sendo as plantas aromáticas e medicinais a sua principal área de investigação.

mzuzarte@hotmail.com

(Página deixada propositadamente em branco)

(Página deixada propositadamente em branco)

