

ESCOLA SUPERIOR AGÁRIA

INSTITUTO POLITÉCNICO DE CASTELO BRANCO

**Estudo etnobotânico das plantas aromáticas e
medicinais do Parque Natural do Tejo Internacional**

Engenharia Florestal

Relatório do Trabalho de Fim de curso

Célia Vitória Gonçalves Ramalho

**CASTELO BRANCO
2005**

“ As doutrinas expressas neste trabalho são da
inteira responsabilidade do seu autor”

O presente relatório curricular foi realizado no Parque Natural do Tejo Internacional, sob a orientação interna da Professora Adjunta Fernanda Delgado de Sousa e orientação externa da Dr.^a Paula Gonçalves, no âmbito do Projecto AGRO Nº 800, “Rede Nacional para a Conservação e Utilização das Plantas Aromáticas e Medicinais”

AGRADECIMENTOS

À Dr.^a Paula Gonçalves, orientadora externa do trabalho de fim de curso, pela sua colaboração, transmissão de conhecimentos e dedicação, bem como pela sua simpatia e cordialidade com que sempre me tratou até ao final do estágio.

À professora Fernanda Delgado, orientadora interna, quero agradecer-lhe pelo facto de ter estado sempre presente quando precisei de esclarecer alguma dúvida, e por toda a força e incentivo que sempre me deu.

À Engenheira Sílvia Ribeiro, Professor Dr. João Pedro Luz pela ajuda que prestaram na identificação de algumas plantas e Dr.^a Raquel Caldeira pela disponibilidade no fornecimento de alguns dados.

Quero também agradecer a todas as pessoas que trabalham no Parque Natural do Tejo Internacional e que me ajudaram durante o tempo que lá estive, particularmente à Engenheira Sofia Castel-Branco da Silveira (Directora do Parque), Engenheira Raquel Ventura, os técnicos Otilia Urbano e Sérgio Sardanha pela disponibilidade que demonstraram para me ajudar em tudo o que precisei, à D. Emília, por me ter ajudado a tirar todas as fotocópias que precisei sempre com boa vontade.

Tenho que agradecer a todos os inquiridos, pois sem eles este trabalho não se teria realizado.

Aos meus amigos e colegas, que directamente ou indirectamente, possibilitaram a realização deste trabalho, mas principalmente à minha amiga de todos estes anos que passei em Castelo Branco, Elisabete Piçarra.

Ao meu pai, mãe e irmão pelo carinho e estímulo que me deram ao longo do estágio, ao meu namorado que sempre me apoiou e ajudou na execução de alguns quadros.

O meu obrigado.

Índice

Índice de Tabelas	III
Índice de Figuras	IV
Índice de Anexos	V
Resumo	VI
Abstract	VII
1. Introdução	1
2. Área de Estudo	3
3. Metodologia	3
4. Dados etnobotânicos recolhidos	7
4.1. Catálogo de Espécies e Usos	8
4.2. Catálogo Florístico	10
5. Tratamento e Discussão dos Resultados	36
5.1. Caracterização dos inquiridos	36
5.2. Proveniência e finalidade das plantas colhidas	40
5.3. Número de plantas referido por entrevista	42
5.4. Dados relativos às plantas	43
5.4.1. Distribuição por família	43
5.4.2. Frequência dos taxa	45
5.4.3. Número de utilizações por taxon	49
5.4.4. Taxa Cultivados vs. Espontâneos	51
5.4.5. Catálogo de usos	52
5.4.5.1. Análise do catálogo de usos	52
5.4.6. Modos de emprego	53
5.4.7. Modos de conservação	53
5.4.8. Partes da planta utilizada	54
5.4.9. Época de recolha	55
Considerações Finais	56
Referências Bibliográficas	59
Agradecimentos	
Anexos	

Índice de Tabelas

Tabela I – Concelhos e Freguesias onde decorreu o trabalho	4
Tabela II – Plantas não Identificadas	8
Tabela III – Número de plantas referidas por entrevista individual	42
Tabela IV – Número de plantas referidas nas entrevistas feitas em grupo	43
Tabela V – Número de taxon por família botânica	43
Tabela VI – Frequência com que cada taxon foi referido pelos inquiridos	45
Tabela VII – Número de usos referidos para cada taxon	49
Tabela VIII – Número de usos medicinais referidos para cada grupo terapêutico	52
Tabela IX – Número de taxon referido para cada modo de emprego	53
Tabela X – Número de taxon referido para cada modo de conservação	54
Tabela XI – Número de taxon referido para cada parte da planta utilizada	54

Índice de Figuras

Figura I – Distribuição dos inquiridos por sexo (%)	36
Figura II – Distribuição do número de inquiridos por escalões etários (Anos)	37
Figura III – Distribuição do número de inquiridos por grau de escolaridade	37
Figura IV – Distribuição do número de inquiridos por ocupação principal	38
Figura V – Distribuição do número de inquiridos pelos núcleos urbanos	38
Figura VI – Distribuição do número de inquiridos por freguesia	39
Figura VII – Distribuição do número de inquiridos por concelho	39
Figura VIII – Proveniência das plantas utilizadas pelos inquiridos	40
Figura IX – Finalidade da colheita das plantas pelos inquiridos	41
Figura X – Distribuição do número de plantas por usos	41
Figura XI – Análise do tipo de ocorrência dos taxa referidos	51

Índice de Anexos

Anexo I – Localização Geográfica e Caracterização do PNTI

Anexo I.I. – Clima de Portugal

Anexo II – Inquérito Etnobotânico

Anexo III – Resumo dos dados Etnobotânicos

Anexo IV – Mezinhas, Curiosidades, Receitas, Benzas e Crenças, Quadras e Músicas Tradicionais

Anexo V – Etiqueta do Herbário

Anexo VI – Lista das Plantas do Herbário

Anexo VII – Dados dos Inquiridos

Anexo VIII – Catálogo de usos

Anexo IX – Fotos de plantas identificadas e não identificadas

Célia Vitória Gonçalves Ramalho

Estudo Etnobotânico das Plantas Aromáticas e Medicinais do Parque Natural do Tejo Internacional

Resumo

O presente estudo etnobotânico foi realizado no Parque Natural do Tejo Internacional (PNTI), situado no Centro – Este de Portugal junto à fronteira com Espanha, abrangendo os concelhos de Castelo Branco, Idanha-a-Nova e Vila Velha de Ródão.

Este trabalho encontra-se inserido no Projecto AGRO Nº 800 “Rede Nacional para a Conservação e Utilização das Plantas Aromáticas e Medicinais” e tem como objectivo a recolha dos conhecimentos etnobotânicos das populações residentes nos limites do Parque Natural do Tejo Internacional.

O trabalho de campo decorreu entre Abril e Julho de 2005, onde foram realizadas 111 entrevistas etnobotânicas nas quais se recolheu informação de 133 inquiridos diferentes. As entrevistas foram realizadas de modo informal em forma de conversa. No decorrer das entrevistas ia-se anotando as plantas utilizadas (nome vulgar utilizado na região), os seus usos, as partes utilizadas e o modo de preparação e aplicação em cada caso, bem como dados relativos à identificação do inquirido (nome, sexo, idade, profissão, grau de escolaridade e localidade onde reside).

Foram identificadas 159 espécies como tendo usos medicinais, aromáticos, condimentares e outros usos. Não foi possível identificar 37 espécies por falta de informação.

As espécies identificadas pertencem a 56 famílias botânicas diferentes. A família mais representada foi a *Lamiaceae* (*Labiatae*).

A espécie mais referida foi *Mentha pulegium* L., referida em 88 das entrevistas realizadas.

Palavras – Chave: Etnobotânica, Parque Natural do Tejo Internacional; Inquéritos etnobotânicos; Plantas Medicinais; Plantas Aromáticas

Célia Vitória Gonçalves Ramalho

Ethnobotanical Study of the Aromatic and Medicinal Plants of the Tejo International Natural Park

Abstract

The present ethnobotanical study was carried out at Tejo International Natural Park (TINP), situated in central eastern Portugal next to the border with Spain in the municipalities of Castelo Branco, Idanha-a-Nova and Vila Velha de Ródão.

This work was undertaken under Project AGRO Nr 800 “National Network for the Conservation and Utilisation of Aromatic and Medicinal Plants” with the purpose of gathering ethnobotanical knowledge among the resident populations limiting Tejo International Natural Park.

The field work took place between April and July of 2005, when 111 ethnobotanical interviews were conducted and information of 133 different individuals was registered. The interviews were carried out in an informal way as a conversation. During the interviews the plants that were used were written down (common name used in the region), as were their uses, the used parts and the methods of preparation and application in each situation and data concerning the identification of the inquired person (name, gender, age, profession, qualifications and place of residence).

159 species were identified as having medicinal, aromatic and seasoning uses, as well as other uses. It was not possible to identify 37 species due to lack of information.

The identified species belong to 56 different botanical families. The most represented family was the *Lamiaceae* (*Labiatae*) family.

The species most referred was *Mentha pulegium* L., referred in 88 of the interviews carried out.

Keywords: Ethnobotany, Tejo International Natural Park; Ethnobotanical interviews; Medicinal Plants; Aromatic plants

1. INTRODUÇÃO

A relação entre o homem e as plantas é tão antiga como a própria Humanidade e influenciou profundamente a sobrevivência e a cultura dos povos ao longo dos tempos. Muitas vezes, o desaparecimento de determinadas espécies ou a sua substituição por outras conduziu a alterações com consequências importantes no desenvolvimento das sociedades humanas (Balick & Cox, 1996).

Por outro lado, a criatividade no uso das plantas demonstrada por alguns povos, evidência um elevado grau de conhecimentos botânicos e um saber tradicional apurado, constituindo fontes de informação inesgotável, visto que as plantas, mais do que os animais, desempenham um papel crucial na sobrevivência e no desenvolvimento cultural do homem.

Desde sempre que as plantas medicinais se revestem de grande importância para a humanidade, sendo o seu uso na cura de problemas de saúde tão antigo como o Homem em si mesmo, e existindo antecedentes desta prática em todas as culturas e povos (Morales, 1996). Actualmente, a utilização popular de plantas, como forma de tratamento, apresenta uma grande importância a nível global. De acordo com dados da Organização Mundial de Saúde (OMS), 80% da população mundial ainda hoje recorre a remédios tradicionais para tratar das suas maleitas, baseados sobretudo na fitoterapia (medicina pelas plantas), e os restantes 20% que utilizam medicamentos, consomem também produtos naturais em um quarto destes (Morales, 1996).

O saber era transmitido em segredo, de geração em geração. Cada família tinha os seus segredos (Chausson *et al.*, 1981).

No nosso país apenas nos últimos anos se iniciaram os estudos etnobotânicos, que visam recolher e preservar uma parte da nossa tradição que se vai perdendo ao longo dos anos.

O termo “Etnobotânica” surgiu pela primeira vez em 1895 com o botânico norte-americano John W. Harshberger (Balick & Cox, 1996), para descrever estudos sobre plantas utilizadas pelos povos primitivos e aborígenes. Desde então, a etnobotânica tem-se desenvolvido como ciência e várias definições foram surgindo, embora sempre em redor da relação entre o conhecimento tradicional dos povos e das plantas.

A Etnobotânica é a ciência que estuda e interpreta a história e a relação das plantas nas sociedades antigas e actuais (Silveira, 2004).

A Etnobotânica é uma das diversas disciplinas que constituem a etnoecologia. Esta, por sua vez, engloba todos os estudos que descrevem a forma como as pessoas

de uma determinada região interagem com o ambiente natural que as rodeia (Martin, 1995).

Apresenta como objectivo de estudo um complexo multidimensional fruto da articulação de diferentes componentes de tipo biológico, antropológico, sociológico, histórico, económico, entre outros. Por este motivo, é abordada segundo uma perspectiva interdisciplinar, fundindo contributos metodológicos procedentes de diferentes tipos de conhecimento (Mesa-Jiménez, 1996).

O trabalho de campo decorreu entre Abril e Julho de 2005, e foi realizado nas povoações da área de influência do Parque Natural do Tejo Internacional.

Efectuaram-se 111 entrevistas etnobotânicas, destas 16 entrevistas foram feitas com mais do que um inquirido o que faz um total de 133 inquiridos.

Este trabalho encontra-se inserido no Projecto AGRO Nº 800 que tem como título, “Rede Nacional para a Conservação e Utilização das Plantas Aromáticas e Medicinais”, sendo a identidade líder do projecto o Banco Português de Germoplasma Vegetal/Direcção Regional de Agricultura de Entre o Douro e Minho.

A realização deste trabalho tem como objectivos:

1. Levantamento etnobotânico nas povoações de influência do Parque Natural do Tejo Internacional.

As povoações ou lugares são: Alares, Cegonhas, Couto dos Correias, Rosmaninhal, Soalheiras que pertencem ao Concelho de Idanha-a-Nova e Freguesia de Rosmaninhal; Alfrivída, Monte Fidalgo, Perais que pertencem ao Concelho de Vila Velha de Ródão e Freguesia de Perais; Cebolais de Cima que pertence ao Concelho de Castelo Branco e Freguesia de Cebolais de Cima; Lentiscais, Ponte do Ponsul, Castelo Branco pertencem ao Concelho de Castelo Branco e Freguesia de Castelo Branco; Malpica do Tejo que pertence ao Concelho de Castelo Branco e Freguesia de Malpica do Tejo; Monforte da Beira que pertence ao Concelho de Castelo Branco e Freguesia de Monforte da Beira; Salvaterra do Extremo que pertence ao Concelho de Idanha-a-Nova e Freguesia de Salvaterra do Extremo; Segura que pertence ao Concelho de Idanha-a-Nova e Freguesia de Segura.

2. Caracterização da utilização das plantas aromáticas e medicinais na população da área de influência do Parque Natural do Tejo Internacional.

3. Preparação de um herbário das plantas aromáticas e medicinais do Parque Natural do Tejo Internacional.

2. ÁREA DE ESTUDO

O Parque Natural do Tejo Internacional (PNTI) está situado no Centro – Este de Portugal junto à fronteira com Espanha.

O PNTI foi criado a 18 de Agosto de 2000 através do Decreto Regulamentar n.º 9/2000, com posterior clarificação dos limites através do Decreto Regulamentar n.º 3/2004, de 12 de Fevereiro embora grande parte da área já tenha sido declarada como Zona de Protecção Especial (ZPE) a 23 de Setembro de 1999, pelo Decreto – Lei n.º 384 – B/99 e os limites desta área classificada foram ajustados através do Decreto – Lei n.º 141/2002, de 20 de Maio pela importância no que respeita, sobretudo, à avifauna com elevado estatuto de conservação (Quercus, 2004).

O PNTI tem uma área actual de 23728,60 ha, que será alargada brevemente para 26484,00 ha através da inclusão de 3 áreas nas freguesias de Salvaterra do Extremo (área 1), Malpica do Tejo (área 2), Monforte da Beira (área 2), Cebolais de Cima (área 3) e Perais (área 3).

O PNTI está distribuído por três concelhos: Castelo Branco, Idanha-a-Nova e Vila Velha de Ródão, pertencentes ao distrito de Castelo Branco.

As povoações ou lugares abrangidas por cada concelho são as seguintes:

Castelo Branco: Cebolais de Cima, Lentiscais, Malpica do Tejo, Monforte da Beira, Ponte do Ponsul, Castelo Branco;

Idanha-a-Nova: Alares, Cegonhas, Couto dos Correias, Rosmaninhal, Salvaterra do Extremo, Segura, Soalheiras;

Vila Velha de Ródão: Alfrivida, Monte Fidalgo, Perais;

No Anexo I pode ver-se a localização geográfica e a caracterização do Parque Natural do Tejo Internacional (PNTI).

3. METODOLOGIA

A realização deste trabalho decorreu em três fases: Recolha dos Dados, Tratamento dos Dados e Elaboração de um Herbário.

1ª Fase – Recolha dos Dados

Para a recolha da informação etnobotânica efectuaram-se 111 entrevistas etnobotânicas a pessoas que vivem nos limites do Parque Natural do Tejo

Internacional (PNTI), nomeadamente: Cebolais de Cima; Perais; Monte Fidalgo; Alfrivída; Lentiscais; Malpica do Tejo; Monforte da Beira; Cegonhas; Soalheiras; Rosmaninhal; Segura; Salvaterra do Extremo; Couto dos Correias e Alares que se encontra dentro dos limites do Parque.

A tabela seguinte mostra o concelho e a freguesia de todos os Núcleos Urbanos onde decorreu este trabalho.

Tabela I – Concelhos e Freguesias onde decorreu o trabalho.

Núcleo Urbano	Concelho	Freguesia
Alares	Idanha-a-Nova	Rosmaninhal
Alfrivída	Vila Velha de Ródão	Perais
Cebolais de Cima	Castelo Branco	Cebolais de Cima
Cegonhas	Idanha-a-Nova	Rosmaninhal
Couto dos Correias	Idanha-a-Nova	Rosmaninhal
Lentiscais	Castelo Branco	Castelo Branco
Malpica do Tejo	Castelo Branco	Malpica do Tejo
Monforte da Beira	Castelo Branco	Monforte da Beira
Monte Fidalgo	Vila Velha de Ródão	Perais
Perais	Vila Velha de Ródão	Perais
Ponte do Ponsul	Castelo Branco	Castelo Branco
Castelo Branco	Castelo Branco	Castelo Branco
Rosmaninhal	Idanha-a-Nova	Rosmaninhal
Salvaterra do Extremo	Idanha-a-Nova	Salvaterra do Extremo
Segura	Idanha-a-Nova	Segura
Soalheiras	Idanha-a-Nova	Rosmaninhal

Procurou-se entrevistar pessoas que tivessem um bom conhecimento das plantas e seus usos populares locais, sendo assim a amostragem não foi aleatória. Às pessoas entrevistadas deu-se a designação de Inquiridos. O primeiro contacto foi feito com os Senhores Presidentes da Junta de Freguesia de cada Núcleo Urbano ou com alguém influente da terra, para informar dos objectivos deste trabalho.

Este primeiro contacto foi feito com a ajuda da Eng.^a Raquel Ventura, vigilante do PNTI, que já trabalha há algum tempo na zona e conhecia bem as populações.

O método utilizado de recolha de informação foi a entrevista etnobotânica. Uma entrevista etnobotânica compreende uma visita ou sempre que possível um conjunto

de visitas que são efectuadas ao mesmo inquirido, ou aos mesmos inquiridos no caso da presença e participação de mais de uma pessoa em simultâneo. Antes da entrevista efectuava-se uma apresentação e esclarecimento acerca do presente estudo.

A entrevista decorria em forma de conversa informal, em que o entrevistador ia tentando ganhar a confiança e simpatia dos inquiridos. De modo a que a conversa decorresse de uma forma espontânea, tentou-se sempre não fazer demasiadas perguntas para que os inquiridos não se sentissem pressionados. Assim, desenvolvia-se um diálogo em que se dava uma certa liberdade de expressão ao orador para que este não se sentisse num interrogatório. É necessário também saber que muitas vezes as referências que parecem insignificantes à partida, contém a informação mais valiosa (Mesa-Jiménez, 1996). Outro aspecto importante é a perícia do entrevistador para evitar que os informantes se desviem do tema, e a sua intuição para desenvolver a entrevista de acordo com os resultados que pretende obter (Casana-Martínez *et al.*, 1996).

Com este trabalho tentou-se recolher os conhecimentos que tivessem sido obtidos por experiência própria ou através da transmissão oral, mas alguma informação recolhida foi adquirida pelos inquiridos através de leitura de livros ou de informação da televisão e rádio.

As entrevistas foram realizadas em diversos locais: na própria casa dos inquiridos, em hortas, centros de dia para idosos ou no local de trabalho.

As informações etnobotânicas referidas em cada entrevista foram apontadas num inquérito (Anexo II), previamente definido.

A cada inquirido foi pedido os seus dados pessoais: nome, idade, nível de escolaridade, ocupação profissional e morada.

Durante a conversa foram-se anotando os diversos conhecimentos que tinham sobre as plantas e seus usos medicinais e aromáticos (incluindo usos condimentares e outras utilizações), no Anexo III pode ver-se um resumo de todos os dados etnobotânicos recolhidos ao longo deste trabalho. Procurou-se simultaneamente averiguar para cada citação (planta citada com um determinado uso) qual a parte utilizada, o modo de preparação e aplicação.

Todos os dados transmitidos pelos inquiridos foram registados, tendo sido também recolhida informação acerca de plantas com usos terapêuticos destinados a animais. Fez-se uma recolha de algumas mezinhas, curiosidades, receitas

tradicionais, benzas e crenças, quadras e músicas tradicionais da zona de estudo (Anexo IV).

Muitas informações foram transmitidas à medida que as plantas eram visualizadas durante os passeios pelas hortas ou pelo campo, que ocorreram na fase de reconhecimento e recolha de plantas. Após os primeiros contactos, os próprios inquiridos indicavam prontamente outras pessoas com conhecimentos sobre a utilização de plantas com propriedades aromáticas e/ou medicinais. Verificou-se também uma melhor aceitação por parte dos inquiridos quando estes eram indicados por alguém conhecido, pois diminuía a natural desconfiança em relação ao entrevistador.

Assim foram realizadas as seguintes entrevistas: Alares – 1; Alfrivída – 5; Castelo Branco – 1 (na praça); Cebolais de Cima – 10; Cegonhas – 11; Couto dos Correias – 1; Lentiscais – 7; Malpica do Tejo – 13; Monforte da Beira – 16; Monte Fidalgo – 2; Perais – 7; Ponte do Ponsul – 1; Rosmaninhal – 12; Salvaterra do Extremo – 8; Segura – 7; Soalheiras – 9.

Em cada entrevista, e para cada planta eram registados os seguintes dados:

- Nome(s) comum(ns) utilizado(s) na área de estudo;
- Utilização (qual o uso dado à planta na região);
- Modo de emprego (como é usada);
- Modo de Preparação (receita);
- Modo de Conservação;
- Parte Utilizada.

Procedeu-se depois à identificação das plantas, tendo esta identificação sido feita através das seguintes floras: Nova Flora de Portugal (Continente e Açores). Volume I. (Franco, 1971), Nova Flora de Portugal (Continente e Açores). Volume II. (Franco, 1984), Nova Flora de Portugal (Continente e Açores). Volume III. Fascículo I. (Franco e Rocha Afonso, 1994), Nova Flora de Portugal (Continente e Açores). Volume III. Fascículo II. (Franco e Rocha Afonso, 1994).

Não existe unanimidade na designação popular das plantas, quer entre as diferentes regiões de Portugal, quer, nalguns casos, dentro da mesma região. Também acontece encontrar-se plantas diferentes com o mesmo nome popular, ou uma planta ser designada por mais de um nome.

Após a identificação das plantas, herborizaram-se os exemplares que estavam em boas condições de conservação.

Um herbário é uma colecção de plantas prensadas e secas, dispostas segundo determinada ordem e disponíveis para referência ou estudo.

O objectivo geral de um herbário é a colheita e conservação de exemplares de plantas com as respectivas etiquetas. Destas etiquetas fazem parte elementos referentes ao local e data da colheita, nome do colector, identificação da espécie em questão (Nome científico e Vulgar), e algumas observações necessárias. Foram herborizadas 30 plantas, pode ver-se a etiqueta que foi utilizada no herbário no Anexo V, e no Anexo VI pode ver-se a lista das plantas que fazem parte do herbário.

2ª Fase – Tratamento dos Dados

Com os dados obtidos nas entrevistas etnobotânicas realizadas aos inquiridos (dados dos inquiridos e das plantas utilizadas), foram efectuadas análises descritivas básicas.

- Inquéritos: - Fez-se primeiramente uma descrição geral das entrevistas obtidas; - Efectuou-se uma análise aos dados de caracterização dos inquiridos em termos de sex-ratio, idade, nível de escolaridade e actividade profissional, local de residência.

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

- Número de plantas referidas em cada entrevista;
- Número de espécies referidas como úteis;
- Número de famílias botânicas;
- Número de nomes populares utilizados na região de estudo;
- Modo de preparação e aplicação de cada planta.

4. DADOS ETNOBOTÂNICOS RECOLHIDOS

Apresentam-se de seguida os dados recolhidos ao longo deste estudo. Apesar do estudo ter sido focalizado para plantas medicinais, aromáticas e condimentares, obtiveram-se também dados a outros níveis de usos. Assim, estes dados também serão incluídos no Catálogo de Espécies e Usos. Os dados serão apresentados por ordem alfabética do Nome Científico.

4.1. Catálogo de Espécies e Usos

Dentro de cada secção (espécie) são apresentados os seguintes campos com as seguintes finalidades:

Nome Científico da espécie	FAMÍLIA
Nome (s) comum local: (referidos pelos inquiridos)	
Fonte: (Número das entrevistas onde foi referida a planta)	
Usos: (usos referidos pelos inquiridos – medicinais, aromáticos, condimentares e outras utilizações)	
Parte (s) utilizadas: (parte da planta utilizada)	
Modo de Preparação e Aplicação: (maneira de preparar e administrar a planta)	

Após a realização das entrevistas obteve-se informação sobre 159 taxa florísticos que se apresentam no Catálogo Florístico. No Anexo IX pode ver-se algumas fotografias de plantas identificadas e não identificadas.

Apesar de todos os esforços, não foi possível identificar 37 das plantas referidas. As principais razões da não identificação destes taxa foi a impossibilidade de recolher um exemplar, noutros casos, os inquiridos forneceram apenas as plantas já secas e noutros casos os inquiridos não sabiam o nome vulgar o que torna a identificação ainda mais difícil.

Contudo, para evitar a perda de informação, segue-se a tabela II com as plantas que não foi possível identificar:

Tabela II – Plantas não identificadas.

Nome Comum Local	Usos Referidos	Modo de Preparação e Aplicação	Parte Utilizada	Citada nas Entrevistas
Sem Nome	Fígado	Chá	Parte aérea	85
Sem Nome	Saboroso	Chá	Folhas	87
Bálsamo	Cicatrizar feridas	Aplicação Directa	Folhas	97
Erva das Constipações	Constipação	Chá	Parte aérea	107
Afunga	Cicatrizar feridas (Humanos e Animais)	Pó-Aplicação directa	Parte aérea	72
Alfineteira	Colesterol	Chá (mistura)	Parte aérea	13

Plantas Aromáticas e/ou Medicinais no Parque Natural do Tejo Internacional

Alteia	Constipação; Bocejar; Tosse	Chá	Raiz	83
Bravaria Maior	Cicatrizante	Aplicação Directa	Folhas	105
Calafite	Lavar feridas	Cozedura/Banhos	Parte aérea	83
Cardo	Ornamental		Parte aérea	12
Erva Cagona	Prisão de Ventre	Chá	Folhas	92; 96
Erva Mijoca	Acne	Cozedura/Banhos	Parte aérea	89
Erva Montão	Doenças de pele	Chá	Folhas	109
Erva Lobeira	Feridas; Inchaço das pernas/pés; Lavar as partes íntimas; Lavar as feridas de animais	Cozedura/Banhos	Parte aérea	16; 27; 37; 39; 75; 78; 83; 88; 96; 103
Erva Moura	Cicatrizas as feridas	Aplicação Directa	Folha	16
Fungado	Põe-se nas Queimaduras	Pó-Aplicação directa	Parte aérea	105
Gaimões	Ornamental	-	Parte aérea	99
Gavanito	Calos	Aplicação Directa	Raiz	13
Goivos	Defumadouros	-	-	88; 97; 102
Hóstias	Ornamental	-	Parte aérea	84
Junquilha	Ornamental	-	Parte aérea	14
Libelinha	Dor de Barriga	Chá	Parte aérea	98
Língua de Cobra	Hemorroidas	Cozedura/Banhos	Parte aérea	49
Língua de Vaca	Cicatrizas feridas	Cozedura/Banhos	Parte aérea	37
Lírio	Ornamental	-	Parte aérea	75; 86
Lírio do Campo	Ornamental	-	Parte aérea	13
Marcela Miudinha / Marcela Negral	-	-	-	83
Patras de Galo	Alimentar	Come-se cru	Fruto	110
Patinhas de Nossa Senhora	Alimentar	Come-se cru	Fruto	72
Sem Nome	Má disposição	Chá	Folhas	100
Sem Nome	Coração; Estômago	Chá	Parte aérea	14
Sem Nome	Saboroso	Chá	Parte aérea	35
Sem Nome	Estômago	Chá	Folhas	71
Trevo cheiroso	Ornamental	-	-	97
Trevo manso	Defumadouros	-	-	88
Unha de gato	Reumático; Afrontamentos; Dor de Barriga; Maleitas (Febres altas)	Chá	Folha; Flor	27; 72
Quebra-Pedras	Rins	Chá	Folhas	83; 84; 92; 93; 99

4.2. Catálogo Florístico

***Achillea millefolium* L.**

ASTERACEAE (COMPOSITAE)

Nome (s) comum local: Incenso

Fonte: 17, 56

Usos Aromáticos: Para dar cheiro em casa

Parte (s) utilizadas: Parte aérea

Modo de Preparação e Aplicação: Aplicação directa

***Allium ampeloprasum* L.**

LILIACEAE

Nome (s) comum local: Alho porro; Alho bravo

Fonte: 1, 36, 56, 68, 71, 84

Uso Alimentar: Sopas¹

Uso Ornamental: Jarras²

Parte (s) utilizadas: Parte aérea², Bolbo¹

Modo de Preparação e Aplicação: Aplicação directa

***Allium ampeloprasum* L. var. *porrum* (L.) Gay**

LILIACEAE

Nome (s) comum local: Alho Francês

Fonte: 36, 39

Uso Alimentar: Sopas

Parte (s) utilizadas: Bolbo

Modo de Preparação e Aplicação: Aplicação directa

***Allium cepa* L.**

LILIACEAE

Nome (s) comum local: Cebola

Fonte: 2, 13, 15, 19, 29, 30, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 43, 49, 50, 51, 53, 54, 55, 56, 57, 58, 59, 60, 61, 62, 63, 64, 66, 67, 68, 69, 70, 71, 72, 73, 74, 76, 77, 78, 79, 80, 82, 83, 84, 85, 86, 87, 88, 89, 90, 93, 94, 95, 96, 97, 98, 99, 100, 101, 102, 103, 104, 105, 106, 107, 108, 109, 110, 111

Usos Medicinais: Rouquidão¹, Tosse² (mistura), Constipação³, Baixar a tensão⁴

Usos Condimentares: Para cozer camarão (casca) e é utilizado em todo o tipo de comida (para pratos de carne e peixe)

Parte (s) utilizadas: Bolbo, Casca

Modo de Preparação e Aplicação: Chá

1 - Tirar a casca mais acastanhada da cebola e ferver com água

2 - Casca de fora da cebola, misturada com 6 folhas de Oliveira fervido ou Cebola e Cenoura tudo as rodelas e coloca-se açúcar amarelo ou mel por cima e come-se

3 - Casca de cebola fervida

4 - Casca de cebola fervida

***Allium sativum* L.**

LILIACEAE

Nome (s) comum local: Alho

Fonte: 2, 13, 15, 19, 30, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 43, 49, 50, 51, 53, 54, 55, 56, 57, 58, 59, 60, 61, 62, 63, 64, 66, 67, 68, 69, 70, 71, 72, 73, 74, 76, 77, 78, 79, 80, 81, 83, 84, 85, 86, 87, 88, 89, 90, 93, 94, 95, 96, 97, 98, 99, 100, 101, 102, 103, 104, 105, 106, 107, 108, 109, 110, 111

Usos Medicinais: Colesterol¹, Baixar a tensão²

Usos Condimentares: Azeitonas

Outras utilizações: Repelente de Melgas

Parte (s) utilizadas: Bolbo

Modo de Preparação e Aplicação: Aplicação directa

1 - Esmaga-se uma quantidade de alhos sem os descascar e coloca-se dentro de álcool puro de 90⁰ pelo menos 15 dias e todos os dias se agita o frasco. Depois cõa-se. Bebe-se 5gotas por dia com um pouco de água e vai-se aumentando 1 gota por dia durante 15 dias. Pára-se 15 dias e volta-se a fazer o mesmo tratamento.

2 - Comer alhos crus

***Aloe vera* (L.) Burm. fil. (Cultivado)**

LILIACEAE

Nome (s) comum local: Cato Aloe vera, Catio Aloe vera

Fonte: 72, 83, 84, 87, 89, 97, 105, 106, 110

Usos Medicinais: Anti-cancerisno¹, Eczemas², Fortificante³, Feridas, Comichão⁴, Gripe⁵

Uso utilizações: Cosmética⁶

Parte (s) utilizadas: Folhas

Modo de Preparação e Aplicação: Xarope, Aplicação directa

1 - Faz-se um xarope com o suco das folhas e açúcar

2, 4 – Abrir a folha e esfregar no local

3, 5 – Faz-se um xarope com ½ l de mel, 6colheres de aguardente e 2 a 3 folhas do cacto. Tritura-se tudo e bebe-se durante o ano todo.

6- Abre-se as folhas e coloca-se o líquido na cara, amacia a pele

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

SCROPHULARIACEAE

Nome (s) comum local: Linho de Raposa

Fonte: 80, 86

Outras utilizações: Para fazer vassouras

Parte (s) utilizadas: Parte aérea

***Andryala integrifolia* L.**

ASTERACEAE (COMPOSITAE)

Nome (s) comum local: Sem nome

Fonte: 31

Uso Ornamental: Jarras

Parte (s) utilizadas: Parte aérea

***Apium graveolens* L.**

APIACEAE (UMBELLIFERAE)

Nome (s) comum local: Aipo

Fonte: 30, 35, 81, 109

Usos Medicinal: Purifica o sangue¹

Usos Condimentares: Carne, Sopa de feijão catarino e feijão grande e outras sopas

Parte (s) utilizadas: Folhas

1-Ferver algumas folhas com água e adoçar com me

***Aquilegia vulgaris* L.**

RANUNCULACEAE

Nome (s) comum local: Abeloiria

Fonte: 44

Observações: Erva venenosa

***Arbutus unedo* L.**

ERICACEAE

Nome (s) comum local: Medronheiro

Fonte: 44, 49, 96

Usos Medicinais: Colesterol

Usos Alimentares: O medronho come-se, e utiliza-se para fazer aguardente

Parte (s) utilizadas: Fruto, Raiz

Modo de Preparação e Aplicação: Chá (Raiz)

***Asparagus acutifolius* L.**

LILIACEAE

Nome (s) comum local: Espargo - bravo

Fonte: 110

Usos Alimentares: Omelete

Parte (s) utilizadas: Parte aérea

Modo de Preparação e Aplicação: Aplicação directa

Asparagus officinalis* L. subsp. *officinalis

LILIACEAE

Nome (s) comum local: Espargo

Fonte: 13

Usos Alimentares: Miga de espargos (ver anexo IV)

Parte (s) utilizadas: Parte aérea

Modo de Preparação e Aplicação: Aplicação directa

***Avena* sp.**

POACEAE (GRAMINEAE)

Nome (s) comum local: Palancos

Fonte: 99

Uso Ornamental: Jarras

Parte (s) utilizadas: Parte aérea

***Beta vulgaris* L.**

CHENOPODIACEAE

Nome (s) comum local: Beterraba

Fonte: 77

Usos Alimentares: Sopas

Parte (s) utilizadas: Tubérculo

***Borago officinalis* L.**

BORAGINACEAE

Nome (s) comum local: Borragem

Fonte: 1, 8, 9, 43

Usos Medicinais: Baixar a febre¹, Tosse¹, Constipação¹, Acalmar os formigueiros nos braços e tremor¹, Dor de barriga¹

Usos Alimentares: Saladas (folhas tenras)

Outras Utilizações: Alimento para porcos – Cozer as folhas

Parte (s) utilizadas: Flor, Folhas

Modo de Preparação e Aplicação: Chá

¹-Ferver a flor

***Briza maxima* L.**

POACEAE (GRAMINEAE)

Nome (s) comum local: Abelhinha, Pandeirinhos

Fonte: 83, 84, 110

Usos Medicinais: Picadas de escorpião¹, Mordida de lacrau¹

Uso Ornamental: Jarras²

Parte (s) utilizadas: Espiguetas¹, Parte aérea²

Modo de Preparação e Aplicação: Chá¹

***Briza minor* L.**

POACEAE (GRAMINEAE)

Nome (s) comum local: Pandeirinhos

Fonte: 110

Usos Medicinais: Mordida de lacrau

Parte (s) utilizadas: Espiguetas

Modo de Preparação e Aplicação: Chá

***Bryonia cretica* L.**

CUCURBITACEAE

Nome (s) comum local: Uva de raposa, Rabo de raposa

Fonte: 9, 13, 14, 60, 73

Usos Medicinais: Bexiga¹, Diarreia¹

Usos Alimentares: Esparregado, come-se cru²

Parte (s) utilizadas: Folhas, Rebentos

Modo de Preparação e Aplicação: Chá

1- Ferve-se as folhas

2- Corta-se a extremidade e come-se os rebentos

***Calluna vulgaris* (L.) Hull**

ERICACEAE

Nome (s) comum local: Urze

Fonte: 58, 76

Usos Medicinais: Bexiga, Próstata, Rins

Uso Ornamental: Jarras

Parte (s) utilizadas: Parte aérea

Modo de Preparação e Aplicação: Chá

Nota: Não foi recolhida a planta mas depois de consultar o livro Plantas Medicinales – El Dioscórides Renovado (Pio Font i Quer, 1999) pensa-se que seja esta espécie pois é a Urze, utilizada com fins medicinais, que vem referida nesta obra.

***Capsella bursa-pastoris* (L.) Med.**

BRASSICACEAE (CRUCIFERAE)

Nome (s) comum local: Bolsa de Pastor, Saco de Pastor

Fonte: 8, 9, 111

Usos Medicinais: Infecções na bexiga

Parte (s) utilizadas: Parte aérea

Modo de Preparação e Aplicação: Chá

***Carpobrotus edulis* (L.) N. E. Br.**

AIZOACEAE

Nome (s) comum local: Cacto

Fonte: 71

Usos Medicinais: Tosse¹

Parte (s) utilizadas: Folhas

Modo de Preparação e Aplicação: Xarope

1-Abrir as folhas e colocar açúcar mascavado e beber o sumo

***Castanea sativa* Miller**

FAGACEAE

Nome (s) comum local: Castanheiro

Fonte: 57, 83, 84, 110

Usos Medicinais: Colesterol, Diabetes, Emagrecer

Parte (s) utilizadas: Folhas

Modo de Preparação e Aplicação: Chá

***Centaurium erythraea* Rafn**

GENTIANACEAE

Nome (s) comum local: Fel da terra, Fel do Chão

Fonte: 3, 6, 8, 16, 21, 25, 26, 30, 37, 39, 41, 42, 43, 45, 46, 48, 54, 60, 62, 63, 67, 71, 72, 73, 74, 75, 77, 78, 80, 83, 84, 85, 86, 93, 96, 98, 99, 101, 103, 105, 110

Usos Medicinais: Baixar a febre (maleitas), Diabetes, Fígado, Estômago, Constipação, Abre o apetite, Emagrecer, Vesícula

Parte (s) utilizadas: Folhas, flor

Modo de Preparação e Aplicação: Chá

***Chamaemelum anthemis* (L.) All.**

ASTERACEAE (COMPOSITAE)

Nome (s) comum local: Marcela, Margaça, Magarça, Pimpenela

Fonte: 10, 14, 15, 17, 25, 26, 37, 43, 75, 78, 79, 85, 86, 87, 96, 98, 99, 101, 104, 106, 107

Usos Medicinais: Constipação, Corta a febre, Maleitas, Dor de barriga, Estômago, Fígado

Usos Aromáticos: Para dar cheiro em casa

Uso Ornamental: Jarras

Outras utilizações: Cosmética¹

Parte (s) utilizadas: Folhas, Parte aérea

Modo de Preparação e Aplicação: Chá

1 - Ferver as folhas e lavar o cabelo com essa água para manter a sua cor

***Chamaespartium tridentatum* (L.) P. E. Gibbs**

FABACEAE (LEGUMINOSAE)

Nome (s) comum local: Carqueja

Fonte: 5, 10, 12, 13, 15, 30, 37, 43, 49, 54, 56, 57, 58, 60, 62, 63, 64, 65, 66, 67, 68, 69, 71, 72, 73, 75, 76, 77, 81, 83, 85, 86, 87, 88, 90, 92, 93, 96, 98, 99, 100, 101, 105, 107, 108, 109, 110

Usos Medicinais: Rouquidão, Constipação, Bexiga, Intestinos, Má disposição, Diurético, Fígado, Diabetes, Dor de barriga, Anemia, Tensão, Estômago, Corta a febre, Colesterol, Atrasa os nascidos

Usos Alimentares: Colocar no coelho manso para este saber a coelho bravo

Outras Utilizações: Acender o lume

Parte (s) utilizadas: Flor

Modo de Preparação e Aplicação: Chá

***Chelidonium majus* L.**

PAPAVERACEAE

Nome (s) comum local: Erva do Betadine, Erva da Cura, Sulidónia

Fonte: 13, 30, 105

Usos Medicinais: Cicatrizar feridas

Parte (s) utilizadas: Caule

Modo de Preparação e Aplicação: Aplicação directa

***Chrysanthemum segetum* L.**

ASTERACEAE (COMPOSITAE)

Nome (s) comum local: Malmequer, Pimpilho

Fonte: 38, 71, 75

Uso Ornamental: Jarras

Parte (s) utilizadas: Parte aérea

***Cichorium intybus* L.**

ASTERACEAE (COMPOSITAE)

Nome (s) comum local: Chicória

Fonte: 45

Usos Medicinais: Dores de cabeça, Baixar a tensão

Parte (s) utilizadas: Folha

Modo de Preparação e Aplicação: Chá

***Cistus ladanifer* L.**

CISTACEAE

Nome (s) comum local: Xara, Esteva

Fonte: 39, 44, 46, 72, 78, 84, 88

Usos Medicinais: Puxa o pus das feridas¹, Desinfecta feridas¹, Mãos gretadas¹, Infecções², Inflamações internas²

Outras Utilizações: Lenha, Cama para animais, flor boa para as abelhas

Parte (s) utilizadas: Folha

Modo de Preparação e Aplicação: Cozedura/Banhos¹, Chá²

***Cistus populifolius* L.**

CISTACEAE

Nome (s) comum local: Estevão

Fonte: 88

Outras Utilizações: Defumadouros

Parte (s) utilizadas: Parte aérea

***Cistus salvifolius* L.**

CISTACEAE

Nome (s) comum local: Sargaço branco, Esteva macha

Fonte: 44, 89

Outras Utilizações: Cosmética¹, Flor boa para as abelhas

Parte (s) utilizadas: Folha, Flor

Modo de Preparação e Aplicação: Cozedura/Banhos¹

***Citrus deliciosa* Ten.**

RUTACEAE

Nome (s) comum local: Tangerina

Fonte: 83

Uso Alimentar: Licor (Ver Anexo IV)

Parte (s) utilizadas: Fruto

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

RUTACEAE

Nome (s) comum local: Limoeiro

Fonte: 1, 2, 10, 15, 19, 26, 36, 38, 46, 49, 52, 53, 54, 56, 60, 62, 64, 71, 72, 73, 74, 77, 78, 80, 81, 83, 84, 85, 86, 90, 93, 95, 103, 105, 108, 110

Usos Medicinais: Baixa a tensão¹, Calmante², Constipação³, Gripe⁴, Vias respiratórias⁴, Má disposição⁴, Anginas⁵ Coração⁴, Intestinos⁴

Uso Condimentar: Bifes panados, saladas

Parte (s) utilizadas: Casca, Folhas

Modo de Preparação e Aplicação: Chá

1 – O chá para baixar a tensão é uma mistura de 3/ 4 folhas de oliveira naturais (porque são muito amargas), um pouco de erva cidreira e casca de limão (disfarçar o cheiro). Ferver tudo junto.

2- Chá feito com as folhas ou casca

3- Ferver a casca do limão colocar umas gotas do sumo e adoçar com mel; ferver a casca de limão adoçar com mel e colocar um pouco de aguardente

4- Ferver a casca do limão

5- Corta-se as rodela de limão e coloca-se açúcar por cima. Com o líquido resultante gargareja-se

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

RUTACEAE

Nome (s) comum local: Laranja

Fonte: 2, 8, 9, 10, 13, 14, 15, 19, 22, 26, 27, 36, 37, 41, 45, 46, 47, 49, 53, 57, 60, 62, 66, 68, 69, 70, 71, 73, 74, 77, 78, 80, 83, 84, 85, 86, 87, 88, 90, 93, 94, 95, 96, 99, 100, 103, 104, 105, 106, 108, 111

Usos Medicinais: Dor de barriga³, Calmante¹, Má disposição², Afrontamentos², Nervos³, Dor de cabeça³, Coração³, Baixa a tensão³, Lavar os olhos³

Outras Utilizações: Ramo da Noiva

Parte (s) utilizadas: Flor, folhas, casca

Modo de Preparação e Aplicação: Chá

1 - Ferver a flor ou as folhas

2 - Ferver a flor as folhas ou a casca

3 - Ferver a flor

***Coriandrum sativum* L.**

APIACEAE (UMBELLIFEREAE)

Nome (s) comum local: Coentros

Fonte: 3, 5, 10, 12, 15, 27, 29, 30, 31, 32, 34, 35, 36, 37, 39, 40, 41, 43, 47, 51, 53, 60, 61, 66, 67, 68, 69, 70, 71, 72, 73, 79, 80, 81, 83, 84, 85, 87, 89, 90, 93, 95, 96, 97, 99, 101, 102, 103, 104, 105, 106, 107, 108, 109, 110, 111

Usos Medicinais: Constipação¹, Gripe², Rouquidão³, Bronquite⁴

Usos condimentares: Saladas, Sopas, Guisados, favas, Açorda, Alface, bacalhau, Carnes, Sopa de coentros, Miga de alho, Arroz de marisco, bacalhau

Parte (s) utilizadas: Folhas, Sementes

Modo de Preparação e Aplicação: Chá, Xarope

1 - Ferver um raminho de coentros, ½ de água, uma mão cheia de sementes e deixa-se ferver durante 3 a 4 minutos. A mesma quantidade de água e aguardente, açúcar amarelo ou mel. Beber três vezes por dia

2 - Ferver um raminho de coentros

3 - Coentros, aguardente e mel

4 - Ferver as sementes

***Crataegus monogyna* Jacq.**

ROSACEAE

Nome (s) comum local: Carapteiro, Pilriteiro

Fonte: 33, 43, 44, 86

Usos Medicinais: Coração, Colesterol

Uso Ornamental: Jarras

Parte (s) utilizadas: bagas

Modo de Preparação e Aplicação: Chá

***Crucianella angustifolia* L.**

RUBIACEAE

Nome (s) comum local: Erva Santa

Fonte: 27

Usos Medicinais: Vômitos

Parte (s) utilizadas: Folha, Flor

Modo de Preparação e Aplicação: Chá

***Cucurbita maxima* Duch.**

CUCURBITACEAE

Nome (s) comum local: Abóbora Menina

Fonte: 83

Usos Alimentares: Doce

Parte (s) utilizadas: Abóbora

***Cydonia oblonga* Miller**

ROSACEAE

Nome (s) comum local: Marmeleiro, Marmeleiro

Fonte: 6, 9, 43, 66, 67, 68, 71, 72, 73, 80, 83, 84, 90, 96, 99, 100, 102

Usos Medicinais: Tensão arterial¹, Colesterol², Infecções², Coração³, Diarreia⁴, Baixa a tensão⁵

Usos Alimentares: Marmelada, Marmelo cozido, Geleia

Parte (s) utilizadas: Folhas, fruto

1 - Ferver as folhas. O chá deve de ser tomado em jejum

2 - Ferver as folhas do marmeleiro junto com um tremço. Tomar ao longo do dia

3 - Para o coração é uma mistura de folhas de marmeleiro com talo de oliveira. Ferve tudo junto mas pode ser só as folhas fervidas.

4 - Ferver as folhas

5 - Para baixar a tensão é uma mistura de folhas de oliveira com folhas de marmeleiro. Ferve tudo junto

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

POACEAE (GRAMINEAE)

Nome (s) comum local: Chá príncipe

Fonte: 76, 83, 87, 95, 97, 110

Usos Medicinais: Calmante, Intestinos, Digestão

Parte (s) utilizadas: Parte aérea
Modo de Preparação e Aplicação: Chá

***Cynara cardunculos* L.** **ASTERACEAE (COMPOSITAE)**
Nome (s) comum local: Cato azul
Fonte: 72
Outras utilizações: Coalhar o queijo

***Cynara humilis* L.** **ASTERACEAE (COMPOSITAE)**
Nome (s) comum local: Alcachofras
Fonte: 70, 84
Outras Utilizações: Queima-se nas fogueiras de S. João e de S António
Uso Ornamental: Arranjos
Parte (s) utilizadas: Parte aérea

***Cynodon dactylon* (L.) Pers.** **POACEAE (GRAMINEAE)**
Nome (s) comum local: Grama
Fonte: 6
Usos Medicinais: Infecções na bexiga e rins¹
Uso Ornamental: Tapetes de Relva
Parte (s) utilizadas: Raiz¹
Modo de Preparação e Aplicação: Chá¹

***Cytisus multiflorus* (L'Hér.) Sweet** **FABACEAE (LEGUMINOSAE)**
Nome (s) comum local: Giesta Branca
Fonte: 10, 86
Usos Medicinais: Diabetes¹
Uso Ornamental: Jarras²
Outras Utilizações: Fazer vassouras²
Parte (s) utilizadas: Flor¹; Parte aérea²
Modo de Preparação e Aplicação: Chá¹

***Cytisus striatus* (Hill) Rothm.** **FABACEAE (LEGUMINOSAE)**
Nome (s) comum local: Giesta Amarela
Fonte: 10, 31, 57, 71, 81, 86
Uso Ornamental: Jarras
Outras Utilizações: Fazer vassouras, Chamuscar os porcos
Parte (s) utilizadas: Parte aérea

***Dactylis glomerata* L.** **POACEAE (GRAMINEAE)**
Nome (s) comum local: Sem nome
Fonte: 84
Uso Ornamental: Jarras
Parte (s) utilizadas: Parte aérea

***Daphne gnidium* L.** **THMELAEACEAE**
Nome (s) comum local: Trovisco
Fonte: 83, 85
Outras Utilizações: Boa para atar¹, Espanta as trovoadas²
Parte (s) utilizadas: Casca¹; Parte aérea²

***Daucus carota* L. subsp. *sativus* (Hoffm.) Arcangeli APIACEAE (UMBELLIFERAE)**

Nome (s) comum local: Cenoura

Fonte: 14, 15, 37, 60, 90, 100, 105

Usos Medicinais: Tosse convulsa¹, Constipação¹, Tosse², Diabetes³, Próstata³

Parte (s) utilizadas: Cenoura, Rama

Modo de Preparação e Aplicação: Xarope, Chá

1 -Corta-se às rodela de cenoura, coloca-se açúcar amarelo por cima e espera-se uns dias

2 - Para a tosse faz-se uma mistura de Cenoura e Cebola tudo cortado às rodela e coloca-se açúcar amarelo ou mel por cima.

3 - Ferver a rama

***Digitalis purpurea* L.**

SCHPHULARIACEAE

Nome (s) comum local: Dedaleira

Fonte: 105

Usos Medicinais: Coração

Parte (s) utilizadas: Folha

Modo de Preparação e Aplicação: Chá

***Dryopteris filix-mas* (L.) Schott**

DRYOPTERIDACEAE

Nome (s) comum local: Feto

Fonte: 43

Usos Medicinais: Reumático

Parte (s) utilizadas: Folha

Modo de Preparação e Aplicação: Chá

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

CUCURBITACEAE

Nome (s) comum local: Pepino Gregório

Fonte: 100

Usos Medicinais: Esfregar nas dores

Parte (s) utilizadas: Fruto

Modo de Preparação e Aplicação: Infusão¹

1-Coloca-se os pepinos dentro de álcool puro de 90°C. E deixa-se estar em fusão durante algum tempo. Os pepinos devem ser “empernão”, ou seja os pepinos tem que ser em número ímpar.

***Equisetum telmateia* Ehrh**

EQUISETACEAE

Nome (s) comum local: Chá cavalinha

Fonte: 48

Usos Medicinais: Infecções urinárias

Parte (s) utilizadas: Folha, flor

Modo de Preparação e Aplicação: Chá

***Erica australis* L.**

ERICACEAE

Nome (s) comum local: Vassoureira

Fonte: 71

Uso Ornamental: Jarras

Outras Utilizações: Fazer vassouras

Parte (s) utilizadas: Parte aérea

***Eriobotrya japonica* Lind.**

ROSACEAE

Nome (s) comum local: Nespereira

Fonte: 83, 87, 97, 100

Usos Medicinais: Colesterol, Dor de estômago, Baixa a tensão

Parte (s) utilizadas: Folha

Modo de Preparação e Aplicação: Chá

***Eucalyptus globulus* Labill.**

MYRTACEAE

Nome (s) comum local: Eucalipto

Fonte: 6, 18, 27, 42, 45, 58, 60, 66, 68, 71, 72, 73, 75, 84, 85, 87, 89, 90, 97, 105, 110

Usos Medicinais: Ressonar¹, Feridas¹, Tosse², Tensão³, Caspa⁴, Infecções⁵, Descongestionar as vias respiratórias⁶, Anginas⁶, Bronquite⁶, Asma⁶, Constipação⁶, Acne, Hemorróidas⁶, Rouquidão⁷

Outras Utilizações: Queima-se nas fogueiras de S. João e S. António

Parte (s) utilizadas: Folha, Baga

Modo de Preparação e Aplicação: Chá, Cozedura – Banhos e vapores

1 - Para o ressonar ferver folhas jovens de eucalipto e beber o chá, as folhas devem ser ímpares. No caso das feridas faz-se o chá e lava-se as feridas

2 - ½ de água para ½ de uma folha. Ferver

3 - Ferver bagas ou folhas e beber o chá

4 - Ferver algumas folhas de eucalipto e lavar o cabelo com essa água

5 - Ferver uma quantidade de folhas de eucalipto e colocar a água dentro de uma bacia e apanhar os vapores ou banhos

6 - Para as vias respiratórias e anginas é uma mistura de folhas de eucalipto e talos do pinheiro bravo. 7 –

7 - Tudo fervido e depois apanha-se os vapores

8 - Para a Rouquidão é uma mistura de folhas de eucalipto e talos do pinheiro bravo. Tudo fervido e bebe-se o chá

***Ficus carica* L.**

MORACEAE

Nome (s) comum local: Figueira

Fonte: 10, 14, 83

Usos Medicinais: Dores nos ossos¹ (esporões)

Uso Alimentar: Licor

Parte (s) utilizadas: Fruto

Modo de Preparação e Aplicação: Aplicação directa

1 – Passa-se pelo esporão o “leite” do figo

***Fragaria vesca* L.**

ROSACEAE

Nome (s) comum local: Morangueiro

Fonte: 10, 83, 105

Usos Medicinais: Abcesso¹, Rins²

Uso Alimentar: Licor (ver anexo IV)

Parte (s) utilizadas: Raiz, Fruto

Modo de Preparação e Aplicação: Chá, Aplicação directa

1 - Esmagar um morango sobre o abcesso

2 - Ferver a raiz do morangueiro e beber o chá

***Fraxinus angustifolia* Vahl**

OLEACEAE

Nome (s) comum local: Freixo

Fonte: 43, 45, 60, 83, 95, 96, 109

Usos Medicinais: Celulite, Gota, Obesidade, Ureia, Reumático, Fígado, Ossos, Colesterol, Acido úrico, Má circulação

Parte (s) utilizadas: Folhas

Modo de Preparação e Aplicação: Chá

***Fumaria officinalis* L.**

PAPAVERACEAE

Nome (s) comum local: Línguas de passarinho

Fonte: 1,8

Usos Medicinais: Desinfectar e cicatrizar feridas (Humanos e animais)

Parte (s) utilizadas: Parte aérea

Modo de Preparação e Aplicação: Cozedura – Banhos

***Galium aparine* L.** **RUBIACEAE**

Nome (s) comum local: Tinturia, Furúnculo

Fonte: 9, 97

Usos Medicinais: Fígado, Furúnculos

Modo de Preparação e Aplicação: Chá

***Genista triacanthos* Brot.** **FABACEAE (LEGUMINOSAE)**

Nome (s) comum local: Tojo

Fonte: 9

***Geranium robertianum* L.** **GERANIACEAE**

Nome (s) comum local: Erva de S. Roberto, Bandeira de S. João, Erva de S. João, Erva de Agulha, S. Roberto

Fonte: 6, 8, 14, 15, 26, 33, 34, 41, 43, 48, 63, 65, 69, 70, 71, 75, 78, 80, 83, 84, 86, 93, 96, 104, 105, 106, 108, 109, 111

Usos Medicinais: Má disposição¹, Estômago¹, Fígado¹, Bexiga¹, Diabetes¹, Dor de barriga¹, Anginas¹, Coli-bacio¹, Coração¹, Tumores¹, Cancro¹, Aparelho digestivo¹, Enfartamento¹, Maleitas¹ (febres altas), Prisão de ventre¹, Vômitos¹, Infecções nas partes íntimas², Lavar os olhos²

Parte (s) utilizadas: Ramos mais tenros

Modo de Preparação e Aplicação: Chá, Cozedura/Banhos

1 - Ferver os ramos mais tenros e beber o chá

2 - Ferver os ramos mais tenros, deixar arrefecer um pouco e banhar as partes íntimas e os olhos

***Gomphrena globosa* L.** **AMARANTHACEAE**

Nome (s) comum local: Perpétua

Fonte: 90

Uso Medicinal: Rouquidão

Parte (s) utilizadas: Flor

Modo de Preparação e Aplicação: Chá

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

Nome (s) comum local: Perpétua, Cabecinhas de el Rei

Fonte: 60, 84, 85, 87, 104

Uso Medicinal: Tosse¹

Uso Ornamental: Jarras

Outras Utilizações: Queima-se nas fogueiras de S. João e de S. António

Parte (s) utilizadas: Ramas floridas¹

Modo de Preparação e Aplicação: Chá¹

***Hyparrhenia hirta* (L.) Stapf** **POACEAE (GRAMINEAE)**

Nome (s) comum local: Pastagueira

Fonte: 71, 86

Outras Utilizações: Fazer vassouras

Parte (s) utilizadas: Parte aérea

***Hypericum perforatum* L.** **CLUSIACEAE (GUTTIFERAE)**

Nome (s) comum local: Hipericão, Erva dos ciganos, Erva cigana, Erva sarnica, Pilica, Pelicão, Raminhos de S. João, S. João, Erva de S. João, Pepericão, Chá de S. João, Paporicão, Chá Cigano, Erva de S. António, Aparição, Pipicão, Amorasas, Salpicão, S. Maria, Picão do Geres, Pericoa, Erva de S. Maria

Fonte: 1, 3, 4, 5, 6, 14, 18, 30, 34, 36, 37, 43, 44, 50, 51, 54, 55, 56, 57, 58, 60, 64, 67, 68, 72, 73, 76, 81, 82, 83, 84, 86, 87, 91, 92, 93, 95, 98, 100, 101, 103, 105, 106, 109

Usos Medicinais: Dor de Estômago¹, Úlceras de estômago¹, Limpa o organismo¹, Fígado¹, Vesícula¹, Prostata¹, Infecções urinárias¹, Rins¹, Bexiga¹, Baixar a tensão¹, Diabetes¹, Intestinos¹, Coração¹, Feridas² (humanas e animais), Eczemas²

Outras Utilizações: Fazer vassouras

Parte (s) utilizadas: Parte aérea

Modo de Preparação e Aplicação: Chá¹, Cozedura/Banhos²

1 - Ferver a parte aérea e beber o chá

2 - Ferver a parte aérea e com a água banhar as feridas e os eczemas

***Juglans regia* L.**

JUGLANDACEAE

Nome (s) comum local: Nogueira

Fonte: 15, 85, 100, 110

Usos Medicinais: Diabetes¹, Impingens², Lavar as partes íntimas³, Lavar feridas³

Parte (s) utilizadas: Folhas, Casca

Modo de Preparação e Aplicação: Chá¹, Cozedura/Banhos²

1 - Ferver as folhas da nogueira

2 - Esfregar a casca que envolve a noz nas impingens

3 - Ferver a casca e banhar as partes íntimas e as feridas

***Juniperus oxycedrus* L.**

CUPRESSACEAE

Nome (s) comum local: Azimbre, Zimbro

Fonte: 39, 99

Usos Medicinais: Dor de cabeça

Uso Ornamental: Jarras

Parte (s) utilizadas: Parte aérea

Modo de Preparação e Aplicação: Chá

***Koeleria caudata* (Link) Steudel**

POACEAE (GRAMINEAE)

Nome (s) comum local: Sem nome

Fonte: 84

Uso Ornamental: Jarras

Parte (s) utilizadas: Parte aérea

***Lactuca sativa* L.**

ASTERACEAE (COMPOSITAE)

Nome (s) comum local: Alface da horta

Fonte: 109

Uso Medicinal: Calmante¹

Parte (s) utilizadas: Folhas

Modo de Preparação e Aplicação: Chá

1-O chá de alface da horta é uma mistura com as folhas de alface-brava

***Lactuca serriola* L.**

ASTERACEAE (COMPOSITAE)

Nome (s) comum local: Alface brava

Fonte: 109

Uso Medicinal: Calmante¹

Parte (s) utilizadas: Folhas

Modo de Preparação e Aplicação: Chá

1-O chá de alface-brava é uma mistura com as folhas de alface da horta

***Lathyrus sativus* L.**

FABACEAE (LEGUMINOSAE)

Nome (s) comum local: Alfeijeca de gente

Fonte: 9

Uso Alimentar: Come-se cru
Parte (s) utilizadas: Semente

***Laurus nobilis* L.**

LAURACEAE

Nome (s) comum local: Louro, Loureiro

Fonte: 2, 5, 9, 10, 12, 15, 19, 30, 32, 34, 36, 37, 38, 39, 40, 43, 49, 50, 51, 53, 54, 55, 56, 59, 60, 61, 62, 63, 64, 66, 67, 68, 69, 70, 71, 72, 73, 74, 76, 77, 78, 79, 80, 81, 83, 84, 85, 86, 87, 89, 90, 93, 94, 95, 96, 97, 98, 99, 100, 101, 102, 103, 104, 105, 106, 107, 108, 109, 110, 111

Usos Medicinais: Ajuda a digestão, Estômago

Uso Alimentar: Escabeche de Peixe, Farinheira, Guisados, Ensopado, Frango frito, Carne, Refogado (ver anexo IV)

Parte (s) utilizadas: Folhas

Modo de Preparação e Aplicação: Chá

***Lavandula angustifolia* Miller**

LAMIACEAE (LABIATAE)

Nome (s) comum local: Alfazema

Fonte: 12, 13, 17, 27, 30, 31, 37, 38, 39, 41, 42, 43, 56, 58, 60, 63, 64, 67, 70, 71, 75, 76, 78, 84, 85, 86, 88, 90, 93, 96, 97, 99, 101, 102, 104, 105, 106, 108, 109, 110, 111

Uso Alimentar: Carne estufada

Usos Aromáticos: Maçarocas para dar cheiro à roupa, Queimar para dar cheiro à casa, Anti-traça

Usos Ornamentais: Jardins

Parte (s) utilizadas: Folhas, Ramos

***Lavandula dentata* L.**

LAMIACEAE (LABIATAE)

Nome (s) comum local: Lavandula

Fonte: 66

***Lavandula luisieri* (Rozeira) Rivas - Martínez**

LAMIACEAE (LABIATAE)

***Lavandula pedunculata* (Miller) Sav.**

Nome (s) comum local: Rosmaninho, Romano, Rosmarino, Rosmaninho branco

Fonte: 6, 7, 10, 13, 14, 15, 17, 20, 27, 36, 37, 39, 41, 44, 58, 59, 60, 62, 63, 71, 73, 78, 81, 83, 84, 85, 87, 88, 96, 97, 105, 107

Usos Medicinais: Reumático¹, Dor nas pernas¹, Bronquite¹, Colesterol², Tensão¹, Diabetes¹, Prostata³, Rins¹

Uso Aromático: Coelho, Guisados, Queimar em casa, Defumadouros

Uso Ornamental: Jarras, Jardins

Outras Utilizações: Para fazer a cama de animais, Queima-se na fogueira de S. João e S. Pedro, importante na produção do mel, Para acender o lume

Parte (s) utilizadas: Inflorescência; Parte aérea

Modo de Preparação e Aplicação: Chá

1 - Ferver a inflorescência e beber sem açúcar

2 - O chá para o colesterol é uma mistura da inflorescência antes de abrir do rosmaninho com Alecrim. Ferver tudo junto. Tomar 7 dias seguidos em jejum

3 - O chá para a prostata é ferver a inflorescência apanhada com flor

Nota: Não foi recolhida a planta mas depois de consultar o livro do Prof. Franco pensa-se que pode ser uma destas duas espécies devido à localização geográfica

***Linum usitatissimum* L.**

LINACEAE

Nome (s) comum local: Linhaça

Fonte: 41, 80

Uso Medicinal: Rins

Parte (s) utilizadas: Semente
Modo de Preparação e Aplicação: Chá

***Lippia citriodora* Kunth**

VERBENACEAE

***Lippia triphylla* (L'Hér) Kuntze**

Nome (s) comum local: Doce – lima; Doce a lima, Lúcia – lima, Limonete, Luce – lima, Luísa – lima, Belaluisa, Erva Luisinha, Erva Luísa, Chá Lima

Fonte: 6, 9, 10, 13, 15, 36, 41, 43, 46, 47, 48, 56, 60, 63, 73, 77, 83, 84, 86, 87, 90, 94, 95, 100, 101, 104, 105, 106, 107, 108, 109, 110

Usos Medicinais: Flatulências, Fígado, Vesícula, Má disposição, Nervos, Afrontamentos, Constipação¹, Estômago, Calmante, Vômitos, Coração

Usos Ornamentais: Jarras, Jardins

Uso Alimentar: Licor (ver anexo IV)

Parte (s) utilizadas: Parte aérea

Modo de Preparação e Aplicação: Chá

1 -No caso do chá ser para a constipação é adoçado com mel

Nota: Não foi recolhida a planta mas depois de consultar o livro do Prof. Franco pensa-se que pode ser uma destas duas espécies devido à localização geográfica

***Lithodora prostata* (Loisel.) Griseb**

BORAGINACEAE

Nome (s) comum local: Erva das sete sangrias, Suca – Mel, Chupa - Mel

Fonte: 49, 68, 89, 96, 97

Usos Medicinais: Estômago, Fígado, Dores menstruais

Parte (s) utilizadas: Flor

Modo de Preparação e Aplicação: Chá

***Lonicera etrusca* G. Santi**

CAPRIFOLIACEAE

Nome (s) comum local: Chupa – Mel, Madressilva

Fonte: 9

Usos Medicinais: Furúnculos, Estômago, Corta a febre, Infecções, Treçolho

Parte (s) utilizadas: Folha, Flor

Modo de Preparação e Aplicação: Chá

***Lupinus luteus* L**

FABACEAE (LEGUMINOSAE)

Nome (s) comum local: Tremocilha brava

Fonte: 75

Uso Ornamental: Jarras

Parte (s) utilizadas: Parte aérea

***Lygos sphaerocarpa* (L.) Heywood**

FABACEAE (LEGUMINOSAE)

Nome (s) comum local: Piorneira

Fonte: 3

Usos Medicinais: Baixa a febre (Maleitas)

Parte (s) utilizadas: baga

Modo de Preparação e Aplicação: Ingestão (como se fosse um comprimido)

***Malva sylvestris* L.**

MALVACEAE

Nome (s) comum local: Malvas, Malveras, Malvras

Fonte: 1, 6, 8, 10, 14, 15, 18, 26, 27, 28, 31, 34, 36, 39, 42, 43, 44, 49, 51, 54, 55, 58, 60, 63, 64, 66, 68, 69, 71, 73, 76, 77, 78, 79, 80, 81, 83, 84, 86, 89, 93, 96, 98, 99, 101, 103, 104, 105, 109, 110, 111

Usos Medicinais: Lavar feridas¹, Inflamações nas partes íntimas¹, Acne¹, Hemorróidas¹, Limpeza de pele¹, Lavar os olhos¹ (remelas), Baixar a tensão arterial²,

Limpeza do organismo², Prisão de ventre², Emagrecimento², Estômago², Gastrite², Infecção na bexiga², Pedra nos rins², Infecções², Abscessos³, Infecções na boca³

Parte (s) utilizadas: Parte aérea

Modo de Preparação e Aplicação: Cozedura/Banhos/ Vapores¹, Chá², Gargarejos³

***Marrubium vulgare* L.**

LAMIACEAE (LABIATAE)

Nome (s) comum local: Marroio, Murroio

Fonte: 18, 44, 46

Usos Medicinais: Hemorróidas, Inflamações, Lavar feridas, Asma

Parte (s) utilizadas: Folhas

Modo de Preparação e Aplicação: Cozedura/Banhos/ Vapores

***Melissa officinalis* L.**

LAMIACEAE (LABIATAE)

Nome (s) comum local: Erva Cidreira, Melissa

Fonte: 1, 5, 8, 9, 10, 13, 15, 16, 18, 19, 20, 22, 26, 28, 29, 30, 31, 32, 34, 36, 37, 39, 41, 42, 43, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 56, 58, 59, 60, 61, 62, 63, 64, 66, 67, 68, 69, 70, 71, 72, 73, 74, 75, 76, 77, 78, 79, 80, 81, 82, 83, 84, 85, 86, 87, 88, 90, 91, 92, 93, 94, 95, 96, 97, 98, 99, 100, 101, 102, 103, 104, 105, 106, 107, 109, 110

Usos Medicinais: Baixa a tensão arterial¹, Calmante², Intestinos², Coração², Má disposição², Diabetes², Dores menstruais², Enxaquecas², Afrontamentos², Dor de estômago², Constipação², Ajuda a fazer a digestão², Dor de barriga², Ajuda a dormir², Dor de cabeça², Abre o apetite²

Parte (s) utilizadas: Parte aérea

Modo de Preparação e Aplicação: Chá (mistura)

1 - O chá para baixar a tensão é uma mistura de folhas de oliveira, erva-cidreira e casca de limão. Ferver tudo junto. O chá deve ser tomado em jejum

2 - Ferver as folhas e flor da erva-cidreira

***Mentha aquática* L.**

LAMIACEAE (LABIATAE)

Nome (s) comum local: Erva Morta

Fonte: 110

***Mentha cervina* L.**

LAMIACEAE (LABIATAE)

Nome (s) comum local: Erva de peixe, Poejo do Rio, Poejo do Peixe, Poejo de peixe, Erva peixeira

Fonte: 2, 12, 15, 21, 30, 31, 32, 33, 36, 37, 39, 41, 42, 49, 49, 51, 56, 58, 59, 60, 62, 63, 64, 66, 67, 68, 69, 70, 71, 74, 71, 74, 75, 76, 77, 78, 80, 81, 82, 83, 86, 87, 98, 99, 105

Uso Medicinal: Dor de barriga¹

Usos Condimentares: Sopa de peixe com pão, Caldeirada, Miga de Peixe

Parte (s) utilizadas: Parte aérea

Modo de Preparação e Aplicação: Chá¹

***Mentha pulegium* L.**

LAMIACEAE (LABIATAE)

Nome (s) comum local: Poejo, Poejo do Tejo, Poejo do rio, Poejo bravo, Poejo do Campo, Poejo da Ribeira

Fonte: 1, 2, 3, 5, 8, 10, 12, 13, 14, 15, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 36, 37, 39, 41, 42, 43, 44, 46, 48, 49, 51, 52, 54, 56, 57, 58, 59, 60, 61, 62, 63, 64, 65, 66, 67, 68, 69, 70, 71, 72, 73, 74, 75, 76, 77, 80, 81, 82, 83, 84, 85, 87, 88, 89, 90, 93, 95, 96, 97, 98, 99, 101, 102, 103, 104, 105, 106, 108, 109, 110, 111¹

Usos Medicinais: Dor de cabeça¹, Tosse³, Má disposição¹, Afrontamentos¹, Constipação^{1,2}, Gripe¹, Dor de barriga¹, Estômago¹, Dores menstruais¹, Enfartamento¹, Azia¹, Fígado¹, Aparelho digestivo¹, Rouquidão¹

Usos Condimentares: Sopa de feijão seco, Feijoada, Saladas, Açorda, Miga de Peixe, Gaspacho, Feijão-frade, Feijão grande (no final da cozedura)

Uso Alimentar: Licor

Parte (s) utilizadas: Parte aérea

Modo de Preparação e Aplicação: Chá¹

1,2- O Chá para a constipação é uma mistura de casca de limão, sumo do limão e poejo. Ferver tudo junto e adoçar com mel; ou ferver o poejo junto com uma passa de figo

3- O poejo tem que ter flor

***Mentha spicata* L.**

LAMIACEAE (LABIATAE)

Nome (s) comum local: Hortelã, Hortelão

Fonte: 1, 2, 3, 5, 6, 10, 12, 13, 14, 17, 19, 20, 25, 27, 29, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 48, 49, 50, 52, 53, 54, 56, 58, 59, 61, 63, 64, 66, 67, 68, 69, 70, 71, 72, 73, 74, 75, 76, 77, 78, 79, 80, 81, 83, 84, 85, 86, 87, 88, 89, 90, 93, 94, 95, 96, 97, 98, 99, 100, 101, 102, 103, 104, 105, 106, 107, 108, 109, 111

Usos Medicinais: Lombrigas, Enfartamento, Coração, Má disposição, Constipação, Afrontamentos, Dor de cabeça, Fígado, Calmante

Usos Condimentares: Sopas (Sopa de cozido, Canja, Sopa de feijão grande e seco, Sopa de feijão verde, Sopa de grão com carne, Sopa de vagem), Saladas, Pratos de Carne, Arroz de tomate, Miga de batata, Caldeirada, Borrego, Cozido à Portuguesa

Parte (s) utilizadas: Parte aérea

Modo de Preparação e Aplicação: Chá

***Mentha suaveolens* Ehrh**

LAMIACEAE (LABIATAE)

Nome (s) comum local: Montraste, Mantraste, Hortelã bravo, Hortelã de burro, Hortelã de cão

Fonte: 44, 45, 59, 71, 72, 74, 75, 80, 87, 109, 111

Usos Medicinais: Reumático, Cirrose, Dor de cabeça, Estômago, Má disposição, Prisão de ventre

Outras Utilizações: Repelente de Melgas, Repelente de Mosquitos, Defumadouros

Parte (s) utilizadas: Parte aérea

Modo de Preparação e Aplicação: Chá

***Mentha x piperita* L.**

LAMIACEAE (LABIATAE)

Nome (s) comum local: Hortelã-pimenta, Hortelã Cheiroso, Erva morta

Fonte: 13, 14, 15, 31, 32, 35, 36, 37, 43, 48, 56, 57, 59, 69, 72, 73, 76, 77, 79, 81, 86, 110, 111

Usos Medicinais: Coração, Intestinos, Constipação, Má disposição, Prisão de ventre, Gripe, Lombrigas

Parte (s) utilizadas: Folha

Modo de Preparação e Aplicação: Chá

***Myrtus communis* L.**

MYRTACEAE

Nome (s) comum local: Murta

Fonte: 49, 83, 86, 88, 93, 97, 99, 100

Uso Alimentar: Licor

Uso Aromático: Dar cheiro nas gavetas

Uso Ornamental: Jarras

Parte (s) utilizadas: Baga

***Nasturtium officinale* R. Br.**

BRASSICACEAE (CRUCIFERAE)

Nome (s) comum local: Agrião

Fonte: 33, 54, 60, 66, 71, 77, 83, 93, 96, 103, 109, 110

Usos Medicinais: Dor de barriga¹, Tosse¹, Rins¹, Constipação¹, Calos², Inchaços provocados por insectos²

Usos Condimentares: Saladas, Sopas, Gaspacho

Parte (s) utilizadas: Folha, Flor

Modo de Preparação e Aplicação: Chá¹, Cozedura/Banhos²

***Ocimum minimum* L.**

LAMIACEAE (LABIATAE)

Nome (s) comum local: Manjerição, Manjerico

Fonte: 5, 69, 71, 78, 88, 104, 105, 108, 110

Usos Medicinais: Dor de dentes¹

Usos Condimentares: Carne, Coelho, Feijão preto, Sopa de feijão verde

Outras Utilizações: Repelente de melgas e traça, Para dar Cheiro

Parte (s) utilizadas: Folha, Flor

Modo de Preparação e Aplicação: Chá¹

***Oenanthe crocata* L.**

APIACEAE (UMBELLIFERAE)

Nome (s) comum local: Embude

Fonte: 44

***Olea europaea* L. var. *europaea* L.**

OLEACEAE

Nome (s) comum local: Oliveira

Fonte: 1, 6, 10, 13, 14, 15, 16, 18, 23, 25, 26, 27, 29, 39, 43, 44, 45, 46, 49, 50, 54, 56, 57, 60, 62, 63, 64, 66, 67, 68, 71, 72, 73, 75, 76, 77, 80, 81, 83, 84, 85, 86, 87, 88, 90, 93, 94, 96, 97, 98, 99, 100, 102, 103, 104, 105, 109, 110

Usos Medicinais: Baixa a tensão arterial^{1,2}, Colesterol¹, Tosse², Calmante², Nervos², Coração², Dor de cabeça²

Uso Ornamental: Jardins

Outras Utilizações: Espanta trovoadas, Faz parte do ramo do Domingo de Ramos

Parte (s) utilizadas: Folha

Modo de Preparação e Aplicação: Chá (mistura)

1-O chá para baixar a tensão é uma mistura de folhas de oliveira, erva-cidreira e casca de limão ou folhas de oliveira fervidas com folhas de marmeleiro. Ferver tudo junto. O chá deve ser tomado em jejum

2-Ferver as folhas de oliveira

3- O chá para a tosse é uma mistura de 6 folhas de oliveira e a casca de fora da cebola. Tudo fervido

***Olea europaea* L. var. *sylvestris* Brot.**

OLEACEAE

Nome (s) comum local: Zambujeiro, Zambujo, Oliveira brava

Fonte: 22, 44

Usos Medicinais: Maleitas¹

Outras Utilizações: Aivecas

Parte (s) utilizadas: Casca

Modo de Preparação e Aplicação: Xarope

1- Casca de zambujeiro com um dente de alho e uma colher de mel pisar tudo muito bem e ir tomando

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

CACTACEAE

Nome (s) comum local: Figueira Chumba, Figueira de Pico, Figueira de Palma, Piteira

Fonte: 14, 37, 44, 83, 110

Usos Medicinais: Tosse convulsa¹

Uso Alimentar: Aguardente, Sumo do figo, Licor

Parte (s) utilizadas: Folhas, Fruto

Modo de Preparação e Aplicação: Xarope

1- Abre-se uma folha, prende-se de cabeça para baixo e coloca-se açúcar. O líquido resultante bebe-se

***Origanum majorana* L.** **LAMIACEAE (LABIATAE)**

Nome (s) comum local: Manjerona

Fonte: 58, 60, 67, 76, 77, 81, 104, 105, 110, 111

Usos Condimentares: Rissóis, Empadas, Arroz tostado, Azeitonas, Carne

Outras Utilizações: Queima-se nas fogueiras de S. João

Parte (s) utilizadas: Parte aérea

***Origanum virens* Hoffmanns & Link** **LAMIACEAE (LABIATAE)**

Nome (s) comum local: Orégãos, Orégão

Fonte: 4, 10, 13, 15, 34, 40, 47, 57, 62, 66, 67, 68, 73, 78, 79, 83, 85, 88, 89, 90, 93, 95, 96, 98, 99, 101, 103, 104, 105, 109, 110

Usos Condimentares: Azeitonas, Caracóis

Parte (s) utilizadas: Parte aérea

***Ornithopus compressus* L.** **FABACEAE (LEGUMINOSAE)**

Nome (s) comum local: Serradela

Fonte: 9

Uso Alimentar: Come-se cru

Parte (s) utilizadas: Vagem

***Paeonia broteroi* Boiss. & Reuter** **PAEONIACEAE**

Nome (s) comum local: Rosa Albardeira, Rosa de Alvardeira, Rosinha Albardeira

Fonte: 14, 27, 31, 33, 36, 42, 43, 66, 72, 75, 88, 90, 101

Uso Ornamental: Jarras, Jardins

Parte (s) utilizadas: Parte aérea

***Papaver rhoeas* L.** **PAPAVERACEAE**

Nome (s) comum local: Papoila

Fonte: 75, 76, 83

Uso Ornamental: Jarras

Parte (s) utilizadas: Parte aérea

***Parietaria punctata* Willd.** **URTICACEAE**

Nome (s) comum local: Alfavaca de Cobra, Favaca de Cobra, Alfavaca, Fel de Cobra

Fonte: 1, 8, 14, 15, 39, 60, 63, 71, 78, 83, 87, 100,

Usos Medicinais: Ureia no sangue¹, Infecções nos intestinos¹, Diarreia¹, Hemorróidas², Lavar as partes íntimas², Olhos cansados², Dores¹

Parte (s) utilizadas: Parte aérea

Modo de Preparação e Aplicação: Chá¹, Cozedura /Banhos/Vapores²

1- Apanha-se a erva, esmaga-se num almofariz e põe-se em cima da zona onde dói.

***Paronychia argentea* Lam.** **CARYOPHYLLACEAE**

Nome (s) comum local: Erva da Prata, Erva Prata, Erva de Prata, Jóias, Brincos de Princesa, Erva dourada, Cabeleira de Nossa Senhora

Fonte: 6, 12, 13, 14, 15, 17, 18, 20, 22, 27, 30, 31, 36, 37, 39, 42, 44, 45, 46, 47, 50, 57, 72, 73, 83, 100, 103, 106, 109, 111

Usos Medicinais: Dor de garganta, Rins, Dores, Bexiga, Fígado, Dificuldade em urinar, Diurético, Diabetes, Nervos, Dor de estômago, Reumático, Próstata, Coração

Parte (s) utilizadas: Parte aérea

Modo de Preparação e Aplicação: Chá

***Passiflora edulis* Sims**

PASSIFLORACEAE

Nome (s) comum local: Maracujá

Fonte: 72

Uso Medicinal: Diabetes

Parte (s) utilizadas: Folhas

Modo de Preparação e Aplicação: Chá

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

APIACEAE (UMBELLIFERAE)

Nome (s) comum local: Salsa

Fonte: 1, 2, 3, 5, 10, 12, 13, 15, 17, 19, 26, 27, 30, 31, 32, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 49, 50, 51, 52, 54, 55, 56, 58, 59, 61, 62, 63, 64, 66, 67, 68, 69, 70, 71, 72, 74, 76, 77, 78, 79, 80, 81, 83, 84, 85, 86, 87, 88, 89, 90, 93, 94, 95, 96, 97, 98, 99, 100, 101, 102, 103, 104, 105, 106, 107, 108, 109, 110, 111

Uso Medicinal: Baixa a tensão

Usos Condimentares: Migas de alho, Refogados, Carne, Bacalhau à Brás, Pasteis de bacalhau, Pataniscas, Guisados, Rissóis, Arroz de Bacalhau, Canja, Omelete

Parte (s) utilizadas: Folha

Modo de Preparação e Aplicação: Chá

***Peumus boldus* Moline**

MONIMIACEAE

Nome (s) comum local: Boldo

Fonte: 106

Uso Medicinal: Fígado

Modo de Preparação e Aplicação: Chá

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

ASTERACEAE (COMPOSITAE)

Nome (s) comum local: Erva moleirinha, Isca

Fonte: 1, 8, 28, 37, 80, 109

Uso Medicinal: Próstata, Fígado

Parte (s) utilizadas: Parte aérea

Modo de Preparação e Aplicação: Chá

***Phillyrea angustifolia* L.**

OLEACEAE

Nome (s) comum local: Lentisco, Alentisco

Fonte: 44, 71, 86

Outras Utilizações: Alimentação para o gado, Fazer vassouras, Chamuscar os porcos

Parte (s) utilizadas: Parte aérea

***Phlomis lychnitis* L.**

LAMIACEAE (LABIATAE)

Nome (s) comum local: Salva Brava, Chá Bravo, Erva sem nó, Chupa – Mel, Salsa Brava

Fonte: 3, 4, 5, 8, 10, 12, 13, 14, 15, 17, 18, 20, 22, 24, 25, 27, 31, 33, 34, 35, 36, 38, 39, 40, 41, 42, 44, 46, 51, 54, 56, 57, 59, 60, 61, 62, 63, 66, 67, 68, 69, 70, 71, 72, 74, 76, 77, 78, 79, 80, 81, 82, 83, 84, 85, 86, 87, 88, 89, 90, 91, 92, 93, 95, 96, 98, 99, 100, 101, 103, 104, 105, 106, 109

Usos Medicinais: Ajuda na digestão, Constipação, Estômago, Má disposição, Coração, Colesterol, Infecções, Intestinos, Dor no Corpo, Dor de Barriga, Nervos, Afrontamentos, Tonturas, Rins, Fígado, Vesícula

Parte (s) utilizadas: Parte aérea

Modo de Preparação e Aplicação: Chá

***Pimpinella anisum* L.**

APIACEAE (UMBELLIFERAE)

Nome (s) comum local: Erva – Doce, Funcho

Fonte: 7, 14, 83, 95, 105

Usos Medicinais: Dores no Corpo, Fígado, Estômago

Uso Condimentar: Arroz doce

Parte (s) utilizadas: Parte aérea

Modo de Preparação e Aplicação: Chá

***Pinus pinaster* Aiton**

PINACEAE

Nome (s) comum local: Pinheiro Bravo

Fonte: 44, 45, 49, 58, 75, 83, 85, 90, 100, 105, 109, 110

Usos Medicinais: Tosse Convulsa¹, Constipação³, Rouquidão¹, Gripe¹, Vias respiratórias², Anginas²

Outras Utilizações: Queima-se nas fogueiras de S. João, Defumadouros

Parte (s) utilizadas: Talos Tenros, Rebentos

Modo de Preparação e Aplicação: Chá¹, Cozedura/Vapores²

1-É uma mistura de talos de pinheiro bravo com folhas de eucalipto

3- Para a constipação o chá é feito com os rebentos do pinheiro

***Pistacia lentiscus* L.**

ANACARDIACEAE

Nome (s) comum local: Aroeira, Corno que não quebra

Fonte: 44, 93

Uso Medicinal: Coração

Uso Ornamental: Jarras

Parte (s) utilizadas: Flor

Modo de Preparação e Aplicação: Chá

***Plantago coronopus* L.**

PLANTAGINACEAE

Nome (s) comum local: Diabelhas

Fonte: 14, 44, 57, 60, 66, 106

Uso Medicinal: Dores, Bexiga, Tosse, Gripe, Febre

Uso Alimentar: Esparregado

Parte (s) utilizadas: Parte aérea

Modo de Preparação e Aplicação: Chá

***Portulaca oleracea* L.**

PORTULACACEAE

Nome (s) comum local: Beldroegas

Fonte: 47, 69, 83, 87, 95, 103, 110

Uso Medicinal: Infecções nos olhos

Uso Alimentar: Sopa

Parte (s) utilizadas: Folhas

Modo de Preparação e Aplicação: Cozedura/Banhos

***Prunus avium* L.**

ROSACEAE

Nome (s) comum local: Pés de Cereja, Piçaros de Cereja, Rabinhos de Cereja

Fonte: 1, 9, 10, 14, 35, 43, 54, 55, 66, 67, 69, 73, 78, 79, 83, 84, 93, 96, 106, 109

Uso Medicinal: Infecções urinárias, Rins, Bexiga, Diarreia

Parte (s) utilizadas: Pedúnculo

Modo de Preparação e Aplicação: Chá (mistura)

***Punica granatum* L.**

PUNICACEAE

Nome (s) comum local: Romãzeira

Fonte: 9, 14, 15, 80

Uso Medicinal: Diarreia¹, Estômago¹, Hemorróidas²
Uso Alimentar: Licor³, Concentrado³
Parte (s) utilizadas: Casca do fruto; Fruto³
Modo de Preparação e Aplicação: Chá¹, Cozedura/Vapores²

***Pyrus bourgaeana* Decne.** **ROSACEAE**
Nome (s) comum local: Pereiro Bravo
Fonte: 10
Uso Ornamental: Jarras
Parte (s) utilizadas: Parte aérea

***Quercus faginea* Lam** **FAGACEAE**
Nome (s) comum local: Carvalho
Fonte: 96
Uso Medicinal: Infecções nas partes íntimas
Parte (s) utilizadas: Folhas
Modo de Preparação e Aplicação: Cozedura/Banhos

***Quercus robur* L.** **FAGACEAE**
Nome (s) comum local: Carvalho
Fonte: 99
Uso Ornamental: Jarras
Parte (s) utilizadas: Parte aérea

***Quercus rotundifolia* Lam** **FAGACEAE**
Nome (s) comum local: Azinheira
Fonte: 44, 83
Uso Medicinal: Bexiga
Uso Alimentar: Licor
Outras Utilizações: Arados
Parte (s) utilizadas: Fruto
Modo de Preparação e Aplicação: Chá

***Quercus suber* L.** **FAGACEAE**
Nome (s) comum local: Sobreiro
Fonte: 44, 78, 84
Outras Utilizações: Alimento para os animais, Construção de tropeços, Construção de vasos
Parte (s) utilizadas: Fruto, Casca

***Raphanus raphanistrum* L.** **BRASSICACEAE (CRUCIFERAE)**
Nome (s) comum local: Saramago
Fonte: 1, 16, 57, 71
Uso Alimentar: Sopa, Esparregado, Sopa de feijão
Parte (s) utilizadas: Folhas

***Rosa canina* L.** **ROSACEAE**
Nome (s) comum local: Roseira Brava
Fonte: 97
Uso Medicinal: Constipação
Parte (s) utilizadas: Fruto
Modo de Preparação e Aplicação: Chá

***Rosa damascena* Miller**

ROSACEAE

Nome (s) comum local: Rosas de Alexandria

Fonte: 14, 46, 78, 88

Uso Medicinal: Inflamação nos olhos

Parte (s) utilizadas: Pétalas

Modo de Preparação e Aplicação: Cozedura/Banhos

***Rosmarinus officinalis* L.**

LAMIACEAE (LABIATAE)

Nome (s) comum local: Alecrim, Anecril

Fonte: 1, 5, 6, 10, 13, 14, 15, 17, 20, 27, 30, 31, 32, 37, 39, 41, 43, 44, 45, 46, 50, 54, 56, 58, 59, 62, 63, 66, 68, 69, 71, 72, 73, 75, 76, 77, 78, 81, 83, 84, 85, 86, 87, 88, 90, 93, 95, 96, 97, 98, 99, 100, 101, 102, 103, 104, 105, 108, 110

Uso Medicinal: Coração, Infecções na bexiga e rins, Tosse profunda, Nervos, Colesterol¹, Dor de cabeça, Estômago, Má disposição, Constipação, Vesícula, Febre, Circulação

Usos Alimentares: Coelho, Pratos de Carne, Carne estufada, Borrego, Carne de Ovelha, Lebre, Arroz de Alecrim

Uso Aromático: Bolsas de Cheiro

Uso Cosmético: Fortalece o Cabelo

Uso Ornamental: Jarras, Jardins, Igrejas

Outras Utilizações: Espanta as trovoadas, Queima-se nas fogueiras, Defumadouros

Parte (s) utilizadas: Parte aérea

Modo de Preparação e Aplicação: Chá, Cozedura – Lavagens

1- Mistura da inflorescência do rosmaninho antes de abrir com um raminho de alecrim

***Rubus ulmifolius* Schott**

ROSACEAE

Nome (s) comum local: Silva

Fonte: 1, 14, 43, 72, 83, 84, 105, 106

Uso Medicinal: Amígdalas¹, Baixa a Febre¹, Diarreia², Dor de garganta¹

Uso Alimentar: Ingestão³, Compota³, Licor³

Parte (s) utilizadas: Folha¹, Flor¹, Talos Tenros², Fruto³

Modo de Preparação e Aplicação: Chá^{1,2}

***Rumex* sp.**

POLYGONACEAE

Nome (s) comum local: Rabaças, Labaças, Rabaça

Fonte: 1, 16, 33, 54, 57, 66, 71, 77, 84, 90

Uso Medicinal: Diarreia

Uso Alimentar: Saladas, Sopas

Parte (s) utilizadas: Folhas

Modo de Preparação e Aplicação: Chá

***Rumex induratus* Boiss. & Reuter**

POLYGONACEAE

Nome (s) comum local: Azedas

Fonte: 1, 73, 105, 110

Uso Alimentar: Saladas

Parte (s) utilizadas: Folhas

***Rumex pulcher* L.**

POLYGONACEAE

Nome (s) comum local: Remaza, Soais, Vermelho

Fonte: 9, 83, 85, 100

Uso Ornamental: Jarras

Parte (s) utilizadas: Parte aérea

***Ruscus aculeatus* L.**

LILIACEAE

Nome (s) comum local: Gilbardeira

Fonte: 30, 72

Uso Ornamental: Jarras

Parte (s) utilizadas: Parte aérea

***Ruta montana* (L.) L.**

RUTACEAE

Nome (s) comum local: Rude, Arruda, Arrude

Fonte: 44, 83, 84, 88

Uso Medicinal: Anginas¹

Outras Utilizações: Defumadouros²

Parte (s) utilizadas: Folhas¹, Parte aérea²

Modo de Preparação e Aplicação: Chá

Nota: Não foi recolhida a planta mas depois de consultar o livro do Plantas Medicinales – El Dioscórides Renovado (Pio Font i Quer, 1999) pensa-se que seja está espécie pois é a única *Ruta* da família das *Rutaceae* utilizada com fins medicinais.

***Salix alba* L.**

SALICACEAE

Nome (s) comum local: Salgueiro do Campo

Fonte: 57

Uso Medicinal: Reumático

Parte (s) utilizadas: Folhas

Modo de Preparação e Aplicação: Chá

***Salix babylonica* L.**

SALICACEAE

Nome (s) comum local: Chorão

Fonte: 100

Uso Medicinal: Próstata

Parte (s) utilizadas: Folhas

Modo de Preparação e Aplicação: Chá

***Salvia officinalis* L.**

LAMIACEAE (LABIATAE)

Nome (s) comum local: Sem Nome

Fonte: 1, 35, 105

Uso Medicinal: Afrontamentos, Ventre inchado

Uso Condimentar: ----

Parte (s) utilizadas: Folhas

Modo de Preparação e Aplicação: Chá

***Sambucus nigra* L.**

CAPRIFOLIACEAE

Nome (s) comum local: Sabugueiro, Sabugo

Fonte: 1, 14, 26, 29, 37, 57, 60, 72, 73, 101, 111

Uso Medicinal: Asma¹, Constipação¹, Gripe¹, Rouquidão¹, Dor de garganta¹, Inflamação nos olhos²

Parte (s) utilizadas: Folhas, Flor

Modo de Preparação e Aplicação: Chá¹, Cozedura – Banhos²

***Sanguisorba minor* Scop.**

ROSACEAE

Nome (s) comum local: Pumpunela, Pimpinela, Pimpenela, Chá de Bode

Fonte: 25, 71, 75, 76, 80, 83, 93, 107

Uso Medicinal: Gripe, Constipação, Nervos, Combate o cancro, Rouquidão, Intestinos, Má disposição, Tosse, Febre

Parte (s) utilizadas: Folhas, Flor
Modo de Preparação e Aplicação: Chá

***Satureja montana* L.** **LAMIACEAE (LABIATAE)**

***Satureja hortensis* L.**

Nome (s) comum local: Segurelha

Fonte: 5, 12, 46, 73, 110, 111

Uso Condimentar: Sopa de feijão verde

Parte (s) utilizadas: Parte aérea

Nota: Não foi recolhida a planta mas depois de consultar a Internet pensa-se que pode ser uma destas duas espécies devido à localização geográfica (Katzer, 2004)

***Secale cereale* L.** **POACEAE (GRAMINEAE)**

Nome (s) comum local: Centeio

Fonte: 54, 85

Uso Medicinal: Coração

Parte (s) utilizadas: Palha

Modo de Preparação e Aplicação: Chá

***Sisymbrium officinale* (L.) Scop.** **BRASSICACEAE (CRUCIFERAE)**

Nome (s) comum local: Mijacão

Fonte: 16

Uso Alimentar: Esparregado

Parte (s) utilizadas: Folhas

***Sorghum vulgare* L. Moench** **POACEAE (GRAMINEAE)**

Nome (s) comum local: Sorgo, Milho paiunço

Fonte: 71, 72

Uso Ornamental: Jarras

Parte (s) utilizadas: Parte aérea

***Stachys arvensis* (L.) L.** **LAMIACEAE (LABIATAE)**

Nome (s) comum local: Alcrista

Fonte: 44, 110

Uso Medicinal: Ciscos

Parte (s) utilizadas: Semente

Modo de Preparação e Aplicação: Aplicação Directa¹

1- Coloca-se a semente directamente dentro da vista que tem o cisco

***Stellaria media* (L.) Vill.** **CARYOPHYLLACEAE**

Nome (s) comum local: Marujas

Fonte: 66, 71

Uso Alimentar: Salada

Parte (s) utilizadas: Folhas

***Thymus mastichina* L.** **LAMIACEAE (LABIATAE)**

Nome (s) comum local: Mordeus, Amor de Deus

Fonte: 23, 31, 39, 43, 85, 103, 111

Uso Medicinal: Má disposição

Uso Condimentar: Azeitonas

Parte (s) utilizadas: Folha, Flor

Modo de Preparação e Aplicação: Chá

***Thymus serpyllum* L.**

LAMIACEAE (LABIATAE)

Nome (s) comum local: Farpão, Farrapão, Sarpão

Fonte: 52, 53, 54, 56, 58, 60, 61, 62, 63, 67, 70, 71, 76, 78, 81, 100, 101, 104, 109, 111

Uso Condimentar: Arroz, Bacalhau, Batatas com bacalhau, Carne

Parte (s) utilizadas: Parte aérea

***Thymus vulgaris* L.**

LAMIACEAE (LABIATAE)

Nome (s) comum local: Tomilho, Tonilho, Tenilho

Fonte: 35, 83, 85, 93, 95, 98, 101, 105

Uso Condimentar: Carne, Grelhados, Coelho

Parte (s) utilizadas: Folha

***Tilia cordata* Miller**

TILIACEAE

Nome (s) comum local: Tília

Fonte: 5, 6, 8, 10, 14, 41, 53, 54, 68, 69, 72, 73, 74, 82, 83, 85, 86, 87, 88, 94, 95, 96, 97, 99, 100, 104, 105, 108, 109

Usos Medicinais: Estômago, Calmante, Nervos, Coração, Dor de Barriga, Dor de Garganta

Parte (s) utilizadas: Folha, Flor

Modo de Preparação e Aplicação: Chá

***Tolpis barbata* (L.) Gaertner**

ASTERACEAE (COMPOSITAE)

Nome (s) comum local: Leituga, Cus de Galo

Fonte: 9, 54, 57, 71, 74, 77, 110

Uso Alimentar: Sopa, Saladas, Come-se cru

Parte (s) utilizadas: Folha

***Trifolium angustifolia* L.**

FABACEAE (LEGUMINOSAE)

Nome (s) comum local: Rabo de Gato, Trevo

Fonte: 72, 73, 77, 78, 81, 84, 85, 91, 102, 106, 107, 109, 110

Usos Medicinais: Diarreia, Bexiga, Intestinos

Outras Utilizações: Encher almofadas para dormir

Parte (s) utilizadas: Parte aérea

Modo de Preparação e Aplicação: Chá

***Triticum aestivum* L.**

POACEAE (GRAMINEAE)

Nome (s) comum local: Trigo

Fonte: 41, 56, 72, 81, 83, 84

Uso Ornamental: Jarras

Parte (s) utilizadas: Parte aérea

***Urtica dioica* L.**

URTICACEAE

Nome (s) comum local: Urtiga, Urtigão

Fonte: 9, 14, 16, 35, 47, 57, 69, 71, 72, 76, 83, 87, 109

Usos Medicinais: Ajuda a digestão, Calmante, Fígado, Paludismo, Rins, Reumático, Diarreia, Hemorróidas, Estômago, Combate a anemia

Uso Alimentar: Esparregado

Outras Utilizações: Como Adubo¹, Inseticida², Cozida para alimentar perus pequenos

Parte (s) utilizadas: Parte aérea

Modo de Preparação e Aplicação: Chá

1 – Faz-se 1kg de urtigas para 10 litros de água. As sementes antes de serem semeadas colocam-se 30 minutos dentro do “chá” para germinarem melhor.

2 – Faz-se 1 litro de chá para 10 litros de água. Depois com um pulverizador coloca-se por cima da cultura

***Viburnum tinus* L.** **CAPRIFOLIACEAE**

Nome (s) comum local: Folhado

Fonte: 97

Uso Ornamental: Jarras

Parte (s) utilizadas: Parte aérea

***Vicia faba* L.** **FABACEAE (LEGUMINOSAE)**

Nome (s) comum local: Fava

Fonte: 16

Uso Alimentar: Esparregado

Parte (s) utilizadas: Folhas

***Vinca major* L.** **APOCYNACEAE**

Nome (s) comum local: Pervinca, Flores de S. João, Erva do poço de S. João, Chá de S. João

Fonte: 1, 8, 14, 74

Usos Medicinais: Inchaços¹ (humanos e animais), Maleitas², Infecções², Infecções nas partes íntimas³

Uso Ornamental: Jarras

Parte (s) utilizadas: Parte aérea

Modo de Preparação e Aplicação: Cozedura/Banhos¹/Vapores³, Chá²

***Violeta odorata* L.** **VIOLACEAE**

Nome (s) comum local: Violeta

Fonte: 105

Usos Medicinais: Laxante

Parte (s) utilizadas: Raiz

Modo de Preparação e Aplicação: Chá

***Vitis vinifera* L.** **VITACEAE**

Nome (s) comum local: Parreiras, Videira

Fonte: 44, 83, 84, 105, 110

Usos Medicinais: Diarreia¹

Uso Cosmético: Na cara por causa das sardas²

Parte (s) utilizadas: Folhas¹

Modo de Preparação e Aplicação: Chá¹

2 – Depois de se fazer a poda nas videiras elas libertam um “leite”, este passa-se pela cara

***Zea mays* L.** **POACEAE (GRAMINEAE)**

Nome (s) comum local: Barbas de Milho, Sedas de Milho, Atroz de Milho, Espigas de Milho, Cabelos de Milho, Artroz de Milho

Fonte: 1, 9, 10, 14, 27, 34, 36, 43, 46, 50, 54, 55, 60, 66, 67, 69, 73, 75, 78, 79, 83, 84, 85, 88, 90, 93, 96, 99, 103, 104, 106, 109, 110, 111

Usos Medicinais: Infecções urinárias, Rins, Bexiga, Inflamações

Parte (s) utilizadas: Barbas de Milho

Modo de Preparação e Aplicação: Chá (mistura)

Nota: O chá de barbas de milho pode ou não se misturar com os pés de cereja

5. TRATAMENTO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

5.1. Caracterização dos inquiridos

Caracterizaram-se as 133 pessoas inquiridas em termos de sex-ratio (Figura I), escalões etários (Figura II), nível de escolaridade (Figura III), ocupação principal (Figura IV) e local de residência (Figura V).

Os dados dos inquiridos que permitiram a sua caracterização encontram -se no Anexo VII.

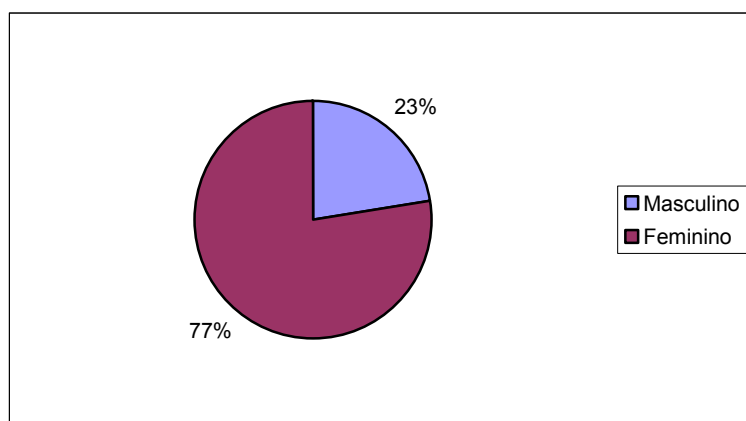


Figura I – Distribuição dos inquiridos por sexo (%).

Todas as entrevistas realizadas contribuíram para esta caracterização, mesmo aquelas que foram feitas em grupo.

Pela análise da figura pode concluir-se que a grande maioria dos inquiridos é do sexo feminino (77%). Este facto ocorre muito frequentemente em estudos etnobotânicos já que nas nossas sociedades era atribuído às mulheres o papel de tomar conta da família e zelar pela saúde de todos os elementos.

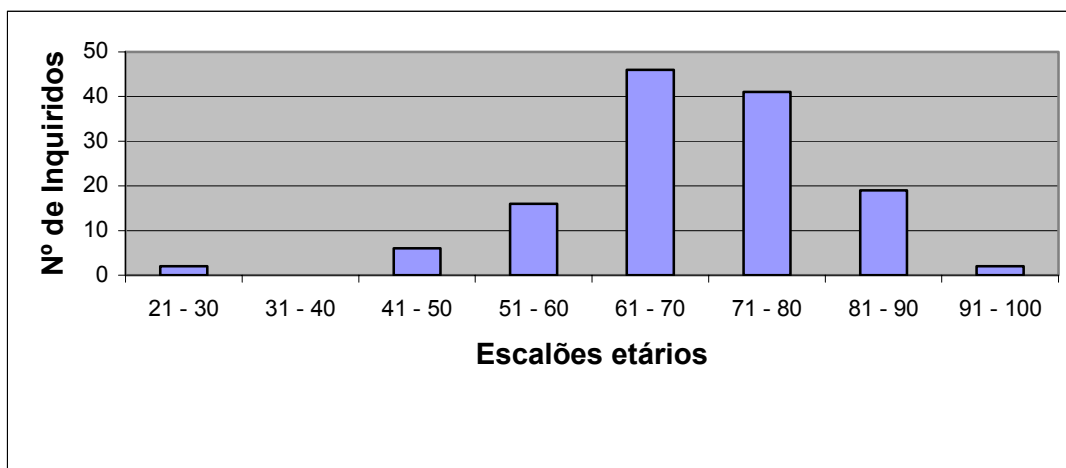


Figura II – Distribuição do número de inquiridos por escalões etários (anos).

Conforme esperado, os inquiridos pertencem na sua maioria a escalões etários elevados, sendo o escalão [61 – 70] aquele que apresenta maior número de pessoas, seguido do [71 – 80]. Verifica-se assim, como era de esperar, que os conhecimentos etnobotânicos persistem hoje em dia principalmente nas pessoas mais velhas.

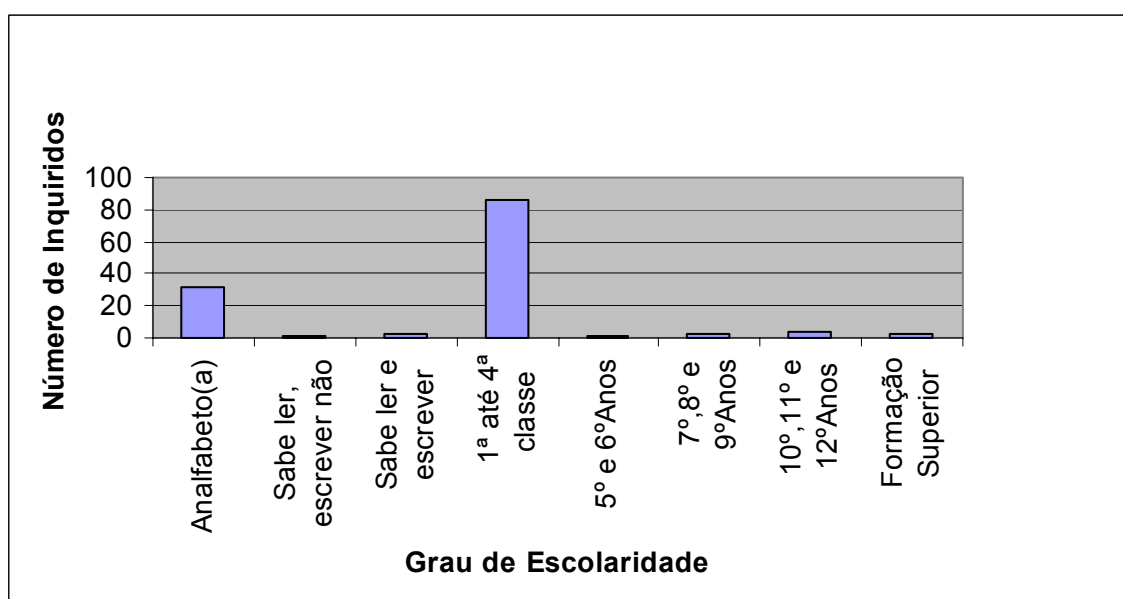


Figura III – Distribuição do número de inquiridos por grau de escolaridade.

Relativamente ao grau de escolaridade (figura III), os inquiridos na sua maioria frequentaram o ensino apenas até à 4ª classe. Verificou-se que um elevado número das pessoas entrevistadas eram analfabetas.

De referir também que no grau de escolaridade formação superior foram incluídos os inquiridos que têm bacharel e licenciatura ou que estão à frequentar.

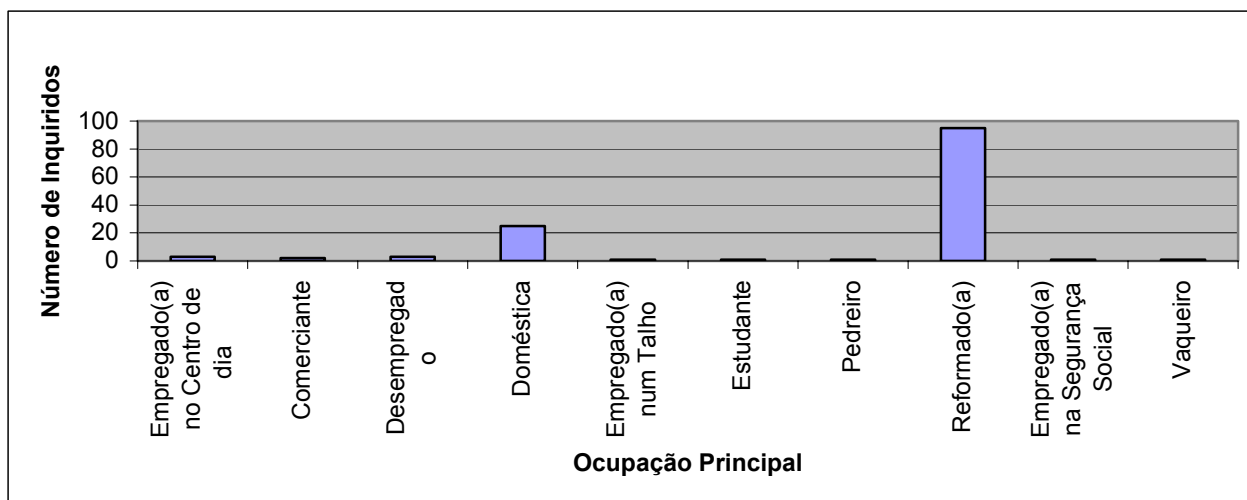


Figura IV – Distribuição do número de inquiridos por ocupação principal.

Quanto à ocupação principal, observa-se (figura IV) um número elevado de inquiridos reformados (95 dos inquiridos), este facto pode ser explicado porque a maioria dos inquiridos pertence a escalões etários elevados. Verifica-se que as domésticas também têm um número significativo (25 dos inquiridos), o que se pode dever à maior facilidade em contactar estas pessoas pelo facto de passarem mais tempo em casa.

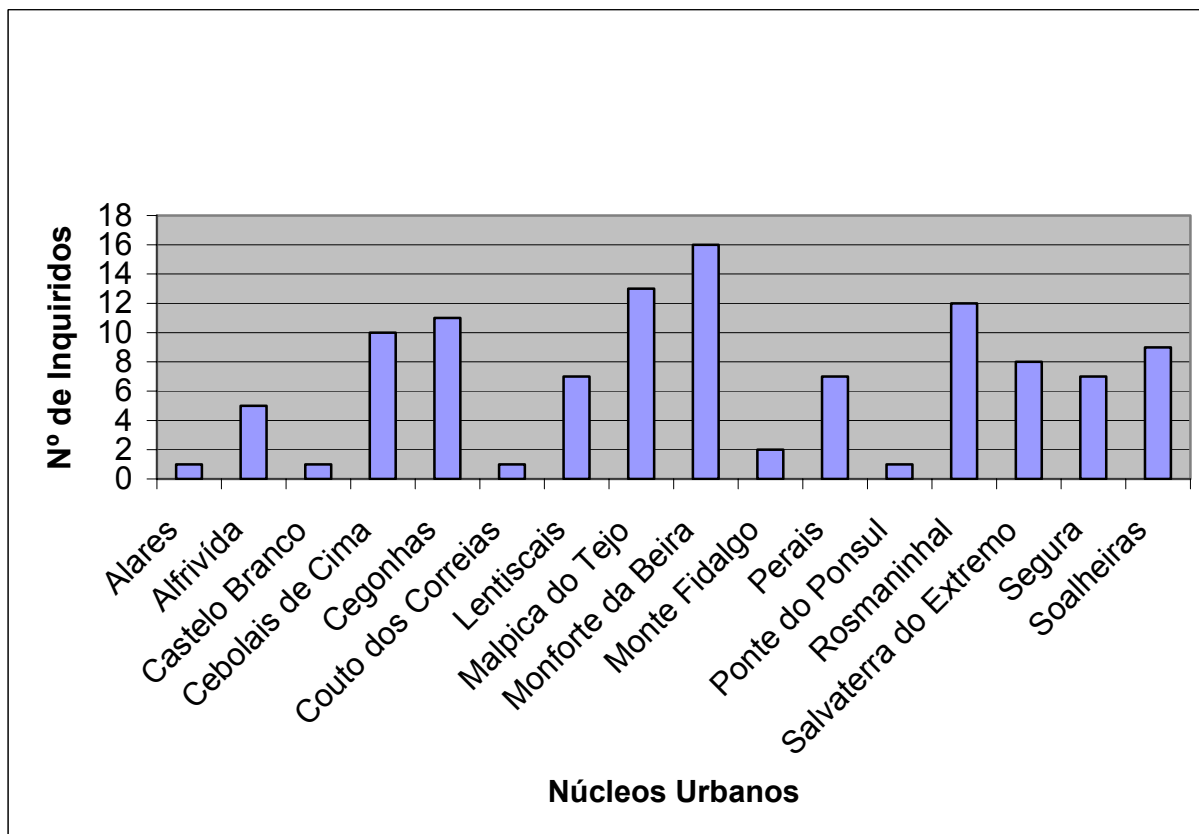


Figura V – Distribuição do número de inquiridos pelos núcleos urbanos.

Pela análise do figura V que mostra a distribuição das entrevistas pelos núcleos urbanos mostra que o número mais elevado de contactos foi efectuado em Monforte da Beira (16 entrevistas).

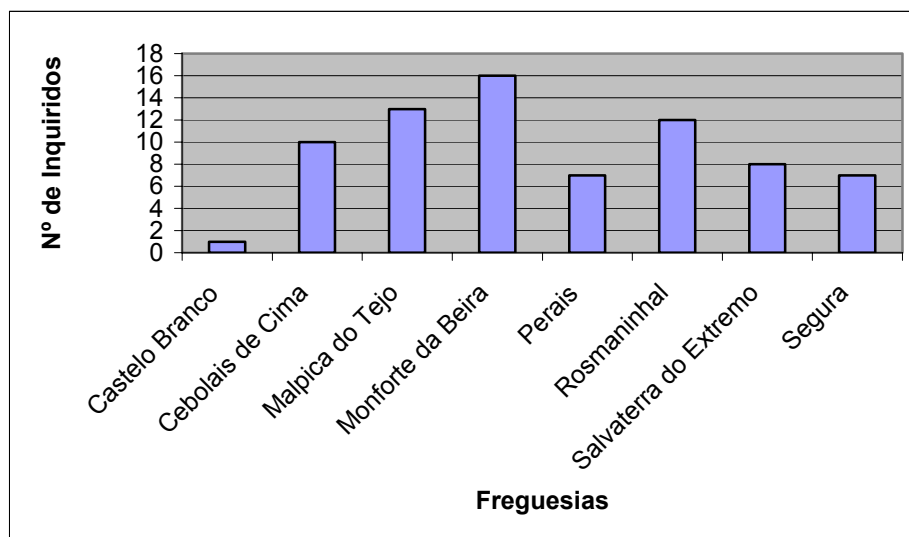


Figura VI – Distribuição do número de inquiridos por freguesia.

A análise da distribuição dos inquiridos por freguesia (figura VI) mostra que o número mais elevado de inquiridos se encontra na freguesia Monforte da Beira.

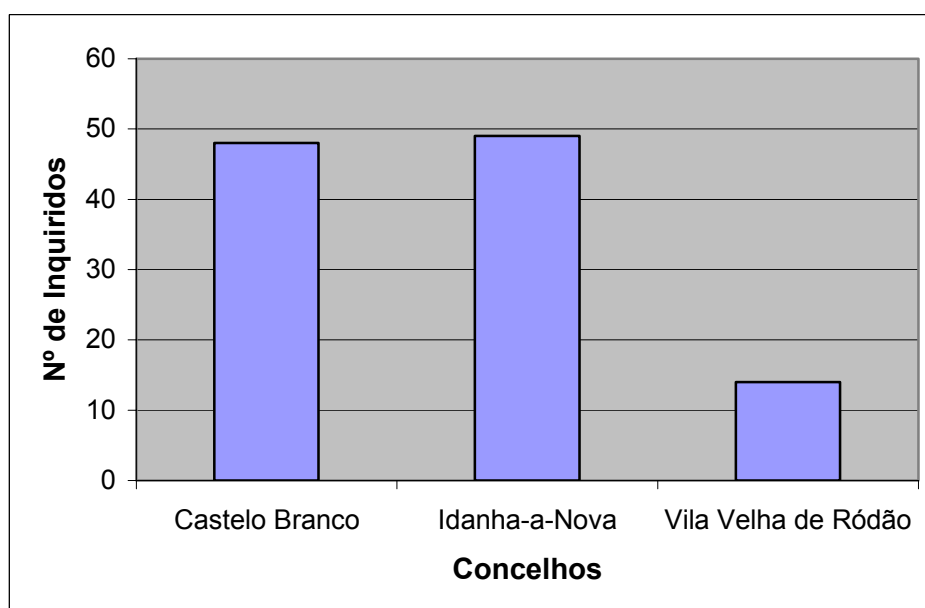


Figura VII – Distribuição do número de inquiridos por concelho.

Na figura VII encontra-se a distribuição dos inquiridos por concelho onde pode observar-se que no concelho de Idanha-a-Nova foi onde se realizaram mais entrevistas, mais uma que no concelho de Castelo Branco.

5.2. Proveniência e finalidade das plantas colhidas

De acordo com os resultados obtidos apresenta-se graficamente as respostas dos inquiridos relativamente às proveniências e finalidade da colheita nos gráficos VIII e IX.

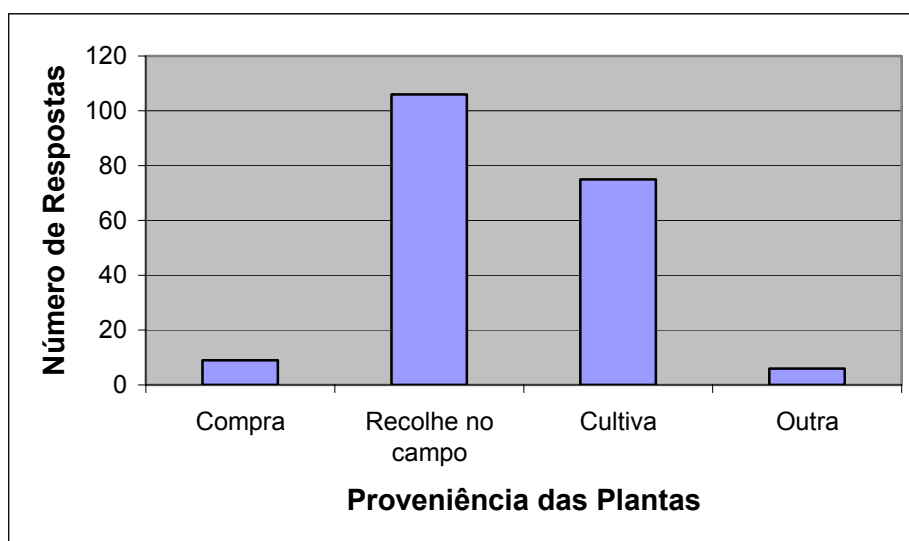


Figura VIII – Proveniência das plantas utilizadas pelos inquiridos.

A grande maioria dos inquiridos recolhe as plantas no campo (figura VIII). O número de inquiridos que cultiva as plantas também é significativo (75 dos inquiridos). Isto verifica-se sobretudo para os taxa não espontâneos na área de estudo.

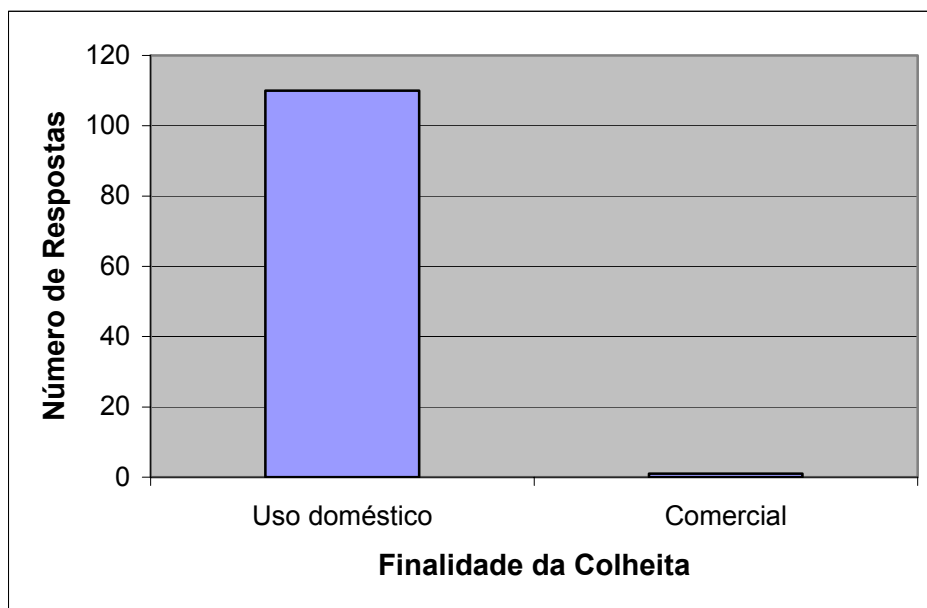


Figura IX – Finalidade da colheita das plantas pelos inquiridos.

É possível verificar que as plantas referidas em todas as entrevistas são colhidas para uso doméstico, com exceção de um inquirido que recolhe Salva Brava (*Phlomis lychnitis* L.) e Carqueja (*Chamaespartium tridentatum* (L.) P. E. Gibbs, para vender.

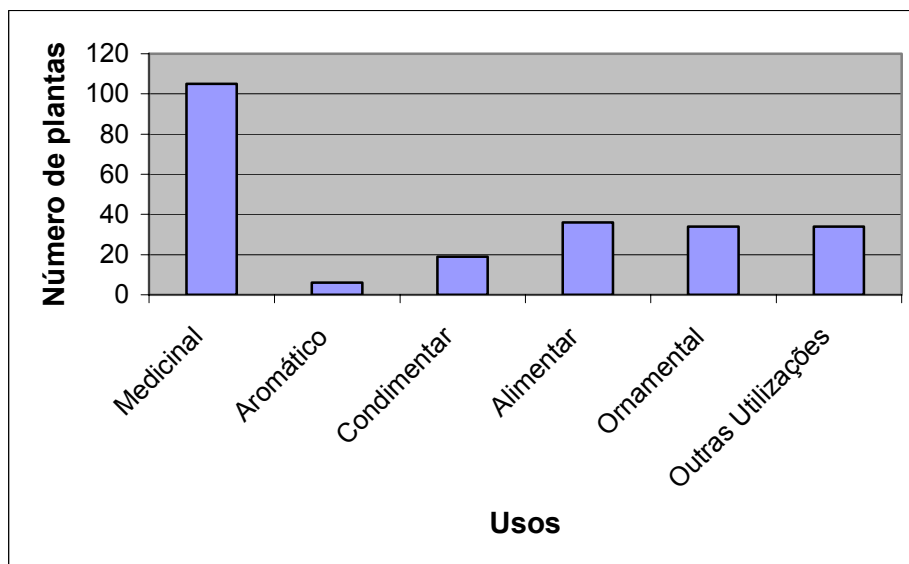


Figura X – Distribuição do número de plantas por usos.

Pela análise da figura X pode ver-se que o uso mais frequente para os taxa mencionados é o uso medicinal, seguido do uso Alimentar.

5.3. Número de plantas referido por entrevista

É apresentado seguidamente uma tabela com o número de plantas referido em cada entrevista feita individualmente, ordenadas por ordem decrescente de número de plantas.

Tabela III – Número de plantas referido por entrevista individual.

Nº da Entrevista	Nº de Plantas Referido
84	43
71; 105	42
110	41
72	38
73; 85	32
14; 99	31
43; 80	29
15; 44; 100	28
76; 78	27
13; 37; 77; 90; 97	25
10, 81	24
1; 69; 103; 106	23
36	22
56; 63; 67; 75; 95; 101; 111	21
57	20
9; 41; 98	19
31; 58	18
30; 62	17
74; 108	16
46; 64; 70; 79; 102	15
6; 8; 89; 107	14
5; 59	13
12; 26; 34; 35	12
16; 50; 51	11
17; 38; 45; 53; 61; 94	10
2; 18; 19	9
3; 25; 32; 33; 40; 47; 48; 55	8
20; 29	7
22; 52; 82; 92	6
28; 91	4
4; 21; 23; 65	3
7; 24	2
11	1
Média	21

Tabela IV – Número de plantas referido nas entrevistas feitas em grupo.

Nº da Entrevista	Nº de Plantas Referido
83	62
60, 109	34
96	31
87	30
86	29
93, 66	28
88	26
104	25
39, 54, 68	23
27	19
49	12
42	12
Média	27

De salientar que as entrevistas 27, 39, 49, 66, 68, 86, 87, 88, 93, 96, 104, 109 foram realizadas com dois inquiridos, as entrevistas 42, 54, 60 tinham três inquiridos e a entrevista 83 tinha cinco inquiridos.

Após análise do número de plantas referido em cada entrevista individual, verificou-se que este apresentava um valor médio de 21, analisando a tabela IV onde está o número de plantas referido quando as entrevistas decorriam em grupo, verificou-se que este apresentava um valor médio de 27. Comparando as duas tabelas e pela experiência presencial, as entrevistas em grupo criavam sinergias entre os entrevistado aumentando a informação disponibilizada na entrevista.

5.4. Dados relativos às plantas

5.4.1. Distribuição por família

Na tabela seguinte encontram-se todas as famílias botânicas a que pertencem as plantas que foram registadas durante este estudo etnobotânico, bem como o número de taxa pertencentes a cada uma (tabela V).

Tabela V – Número de taxon por família botânica.

Família	Nº de Taxa
<i>LAMIACEAE (LABIATAE)</i>	22
<i>POACEAE (GRAMINEAE)</i>	12
<i>ASTERACEAE (COMPOSITAE)</i>	12
<i>ROSACEAE</i>	10
<i>FABACEAE (LEGUMINOSAE)</i>	10
<i>LILIACEAE</i>	8

<i>APIACEAE (UMBELLIFERAE)</i>	6
<i>FAGACEAE</i>	5
<i>OLEACEAE</i>	4
<i>RUTACEAE</i>	4
<i>BRASSICACEAE (CRUCIFERAE)</i>	4
<i>CAPRIFOLIACEAE</i>	3
<i>CISTACEAE</i>	3
<i>CUCURBITACEAE</i>	3
<i>ERICACEAE</i>	3
<i>PAPAVERACEAE</i>	3
<i>POLYGONACEAE</i>	3
<i>BORAGINACEAE</i>	2
<i>CARYOPHYLLACEAE</i>	2
<i>MYRTACEAE</i>	2
<i>RUBIACEAE</i>	2
<i>SALICACEAE</i>	2
<i>URTICACEAE</i>	2
<i>AIZOACEAE</i>	1
<i>AMARANTHACEAE</i>	1
<i>ANACARDIACEAE</i>	1
<i>APOCYNACEAE</i>	1
<i>CACTACEAE</i>	1
<i>CHENOPODIACEAE</i>	1
<i>CUPRESSACEAE</i>	1
<i>DRYOPTERIDACEAE</i>	1
<i>EQUISETACEAE</i>	1
<i>GENTIANACEAE</i>	1
<i>GERANIACEAE</i>	1
<i>CLUSIACEAE (GUTTIFERAE)</i>	1
<i>JUGLANDACEAE</i>	1
<i>LAURACEAE</i>	1
<i>LINACEAE</i>	1
<i>MALVACEAE</i>	1
<i>MONIMIACEAE</i>	1
<i>MORACEAE</i>	1
<i>PAEONIACEAE</i>	1
<i>PASSIFLORACEAE</i>	1
<i>PINACEAE</i>	1
<i>PLANTAGINACEAE</i>	1
<i>PORTULACACEAE</i>	1
<i>PUNICACEAE</i>	1
<i>RANUNCULACEAE</i>	1
<i>SCHPHULARIACEAE</i>	1
<i>SCROPHULARIACEAE</i>	1
<i>THYMELAEACEAE</i>	1
<i>TILIACEAE</i>	1
<i>VERBENACEAE</i>	1
<i>VIOLÁCEAE</i>	1
<i>VITACEAE</i>	1

Os 159 taxa identificados na área de estudo, distribuem-se por 56 famílias botânicas. Este valor pode ser comparado com o número total de famílias botânicas estudadas para o Parque Natural do Tejo Internacional que é de 92 (Carvalhinho, 2003), sendo assim verifica-se que o número de famílias com utilizações medicinais, aromáticas e condimentares têm uma representatividade ao nível do Parque elevada.

Comparando as espécies estudadas neste trabalho, com as espécies estudadas no trabalho de Carvalhinho (2003), verifica-se que 88 das espécies foram estudadas em ambos os trabalhos.

Analisando a tabela V verifica-se que a família com maior número de taxa é *Lamiaceae (Labiatae)* (22 taxa), seguida da *Poaceae (Gramineae)* (12 taxa) da *Asteraceae (Compositae)* (12 taxa), da *Rosaceae* (10 taxa).

5.4.2. Frequência dos taxa

Muitos foram os taxa referidos pelos inquiridos, mas houve alguns que se destacaram pela frequência com que foram nomeados. Na tabela que se segue pode-se observar qual a frequência com que cada taxon foi referido.

Tabela VI – Frequência com que cada taxon foi referido pelos inquiridos.

Nome científico	Frequência
<i>Mentha pulegium</i> L.	88
<i>Melissa officinalis</i> L.	84
<i>Petroselinum crispum</i> (Miller) A.W.Hill	79
<i>Mentha spicata</i> L.	78
<i>Phlomis lychnitis</i> L.	73
<i>Allium sativum</i> L.	70
<i>Allium cepa</i> L.	70
<i>Laurus nobilis</i> L.	70
<i>Rosmarinus officinalis</i> L.	60
<i>Olea europaea</i> L. var. <i>europaea</i> L.	58
<i>Coriandrum sativum</i> L.	56
<i>Malva sylvestris</i> L.	52
<i>Citrus sinensis</i> (L.) Osbeck	51
<i>Chamaespartium tridentatum</i> (L.) P.E.Gibbs	47
<i>Hypericum perforatum</i> L.	44
<i>Mentha cervina</i> L.	43
<i>Centaurium erythraea</i> Rafn	41
<i>Lavandula angustifolia</i> Miller	41
<i>Citrus limon</i> (L.) Burm.fil.	36
<i>Zea mays</i> L.	34
<i>Lavandula luisieri</i> (Roseira) Rivas-Martínez / <i>Lavandula pedunculata</i> (Miller) Sav.	32
<i>Lippia citriodora</i> Kunth / <i>Lippia triphylla</i> (L'Hér.) Kuntze	32

<i>Origanum virens</i> Hoffmanns. & Link	31
<i>Paronychia argentea</i> Lam.	30
<i>Tilia cordata</i> Miller	29
<i>Geranium robertianum</i> L.	29
<i>Mentha x piperita</i> L.	23
<i>Chamaemelum anthemis</i> (L.) All.	21
<i>Eucalyptus globulus</i> Labill.	21
<i>Prunus avium</i> L.	20
<i>Thymus serpyllum</i> L.	20
<i>Cydonia oblonga</i> Miller	17
<i>Paeonia broteroi</i> Boiss. & Reuter	13
<i>Trifolium angustifolium</i> L.	13
<i>Urtica dioica</i> L.	13
<i>Parietaria punctata</i> Willd.	12
<i>Pinus pinaster</i> Aiton	12
<i>Nasturtium officinale</i> R. Br.	12
<i>Mentha suaveolens</i> Ehrh.	11
<i>Sambucus nigra</i> L.	11
<i>Origanum majorana</i> L.	10
<i>Rumex</i> sp.	10
<i>Aloe vera</i> (L.) Burm.fil.	9
<i>Ocimum minimum</i> L.	9
<i>Rubus ulmifolius</i> Schott	8
<i>Sanguisorba minor</i> Scop.	8
<i>Thymus vulgaris</i> L.	8
<i>Myrtus communis</i> L.	8
<i>Cistus ladanifer</i> L.	7
<i>Portulaca oleracea</i> L.	7
<i>Tolpis barbata</i> (L.) Gaertner	7
<i>Daucus carota</i> L. subsp. <i>sativus</i> (Hoffm.) Arcangeli	7
<i>Fraxinus angustifolia</i> Vahl	7
<i>Thymus mastichina</i> L.	7
<i>Allium ampeloprasum</i> L.	6
<i>Cytisus striatus</i> (Hill) Rothm.	6
<i>Cymbopogon citratus</i> (DC.) Stapf.	6
<i>Phagnalon saxatile</i> Cass.	6
<i>Plantago coronopus</i> L.	6
<i>Satureja montana</i> L./ <i>Satureja hortensis</i> L.	6
<i>Triticum aestivum</i> L.	6
<i>Bryonia cretica</i> L.	5
<i>Opuntia ficus-indica</i> (L.) Miller	5
<i>Pimpinella anisum</i> L.	5
<i>Vitis vinifera</i> L.	5
<i>Helichrysum stoechas</i> (L.) Moench	5
<i>Lithodora prostata</i> (Loisel.) Griseb.	5
<i>Borago officinalis</i> L.	4
<i>Apium graveolens</i> L.	4
<i>Crataegus monogyna</i> Jacq.	4
<i>Castanea sativa</i> Miller	4
<i>Punica granatum</i> L.	4

<i>Rosa damascena</i> Miller	4
<i>Ruta montana</i> (L.) L.	4
<i>Rumex induratus</i> Boiss & Reuter	4
<i>Vinca major</i> L.	4
<i>Eriobotrys japonica</i> Lind.	4
<i>Juglans regia</i> L.	4
<i>Raphanus raphanistrum</i> L.	4
<i>Rumex pulcher</i> L.	4
<i>Briza maxima</i> L.	3
<i>Arbutus unedo</i> L.	3
<i>Capsella bursa-pastoris</i> (L.) Med.	3
<i>Chrysanthemum segetum</i> L.	3
<i>Phillyrea angustifolia</i> L.	3
<i>Papaver rhoeas</i> L.	3
<i>Quercus suber</i> L.	3
<i>Fragaria vesca</i> L.	3
<i>Ficus carica</i> L.	3
<i>Marrubium vulgare</i> L.	3
<i>Chelidonium majus</i> L.	3
<i>Achillea millefolium</i> L.	3
<i>Salvia officinalis</i> L.	3
<i>Anarrhinum bellidifolium</i> (L.) Willd.	2
<i>Allium ampeloprasum</i> L. var. <i>porrum</i> (L.) Gay	2
<i>Cytisus multiflorus</i> (L'Hér) Sweet	2
<i>Cynara humilis</i> L.	2
<i>Cistus salvifolius</i> L.	2
<i>Calluna vulgaris</i> (L.) Hull	2
<i>Olea europeia</i> L. var. <i>sylvestris</i> Brot.	2
<i>Pistacia lentiscus</i> L.	2
<i>Quercus rotundifolia</i> Lam	2
<i>Ruscus aculeatus</i> L.	2
<i>Sorghum vulgare</i> L. Moench	2
<i>Secale cereale</i> L.	2
<i>Daphne gnidium</i> L.	2
<i>Fumaria officinalis</i> L.	2
<i>Galium aparine</i> L.	2
<i>Hyparrhenia hirta</i> (L.) Stapf	2
<i>Linum usitatissimum</i> L.	2
<i>Stachys arvensis</i> (L.) L.	2
<i>Stellaria media</i> (L.) Vill.	2
<i>Juniperus oxycedrus</i> L.	2
<i>Dryopteris filix-mas</i> (L.) Schott	1
<i>Lonicera etrusca</i> G. Santi	1
<i>Lygos sphaerocarpa</i> (L.) Heywood	1
<i>Erica australis</i> L.	1
<i>Briza minor</i> L.	1
<i>Beta vulgaris</i> L.	1
<i>Avena</i> sp.	1
<i>Asparagus officinalis</i> L. subsp. <i>officinalis</i>	1
<i>Asparagus acutilolius</i> L.	1

<i>Aquilegia vulgaris</i> L.	1
<i>Cynodon dactylon</i> (L.) Pers.	1
<i>Crucianella angustifolia</i> L.	1
<i>Cistus populifolius</i> L.	1
<i>Cichorium intybus</i> L.	1
<i>Citrus deliciosa</i> Ten.	1
<i>Cucurbita maxima</i> Duch.	1
<i>Carpobrotus edulis</i> (L.) N.E.Br.	1
<i>Oenanthe crocata</i> L.	1
<i>Ornithopus compressus</i> L.	1
<i>Pyrus bourgaeana</i> Decne.	1
<i>Passiflora edulis</i> Sims	1
<i>Quercus faginea</i> Lam	1
<i>Quercus robur</i> L.	1
<i>Rosa canina</i> L.	1
<i>Salix alba</i> L.	1
<i>Salix babylonica</i> L.	1
<i>Vicia faba</i> L.	1
<i>Viburnum tinus</i> L.	1
<i>Violeta odorata</i> L.	1
<i>Equisetum telmateia</i> Ehrh	1
<i>Ecballium elaterium</i> (L.) A.Rich.	1
<i>Dactylis glomerata</i> L.	1
<i>Digitalis purpurea</i> L.	1
<i>Gomphrena globosa</i> L.	1
<i>Koeleria caudata</i> (Link) Steudel	1
<i>Lathyrus sativus</i> L.	1
<i>Lactuca sativa</i> L.	1
<i>Lupinus luteus</i> L.	1
<i>Peumus boldus</i> Moline	1
<i>Sisymbrium officinale</i> (L.) Scop.	1
<i>Andryala integrifolia</i> L.	1
<i>Lactuca serriola</i> L.	1
<i>Cynara cardunculos</i> L.	1
<i>Mentha aquatica</i> L.	1
<i>Lavandula dentata</i> L.	1
<i>Genista triacanthos</i> Brot.	1

Entre os taxa que se destacaram podemos encontrar: *Mentha pulegium* L., mencionado em 88 entrevistas, *Melissa officinalis* L. (84 entrevistas), *Petroselinum crispum* (Miller) A.W.Hill (79 entrevistas), *Mentha spicata* L. (78 entrevistas), *Phlomis lychnitis* L. (73 entrevistas).

De salientar ainda o facto de 45 taxa terem sido mencionados apenas uma vez no decorrer das entrevistas.

5.4.3. Número de utilizações por taxon

Em termos de utilizações de cada taxon, apenas foram contabilizadas as medicinais, as aromáticas e as condimentares (tabela VII). Quando a utilização está relacionada com culinária considerou-se apenas uma, independentemente de se tratar de temperos ou do fabrico de licores ou doces.

Tabela VII – Número de usos referidos para cada taxon.

Nome científico	Nº de usos
<i>Geranium robertianum</i> L.	18
<i>Malva sylvestris</i> L.	17
<i>Phlomis lychnitis</i> L.	17
<i>Melissa officinalis</i> L.	16
<i>Chamaespartium tridentatum</i> (L.) P. E. Gibbs	15
<i>Hypericum perforatum</i> L.	15
<i>Eucalyptus globulus</i> Labill.	14
<i>Mentha pulegium</i> L.	14
<i>Paronychia argentea</i> Lam.	13
<i>Rosmarinus officinalis</i> L.	12
<i>Lippia citriodora</i> Kunth / <i>Lippia triphylla</i> (L'Hér.) Kuntze	11
<i>Fraxinus angustifolia</i> Vahl	10
<i>Urtica dioica</i> L.	10
<i>Citrus limon</i> (L.) Burm.fil.	9
<i>Citrus sinensis</i> (L.) Osbeck	9
<i>Mentha spicata</i> L.	9
<i>Sanguisorba minor</i> Scop.	9
<i>Centaureum erythraea</i> Rafn	8
<i>Lavandula luisieri</i> (Roseira) Rivas-Martínez / <i>Lavandula pedunculata</i> (Miller) Sav.	8
<i>Mentha x piperita</i> L.	7
<i>Olea europea</i> L. var. <i>europeia</i> L.	7
<i>Parietaria punctata</i> Willd.	7
<i>Chamaemelum anthemidis</i> (L.) All.	6
<i>Cydonia oblonga</i> Miller	6
<i>Mentha suaveolens</i> Ehrh.	6
<i>Nasturtium officinale</i> R. Br.	6
<i>Pinus pinaster</i> Aiton	6
<i>Sambucus nigra</i> L.	6
<i>Tilia cordata</i> Miller	6
<i>Aloe vera</i> (L.) Burm.fil.(Cultivado)	5
<i>Borago officinalis</i> L.	5
<i>Cistus ladanifer</i> L.	5
<i>Lonicera etrusca</i> G. Santi	5
<i>Plantago coronopus</i> L.	5
<i>Allium cepa</i> L.	4
<i>Coriandrum sativum</i> L.	4
<i>Daucus carota</i> L. subsp. <i>sativus</i> (Hoffm.) Arcangeli	4
<i>Juglans regia</i> L.	4
<i>Marrubium vulgare</i> L.	4

<i>Prunus avium</i> L.	4
<i>Rubus ulmifolius</i> Schott	4
<i>Zea mays</i> L.	4
<i>Calluna vulgaris</i> (L.) Hull	3
<i>Castanea sativa</i> Miller	3
<i>Cymbopogon citratus</i> (DC.) Stapf.	3
<i>Eriobotrys japonica</i> Lind.	3
<i>Lithodora prostata</i> (Loisel.) Griseb.	3
<i>Pimpinella anisum</i> L.	3
<i>Punica granatum</i> L.	3
<i>Trifolium angustifolium</i> L.	3
<i>Vinca major</i> L.	3
<i>Allium sativum</i> L.	2
<i>Briza maxima</i> L.	2
<i>Bryonia cretica</i> L.	2
<i>Cichorium intybus</i> L.	2
<i>Crataegus monogyna</i> Jacq.	2
<i>Fragaria vesca</i> L.	2
<i>Galium aparine</i> L.	2
<i>Laurus nobilis</i> L.	2
<i>Phagnalon saxatile</i> Cass.	2
<i>Salvia officinalis</i> L.	2
<i>Apium graveolens</i> L.	1
<i>Arbutus unedo</i> L.	1
<i>Briza minor</i> L.	1
<i>Capsella bursa-pastoris</i> (L.) Med.	1
<i>Carpobrotus edulis</i> (L.) N.E.Br.	1
<i>Chelidonium majus</i> L.	1
<i>Crucianella angustifolia</i> L.	1
<i>Cynodon dactylon</i> (L.) Pers.	1
<i>Cytisus multiflorus</i> (L'Hér) Sweet	1
<i>Digitalis purpurea</i> L.	1
<i>Dryopteris filix-mas</i> (L.) Schott	1
<i>Ecballium elaterium</i> (L.) A.Rich.	1
<i>Equisetum telmateia</i> Ehrh	1
<i>Ficus carica</i> L.	1
<i>Fumaria officinalis</i> L.	1
<i>Gomphrena globosa</i> L.	1
<i>Helichrysum stoechas</i> (L.) Moench	1
<i>Juniperus oxycedrus</i> L.	1
<i>Lactuca sativa</i> L.	1
<i>Lactuca serriola</i> L.	1
<i>Linum usitatissimum</i> L.	1
<i>Lygos sphaerocarpa</i> (L.) Heywood	1
<i>Mentha cervina</i> L.	1
<i>Ocimum minimum</i> L.	1
<i>Olea europea</i> L. var. <i>sylvestris</i> Brot.	1
<i>Opuntia ficus-indica</i> (L.) Miller	1
<i>Passiflora edulis</i> Sims	1
<i>Petroselinum crispum</i> (Miller) A.W.Hill	1

<i>Peumus boldus</i> Moline	1
<i>Pistacia lentiscus</i> L.	1
<i>Portulaca oleracea</i> L.	1
<i>Quercus faginea</i> Lam	1
<i>Quercus rotundifolia</i> Lam	1
<i>Rosa canina</i> L.	1
<i>Rosa damascena</i> Miller	1
<i>Rumex</i> sp.	1
<i>Ruta montana</i> (L.) L.	1
<i>Salix alba</i> L.	1
<i>Salix babylonica</i> L.	1
<i>Secale cereale</i> L.	1
<i>Stachys arvensis</i> (L.) L.	1
<i>Thymus mastichina</i> L.	1
<i>Violeta odorata</i> L.	1
<i>Vitis vinifera</i> L.	1

Pela análise da tabela VII, pode observar-se que a espécie com mais utilizações é *Geranium robertianum* L. (18 usos), seguindo-se *Malva sylvestris* L. com 17 usos, com 16 usos segue-se *Chamaespartium tridentatum* (L.) P. E. Gibbs.

5.4.4. Taxa Cultivados vs. Espontâneos

Muitos dos taxa não se encontram espontaneamente na área de estudo, aparecendo cultivados em quintas, pequenas hortas ou até em vasos. Desde modo é representado no figura XI a proporção de taxa cultivados e espontâneos.

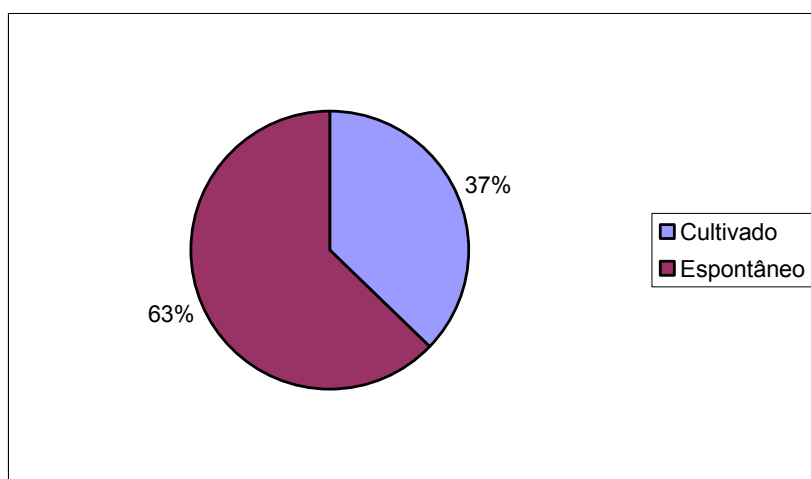


Figura XI – Análise do tipo de ocorrência dos taxa referidos (%).

Constata-se que a grande maioria dos taxa utilizados pelas populações ocorrem espontaneamente na área de estudo (63%), sendo que apenas alguns são

cultivados (37%). Este é um aspecto bastante relevante, quando se pretende obter considerações sobre a conservação das plantas com interesse aromático e/ou medicinal, pois se a maioria dos taxa são espontâneos, existe o perigo de haver uma colheita excessiva e consequente diminuição das populações.

5.4.5. Catálogo de usos

No catálogo de usos apresenta-se os taxa utilizados com fins aromáticos, condimentares, ornamentais, medicinais e ainda os taxa com outras utilizações.

O catálogo de usos pode ver-se no Anexo VIII.

5.4.5.1. Análise do catálogo de usos

No total das entrevistas foram referidos 4 tipos de usos aromáticos, 8 tipos de usos relacionados com culinária/alimentação e 86 tipos diferentes de usos medicinais.

Tabela VIII – Número de usos medicinais referidos para cada grupo terapêutico.

Grupos Terapêuticos	Nº de Usos
Sistema Digestivo	15
Analgésico	11
Pele/Tecido Subcutâneo	10
Sistema Respiratório	9
Outros	8
Infecções/Inflamações	7
Sistema Cardiovascular	7
Sistema Endócrino	4
Nutricional	3
Antibiótico	2
Doenças Cancerosas	2
Sistema Genital	2
Sistema Nervoso	2
Sistema Urinário	2
Anti-Parasitas	1
Sistema Músculo/Esquelético	1

O grupo terapêutico com maior número de usos medicinais é o Sistema Digestivo (15 usos), seguindo-se o Analgésico (11 usos) e Pele/Tecido Subcutâneo (10 usos).

5.4.6. Modos de emprego

Ao longo deste estudo etnobotânico recolheram-se 12 modos de preparações. De realçar que neste estudo a palavra “Decocção” não foi utilizada, sendo “Chá” o termo aplicado para definir aquilo que geralmente se chama, de forma técnica, por Decocção.

Na tabela IX apresentada de seguida, são apresentados os vários modos de emprego, assim como a sua frequência respectiva.

Tabela IX – Número de taxa referidos para cada modo de emprego.

Modo de Emprego	Nº de Taxa
Chá	85
Cozedura/Banhos	14
Defumador	10
Licor	9
Cozedura/Vapores	8
Aplicação Directa	5
Xarope	5
Ingestão	2
Fricções (esfregações)	2
Aguardente	2
Gargarejos	1
Infusão	1

Através da análise da tabela pode verificar-se que o modo de emprego indicado para o maior número de taxa é o chá.

5.4.7. Modos de conservação

Ao longo dos tempos foram desenvolvidas estratégias para conservar as plantas colhidas. É necessário realçar que, mesmo perfeitamente secas e conservadas, as plantas não podem ser guardadas indefinidamente. O tempo deteriora-as e perdem as virtudes. Algumas, mesmo, não podem ser utilizadas senão frescas, em períodos do ano bem definidos.

Deste modo, na tabela X são apresentados os diversos modos de conservação, isto é, como se devem utilizar as plantas (secas ou frescas). Porém, há diversos casos em que é indiferente serem consumidas logo ou secas (fresco ou seco).

Tabela X – Número de taxa referidos para cada modo de conservação.

Modo de Conservação	Nº de Taxa
Seco	90
Seco ou Fresco	30
Fresco	20

Na tabela X estão apresentadas as diferentes formas de conservação dos taxa utilizados na região. Observando a tabela verifica-se que o modo de conservação mais frequente é a secagem das plantas (90 espécies). É necessário referir que os inquiridos mencionaram várias vezes que as plantas deveriam ser secas viradas para baixo, em locais sem humidade e à sombra. Um número muito reduzido de taxa, na sua maioria utilizados na alimentação, deve de ser consumido apenas fresco.

5.4.8. Partes da planta utilizadas

As diferentes partes da planta apresentam muitas vezes propriedades distintas, sendo assim foi avaliada qual a parte da planta utilizada. Na tabela XI, apresenta-se o número de taxa referidos para cada parte da planta utilizada.

Tabela XI – Número de taxa referidos para cada parte da planta utilizada.

Parte utilizada	Nº de Taxa
Parte aérea	59
Folhas	57
Inflorescência, Flor	21
Fruto	12
Sementes	8
Ramos, Rama	7
Raiz, Tubérculo	6
Bolbo, Casca do bolbo	5
Casca do Fruto	4
Casca do Tronco	3
Espiguetas	2
Rebentos	2
Vagem	1
Pedúnculo	1
Pétalas	1
Seiva	1

Pela análise da tabela verifica-se que o grupo “Parte aérea”, é o mais representado, usado em 59 espécies. Não muito longe deste grupo encontram-se as “folhas” aplicadas a 57 espécies.

Os valores não somam o número total de espécies pois por vezes acontece que de uma mesma planta são utilizadas mais de uma parte, quer seja para o mesmo fim, quer seja para usos diferentes.

5.4.9. Época de recolha

Não foram recolhidos dados suficientes para elaborar um gráfico, mas é de salientar que 43 das entrevistas realizadas referiram que a melhor época para recolher as plantas é depois da 5ª feira de Ascensão, se forem recolhidas antes desta altura as plantas perdem as suas “virtudes”.

A 5ª feira de Ascensão é quarenta dias depois da Páscoa.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Após a realização deste trabalho verificou-se que os objectivos que foram propostos inicialmente foram atingidos. Não foi possível obter toda a informação desejada para todos os taxa mencionados nas entrevistas devido à impossibilidade de efectuar uma segunda visita aos inquiridos.

Com o presente trabalho foi possível concluir que:

⇒ os conhecimentos tradicionais etnobotânicos persistem principalmente nas pessoas mais antigas (as quais têm baixos níveis de escolaridade), naquelas pessoas que a sua vida ou parte dela sempre foi ligada à terra. Notou-se também que existem pessoas mais novas (meia idade) que aprenderam com os pais ou outras pessoas conhecidas (familiares, vizinhos, etc.);

⇒ a maioria dos indivíduos que possuem mais conhecimentos sobre a utilização de plantas aromáticas e/ou medicinais é do sexo feminino;

⇒ os inquiridos pertencem na sua maioria a escalões etários elevados, sendo o escalão [61 – 70] aquele que apresenta maior número de pessoas, seguido do [71 - 80];

⇒ em relação ao grau de escolaridade podemos concluir que um elevado número de inquiridos frequentou o ensino apenas até à 4ª classe, ou é analfabeto;

⇒ a maioria dos inquiridos são reformados, uma parte também considerável são domésticas;

⇒ dos núcleos urbanos que fazem parte do Parque Natural do Tejo Internacional, foi realizado um número mais elevado de contactos em Monforte da Beira (16 entrevistas);

⇒ as plantas utilizadas pelos inquiridos são essencialmente recolhidas no campo;

⇒ a colheita das plantas é sempre efectuada para uso doméstico, salvo um inquirido que recolhe plantas para vender;

⇒ foi referido um número médio de 21 plantas por entrevista realizada individualmente e um número médio de 27 plantas por entrevista realizada em grupo;

⇒ Destaca-se a entrevista 83, em que os inquiridos referiram 62 plantas (entrevista feita em grupo);

⇒ são mencionados 159 taxa com utilizações aromáticas, medicinais, condimentares e outras utilizações;

⇒ estas taxa distribuem-se por 56 famílias botânicas, sendo que as famílias com maior número de taxa são *Lamiaceae (Labiatae)*, *Asteraceae (Compositae)*, *Poaceae (Gramineae)*, *Rosaceae*;

⇒ os taxa referidos no maior número de entrevistas foram: *Mentha pulegium* L., *Melissa officinalis* L., *Petroselinum crispum* (Miller) A. W. Hill, *Mentha spicata* L., *Phlomis lychnitis* L.;

⇒ foram descritos 4 tipos de usos aromáticos, 8 tipos de usos relacionados com culinária/alimentação e 86 tipos diferentes de usos medicinais;

⇒ alguns dos taxa apresentam um número bastante elevado de usos, como é o caso do *Geranium robertianum* L., *Malva sylvestris* L., *Chamaespartium tridentatum* (L.) P. E. Gibbs;

⇒ verificou-se que a grande maioria dos taxa utilizados pelas populações ocorrem espontaneamente na área de estudo, apenas alguns são cultivados;

⇒ dos diversos grupos terapêuticos, aquele que se destacou pelo elevado número de usos medicinais foi o sistema digestivo;

⇒ o modo de emprego mais referido para os diversos taxa é o “Chá”, seguindo-se a cozedura/banhos;

⇒ o modo de conservação mais utilizado é a técnica de secagem;

⇒ a parte da planta mais utilizada é a parte aérea.

Podemos concluir também que a população que reside nos limites do Parque Natural do Tejo Internacional tem um elevado grau de conhecimento de plantas medicinais, aromáticas e condimentares.

Este estudo é importante para não se perderem os conhecimentos etnobotânicos que as pessoas da região possuem, assim como o elevado número de taxa que são utilizados na área de estudo.

Foi elaborado um herbário que está disponível na Escola Agrária de Castelo Branco para quem quiser consultar.

Foram herborizadas 30 plantas: *Borago officinalis* L., *Bryonia cretica* L., *Chelidonium majus* L., *Fumaria officinalis* L., *Geranium robertianum* L., *Hypericum perforatum* L., *Lactuca serriola* L., *Lathyrus sativus* L., *Lavandula dentata* L., *Lonicera etrusca* G. Santi, *Malva sylvestris* L., *Mentha aquatica* L., *Mentha cervina* L., *Ornithopus compressus* L., *Origanum majorana* L., *Parietaria Punctata* Willd., *Phagnalon saxatile* (L.) Cass., *Phlomis lychnitis* L., *Pistacia lentiscus* L., *Raphanus raphanistrum* L., *Rumex induratus* Boiss & Reuter, *Rumex pulcher* L., *Sambucus nigra*

L., *Satureja montana* L./*Satureja hortensis* L., *Thymus serpyllum* L., *Thymus vulgaris* L.,
Tilia cordata Miller, *Trifolium angustifolium* L., *Vinca major* L., *Violeta odorata* L.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ◇ Balick M. & Cox P., 1996. *Plants, People and Culture. The Science of Ethnobotany*. Scientific American Library, USA.
- ◇ Carvalhinho, J., 2003. A Flora e a Vegetação dos Habitats Naturais do Parque Natural do Tejo Internacional. Relatório Final. Volume I – Flora, Castelo Branco.
- ◇ Casana – Martínez, E., Galán-Soldevilla, R., Hernández-Bermeho, J. E. (1996). Registro de Datos: Preparación y Estrategia del Trabajo de Campo. Monografías del Jardín Botánico de Córdoba 3: 57 – 62
- ◇ Chausson, H., Conte, H., 1981. *A Medicina pelas Plantas. Enciclopédia de Ciências Ocultas. Medicinas Secretas I*. Circulo de Leitores. Volume 7. Gabinete Editorial Formar.
- ◇ CMIN., 1999. Plano Municipal de Emergência de Protecção Civil. Câmara Municipal de Idanha-a-Nova, Idanha-a-Nova, Portugal.
- ◇ CMVVR., 1992. Enquadramento, Objectivos, Programas e acções. Plano Director Municipal de Vila Velha de Ródão. Universidade da Beira Interior, Beira Interior, Portugal.
- ◇ Costa, J. C., Aguiar, C., Capela, J. H., Lousã, M., Neto, C., 1998. Biogeografia de Portugal Continental. Volume 0. Quercetea, Lisboa
- ◇ Ferreira, L., 1995. Estudo da Vegetação da Zona Adjacente ao Rio Tejo Internacional. Relatório Final do Curso de Engenharia Florestal pelo Instituto Superior de Agronomia. Universidade Técnica de Lisboa.
- ◇ Franco, J. A., 1971 – *Nova Flora de Portugal* (Continente e Açores). Volume I. Sociedade Astória, Lda, Lisboa
- ◇ Franco, J. A., 1984 – *Nova Flora de Portugal* (Continente e Açores). Volume II. Sociedade Astória, Lda, Lisboa.

- ◇ Franco, J. A. & Rocha Afonso, M. Da L., 1994 – *Nova Flora de Portugal* (Continente e Açores). Volume III. Fascículo I. Escolar Editora, Lisboa.

- ◇ Franco, J. A. & Rocha Afonso, M. Da L., 1994 – *Nova Flora de Portugal* (Continente e Açores). Volume III. Fascículo II. Escolar Editora, Lisboa.

- ◇ INE., 2001. Censos 2001. Resultados Preliminares. Região Centro. Volume 7. Instituto Nacional de Estatística, Lisboa, Portugal.

- ◇ INMG., 1991. O Clima de Portugal. Normas Climatologias da Região «Trás-os-Montes e Alto Douro e Beira Interior» correspondentes a 1951-1980. Instituto Nacional de Meteorologia e Geofísica. Fascículo XLIX, Vol. 3 – 3.^a Região.

- ◇ Katzer, G., - Savory, em:
http://www.uni-graz.at/~Katzer/engl/generic_frame.html?Satu_hor.html (21 de Junho)

- ◇ Martin, G. J., 1995. *Ethnobotany. A People and Plants Conservation Manual*. Chapman & Hall, London.

- ◇ Mesa – Jiménez, S., 1996. Algunos Elementos para el Análisis Numérico de los Datos en Etnobotánica. Monografías del Jardín Botánico de Córdoba 3: 69 – 73

- ◇ Molares, R., 1996. Farmacología y Farmacognósia como Fuentes de Validación y Contraste en etnobotánica. Monografías del Jardín Botánico de Córdoba 3: 93 – 98

- ◇ Nazareth, A., Nazareth, M., Rodrigues, P. & Jorge, C., 1999. Geologia e Geomorfologia. In Plano de Bacia Hidrográfica do Rio Tejo. Anexo Temático I – Análise Biofísica. 5 -55

- ◇ Pio Font i Quer ., 1999. *Plantas Medicinales. El Dioscórides Renovado*. Ediciones Península. 1^a Edição, Barcelona.

- ◇ Martins, A., Brites A. P. M., Silveira, S. CB., Carvalhinho, J.N.M., Urbano, O., Teixeira, P., Barros, L.C., 2002. Plano Zonal Agro-Ambiental do Parque Natural do Tejo Internacional.
- ◇ Quercus., 2004 – Flora e vegetação do Tejo Internacional, em :
<http://quercus.sensocomum.pt/pages/defaultarticleviewone? Story ID = 384> (20 de Junho de 2005)
- ◇ Quercus., 2004 – Tejo Internacional, em:
<http://quercus.sensocomum.pt/pages/defaultarticleviewone? Story ID = 450> (20 de Junho de 2005)
- ◇ Quercus., 2004 – Caracterização do Tejo Internacional, em:
<http://quercus.sensocomum.pt/pages/defaultarticleviewone? Story ID = 383> (20 de Junho de 2005)
- ◇ Quercus., 2004 – Fauna da Região, em:
<http://quercus.sensocomum.pt/pages/defaultarticleviewone? Story ID = 385> (20 de Junho de 2005)
- ◇ Silveira, A., 2004 – Etnobotânica, em:
<http://www.ultimaarcadenoe.com> (20 de Junho de 2005)
- ◇ SNPRCN., 1990. *Livro Vermelho dos Vertebrados de Portugal. Volume I. Mamíferos, Aves, Repteis e Anfíbios*. SNPRCN, Lisboa.

Anexos

Anexo I

Localização Geográfica e Caracterização do PNTI

I. CARACTERIZAÇÃO BIOGEOGRÁFICA/FITOGEOGRÁFICA DO PARQUE NATURAL DO TEJO INTERNACIONAL

A Biogeografia é o ramo da geografia que tem por objectivo estudar a distribuição dos seres vivos na terra, relacionando os meios físicos e biológicos, servindo-se da informação gerada por ciências afins como a Corologia Vegetal, a Geologia, a Bioclimatologia e a Fitossociologia (Costa *et al.*, 1998).

De acordo com Costa *et al.*, o PNTI insere-se nas unidades biogeográficas indicadas a seguir:

Reino: Holártico

Região: Mediterrânica

Sub-região: Mediterrânica Ocidental

Superprovíncia: Mediterrânica – Iberoatlântica

Província: Luso – Extremadurense

Sector: Toledano – Tagano

Subsector: Hurdano – Zezerense

Subdistrito: Cacerense

II. CLIMA

A localização geográfica do Parque Natural do Tejo Internacional tem influência importante no tipo de clima, devido ao facto de se situar numa zona de transição entre o Alentejo e Beira Baixa, apresentando características intermédias entre as regiões setentrionais frias e húmidas e as regiões quentes e secas.

Os valores dos vários factores climatológicos referenciados dizem respeito a dois períodos 1931/1960 – 1941/1970, uma vez que o período de 30 anos é considerado adequado para uma correcta classificação climática e correspondem a elementos da estação meteorológica de Castelo Branco.

Segundo a classificação de Thornthwaite, o Tejo Internacional inclui-se no grupo mesotérmico, variando de sub-húmido a sub-húmido seco (Martins *et al.*, 2002).

II.1. TEMPERATURA E PRECIPITAÇÃO

O Inverno é caracterizado por uma temperatura mínima média do mês mais frio entre 2 e 4° C e o número de dias com a temperatura mínima inferior a 0° C é de 10 a 30.

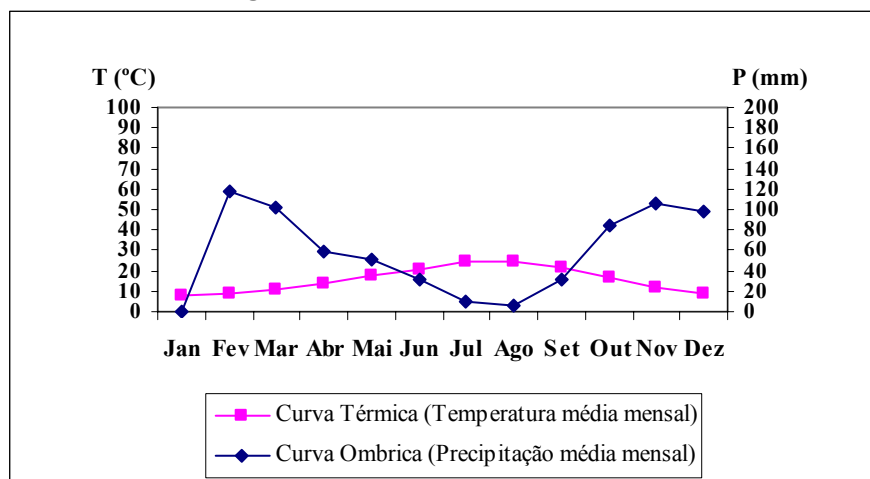
O Verão, nas zonas planálticas, tem uma temperatura máxima média do mês mais quente entre 29 e 32°C e o número de dias com temperatura máxima superior a 25° C de 100 a 120, enquanto nos vales tem uma temperatura máxima média do mês mais quente superior a 32° C e o número de dias com máximo de temperatura superior a 25° C, maior que 120 (Martins *et al.*, 2002).

A zona abrangida pelo Parque Natural do Tejo Internacional apresenta uma precipitação anual de cerca de 600 mm, estando esta precipitação concentrada nos meses de Outubro a Março (75% da precipitação anual), verificando-se a máxima precipitação mensal no mês de Março (128 mm) e a mínima em Julho (4,6 mm) (Martins *et al.*, 2002).

O diagrama ombrotérmico relaciona graficamente valores mensais de precipitação com valores mensais de temperatura que permite determinar a extensão do período seco. Considera-se que o período seco ocorre sempre que a curva da precipitação seja inferior à curva de temperaturas. A área definida pelas duas curvas indica qual o período seco.

Com base nos dados climatológicos apresentados no Anexo I.I elaborou-se o diagrama ombrotérmico onde se verifica que Junho, Julho, Agosto, Setembro, Outubro é o período seco.

Diagrama Ombrotérmico de Castelo Branco



II.2. GEADAS

Na área de influência do Parque Natural do Tejo Internacional, esse número oscila entre os 20 e os 40 dias. As primeiras geadas surgem em Outubro, prolongando-se até Março. No entanto, o pico da sua ocorrência (superior a 50%) ocorre entre Dezembro e Janeiro (Martins *et al.*, 2002).

II.3. HUMIDADE RELATIVA

A humidade relativa média anual é de 69% (valores às 9 horas). Os valores mínimos verificam-se nos meses de Julho e Agosto (52% às 9 horas e 33% e 32% às 15 horas, respectivamente) e os máximos no mês de Janeiro (84% às 9 horas) (Martins *et al.*, 2002).

II.4. VENTO

A sua direcção é proveniente, na generalidade, do quadrante Norte-Nordeste ao longo do ano, sendo igualmente persistente do quadrante Oeste durante a Primavera/Verão.

O número de dias de vento forte ($f > 36\text{Km/h}$), registado no mesmo período foi de 5,6 enquanto o número de dias de vento muito forte ($f > 55\text{Km/h}$) não chegou a 1 dia (Martins *et al.*, 2002).

II.5. EVAPOTRANSPIRAÇÃO REAL

A água devolvida à atmosfera varia entre os 450mm e valores acima de 500mm (Martins *et al.*, 2002).

II.6. EVAPORAÇÃO

Os valores máximos de evaporação ocorrem em Julho e Agosto (Ferreira, 1995).

II.7. INSOLAÇÃO

Os valores apresentados para o número de horas de sol descoberto, acima do horizonte, são os seguintes:

- Valores médios anuais de 2600 a 3000 horas/ano numa amplitude de 2900 a 3000 horas/ano (Martins *et al.*, 2002).

III. GEOLOGIA E LITOLOGIA

O território onde se insere o Parque Natural do Tejo Internacional situa-se no Maciço Antigo ou Herpérico, na extremidade Este da Zona Centro Ibérica Portuguesa (Nazareth *et al.*, 1999).

Na região do Parque Natural do Tejo Internacional predominam extensões planas ou levemente onduladas, onde se constituem três degraus escalonados interpretados como escarpas de falhas recentes. Estas delimitam diferentes níveis de erosão (Martins *et al.*, 2002).

O compartimento elevado encontra-se bem conservado no granito e muito dissecado no xisto. O compartimento mais abatido, encontra-se em grande atapetado por arcoses (Martins *et al.*, 2002).

O substrato rochoso é constituído essencialmente pelo complexo xisto-grauváquico Ante-Ordovícico que apresenta uma composição litológica relativamente uniforme e, localizadamente, por granito que surge com maior incidência nas zonas de Salvaterra do Extremo e Segura. Na freguesia de Monforte da Beira surge um grande número de afloramentos quartzíticos do Paleozóico. Ocorrem ainda filões de quartzo leitoso e xistos mosqueados (com estauroлите) como resultado do metamorfismo de contacto entre o granito e o complexo xisto-grauváquico (Quercus, 2004).

Os afloramentos são constituídos por bancadas quartzíticas que geralmente formam cristais, observando-se também nalguns pontos, intercalares xistóides. Os afloramentos têm toda orientação sensivelmente Noroeste-Sudeste.

Na zona pertencente à freguesia de Malpica do Tejo as arcoses assentam nos xistos (complexo xisto-grauváquico) e são constituídas, essencialmente, por grãos de quartzo e feldspato. Na freguesia do Rosmaninhal ocorre a presença de xisto argiloso, com afloramentos rochosos nas cristas e cumeadas.

No substrato litológico, geralmente encontram-se xistos argilosos, finos e macios e também grauvaques cinzento-esverdeados, claros de grão fino ou médio

podendo ocorrer grauvaques mais grosseiros. Em alguns locais encontram-se xistos cinzentos finamente micáceos (Ferreira, 1995).

As formações originais terão sido sujeitas a importantes metamorfismo regional, de que resultaram várias formações, desde xistos com baixo grau de metamorfismo regional aos micaxistos, gnaisses e migmatitos. Com a intrusão dos granitos calco-alcalinos originaram-se, nas suas bordaduras, orlas de metamorfismo de contacto constituídas, essencialmente, por xistos mosqueados e corneanas (Martins *et al.*, 2002).

Em algumas linhas de água, em particular na Ribeira de Aravil e nos Rios Ponsul e Erges, encontram-se depósitos aluvio-coluvionares. A sua composição granulométrica está dependente da rocha-mãe, sendo de um modo geral extensa, de matriz silto-argilosa, com calhaus de dimensão variável (Martins *et al.*, 2002).

IV. PEDOLOGIA

No Parque Natural do Tejo Internacional dominam os litossolos, os solos litólicos e os solos mediterrâneos vermelhos, amarelos ou pardos (Martins *et al.*, 2002).

A área do PNTI é caracterizada por possuir solos de fraca capacidade de uso (classe D e/ou E), solos esqueléticos, com teores de matéria orgânica muito baixos, com elevada percentagem de elementos grosseiros, com considerável numero de afloramentos rochosos e pobres em nutrientes minerais. Devido ao clima rigoroso e à existência em determinadas zonas de declives bastante acentuados que aumentam os riscos de erosão, é evidente a baixa capacidade de uso, existindo no entanto algumas manchas de solos pertencentes à classe B e/ou C, que se situam perto dos aglomerados populacionais e onde é geralmente praticada a policultura semi-intensiva (Quercus, 2004).

V. FAUNA

Os valores faunísticos do Parque Natural do Tejo Internacional (PNTI) levaram à sua classificação como Parque Natural e como Zona de Protecção Especial para Aves (ZPE).

Nos diversos ecossistemas do PNTI já foram inventariadas 398 espécies de vertebrados das quais 154 são de aves, 44 de mamíferos, 15 de anfíbios (das 17

existentes em Portugal), 20 de répteis (27 presentes no território nacional), 12 de peixes e 153 de insectos.

Das espécies da avifauna mais emblemáticas da região podemos salientar a águia-real (*Aquila chrysaetos*); a águia-imperial (*Aquila heliaca*), a águia-de-bonelli (*Hieraetus fasciatus*), o grifo (*Gyps fulvus*), o abutre-negro (*Aegypios monachus*), o abutre-do-egipto (*Neophron percnopterus*), a cegonha preta (*Ciconia nigra*) ou o falcão-peregrino (*Falco peregrinus*) entre muitas outras também raras e ameaçadas.

Nos mamíferos podemos salientar a lontra (*Lutra lutra*), a geneta (*Genetta genetta*), o saca-rabos (*Herpestes ichneumon*), a raposa (*Vulpus vulpus*) ou o gato-bravo (*Felis silvestris*). Nos mamíferos de grande porte é de salientar a abundância de veados (*Cervus elaphus*) e javalis (*Sus scrofa*) que se distribuem um pouco por toda a região.

Actualmente admite-se a presença de 12 espécies de peixes, cinco das quais (lúcio (*Esox lucius*), achigã (*Micropterus salmoides*), carpa (*Cyprinus carpio*), góbio (*Gobio gobio*) e perca-sol (*Perca fluviatilis*) - introduzida há alguns anos neste troço do rio Tejo) não fazem parte da ictiofauna autóctone dos nossos rios (Quercus, 2004).

Algumas destas espécies foram consideradas como tendo um elevado valor ecológico pelo que são consideradas prioritárias para a conservação. São estritamente protegidas em Convenções Internacionais e para esta região, de acordo com o Livro Vermelho dos Vertebrados de Portugal, podemos mencionar:

Espécies em perigo

- Aves:
- Cegonha-negra (*Ciconia nigra*);
 - Abutre-negro (*Aegypios monachus*);
 - Águia-real (*Aquila chrysaetos*);
 - Águia-imperial (*Aquila heliaca*);
 - Águia-pesqueira (*Pandion haliaetus*);
 - Cortiçol-de-barriga-branca (*Pterodes alchata*);

Espécies vulneráveis

- Aves:
- Garça-vermelha (*Ardea purpurea*);
 - Cegonha-branca (*Ciconia_Ciconia*);
 - Abutre-do-Egipto (*Neophron percnopterus*);
 - Grifo (*Gyps fulvus*);
 - Tartaranhão-caçador (*Circus pygargus*);

- Peneireiro-das-torres (*Falco naumanni*);
- Abetarda (*Otis tarda*);
- Cortiçol-de-barriga-negra (*Pterodes orientalis*);
- Rola (*Streptopelia turtur*);
- Corvo (*Corvus corax*);
- Melro-d'água (*Cinclus cinclus*);

Espécies raras

- Peixes:
- Boga-de-boca-arqueada (*Chondrostoma lemmingii*);
 - Boga-do-Guadiana (*Chondrostoma willkommii*);
 - Carpa (*Cyprinus carpio*);

- Aves:
- Águia-de-Bonelli (*Hieraetus fasciatus*);
 - Milhafre-real (*Milvus milvus*);
 - Peneireiro-cinzento (*Elanus caeruleus*);
 - Falcão-peregrino (*Falco peregrinus*);
 - Grou (*Grus grus*);
 - Narceja-comum (*Gallinago gallinago*);
 - Bufo-real (*Bubo bubo*);
 - Andorinhão-real (*Apus melba*);
 - Rolieiro (*Coracias garrulus*);
 - Ferreirinha-alpina (*Prunella collaris*);
 - Papa-moscas-preto (*Ficedula hypoleuca*);
 - Rouxinol-dos-matos (*Cercotrichas galactotes*);
 - Chasco-preto (*Oenantheleucura*);
 - Rabirruivo-de-testa-branca (*Cercotrichas galactotes*);
 - Dom-fafe (*Pyrrhula pyrrhula*);

- Mamíferos :
- Rato-de-cabrera (*Microtus cabreræ*).

VI. FLORA

Devido às condições edafo-climáticas (solo e clima) que se registam na área do Parque Natural do Tejo Internacional (PNTI), o coberto vegetal arbóreo é constituído essencialmente pela azinheira (*Quercus rotundifolia*) e com representatividade pelo sobreiro (*Quercus suber*) que formam por vezes extensos montados (Quercus, 2004).

Verifica-se a presença ainda de outras Quercíneas como o carrasco (*Quercus coccifera*) nas áreas de menor perturbação antrópica, o carvalho-negral (*Quercus pyrenaica*) e o carvalho-cerquinho (*Quercus faginea*), muito pouco frequente, surge nas proximidades de Monforte da Beira onde as características do meio o permitem. A oliveira (*Olea europaea* var. *europaea*), o zambujeiro (*Olea europaea* var. *sylvestris*), o ulmeiro (*Ulmus minor*) que, devido a doença (grafiose), corre grave riscos de se extinguir, o pinheiro-manso (*Pinus pinea*) e o pinheiro-bravo (*Pinus pinaster*) encontram-se também representados na área do PNTI (Quercus, 2004).

Nas zonas mais declivosas e/ou afloramentos rochosos, as formações vegetais são constituídas por extensas manchas de matagal mediterrâneo bastante diversificado, no que destacam espécies como: o medronheiro (*Arbutus unedo*); a esteva (*Cistus ladanifer*); o rosmaninho (*Lavandula luisieri*); o alecrim (*Rosmarinus officinalis*); a aroeira (*Pistacia lentiscus*); o lentisco (*Phillyrea angustifolia*), o tomilho (*Thymus vulgaris*), o espargo-bravo (*Asparagus acutifolius*); a murta (*Myrtus communis*); o pilriteiro (*Crataegus monogyna*) entre muitas outras.

Ao longo dos cursos de água (rios Tejo, Erges e Ponsul) pode-se encontrar algumas espécies ripícolas, apesar de pouco frequentes.

As 610 espécies do elenco florístico repartem-se por 92 famílias, sendo que 12 famílias representam 60% das espécies, com a seguinte distribuição: *Fabaceae* – 11,3%; *Asteraceae* – 10,3%; *Poaceae* – 10,2%; *Caryophyllaceae* – 4,6%; *Brassicaceae* – 4,1%; *Scrophulariaceae* – 3,8%; *Liliaceae* – 3,8%; *Apiaceae* – 3,4%; *Lamiaceae* – 2,6%; *Cistaceae* – 2,1%; *Crassulaceae* – 2,1% e *Rosaceae* – 2,1% (Carvalhinho, 2003).

Em termos fitogeográficos, a flora do PNTI tem um carácter marcadamente mediterrânico, pois 40% dos taxa têm uma distribuição mediterrânica exclusiva (Carvalhinho, 2003).

VII. CARACTERIZAÇÃO DEMOGRÁFICA

Devido à localização geográfica do Parque Natural do Tejo Internacional (Beira Interior Sul), este apresenta uma fraca densidade populacional e tendo em conta que a freguesia de Castelo Branco possui uma reduzida área abrangida pelo perímetro do Parque Natural do Tejo Internacional.

A população residente na área do parque exerce, como actividade principal, a agricultura associada à pecuária e à floresta, fenómeno que contribui,

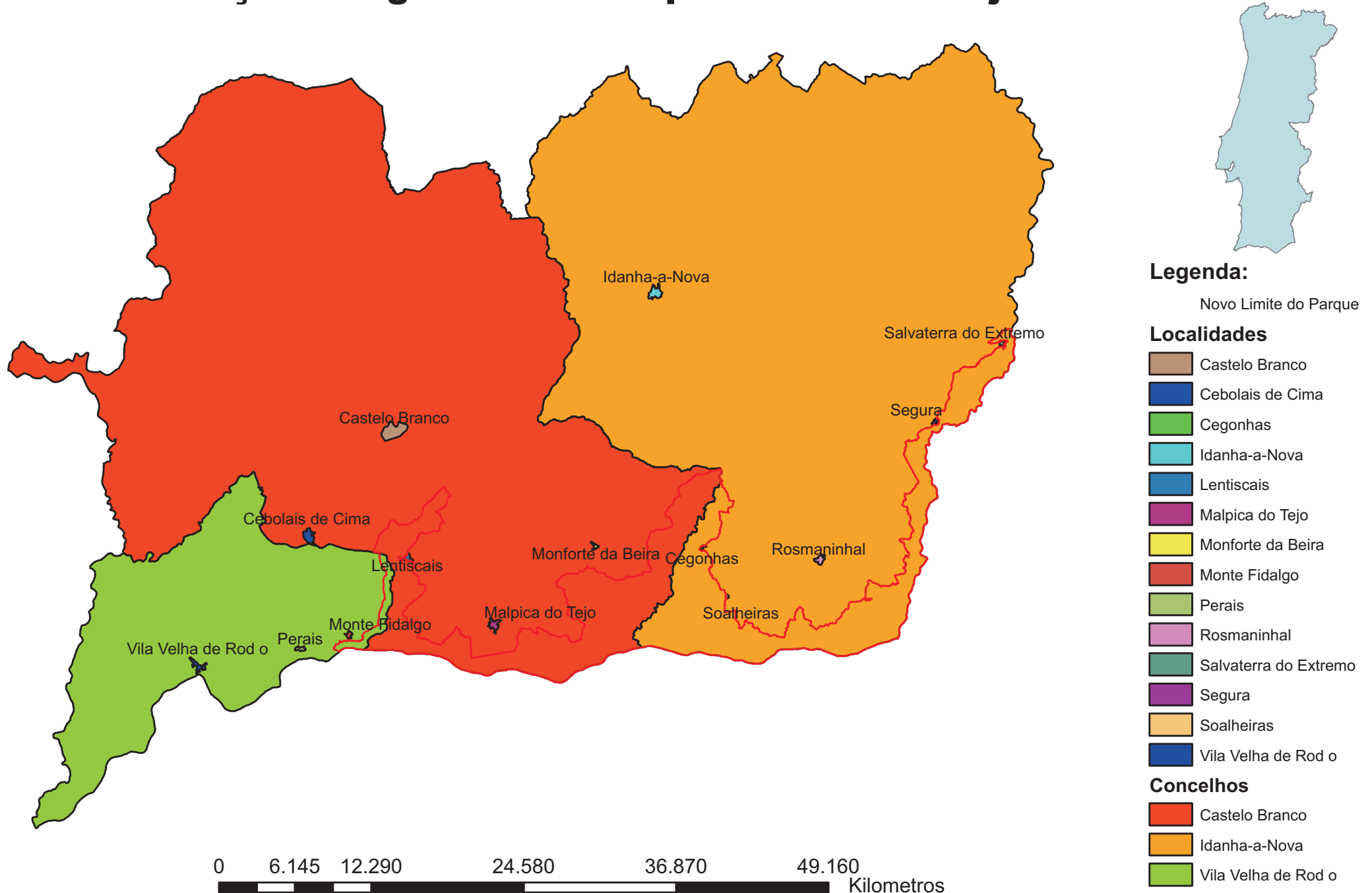
significativamente, para a redução acentuada da população activa, uma vez que os jovens procuram cada vez mais actividades ligadas a outros sectores, promovendo assim a migração para outras regiões do país. Outro facto prende-se também com o envelhecimento da população. A densidade populacional dos três concelhos que fazem parte do Parque Natural do Tejo Internacional pode-se observar na tabela I.

Tabela I – Densidade Populacional do PNTI

Concelhos	Densidade Populacional
Castelo Branco	38 hab/Km ²
Idanha-a-Nova	8 hab/Km ²
Vila Velha de Ródão	11hab/Km ²

Fonte: INE, 2002

Localização Geográfica do Parque Natural do Tejo Internacional



Anexo I.I

Clima de Portugal

ESTACÃO CASTELO BRANCO

MÉDIAS DE 1951-1980

 $\phi = 39^{\circ}49'N$; $\lambda = 7^{\circ}29'W$; $q = 9,8004 m/s^2$; $\Delta G = 0$; $H_s = 380$; $H_p = 392$; $h_1 = 1,5$; $h_2 = 12,0$; $h_3 = 12,0$; $h_4 = 1,5$

Pressão atmosférica P (mb) ---1951-66---		Temperatura do ar								Mês
		T (°C)						T (°C)		
		No local	Red. ao nível do mar	9 h	15 h	21 h	Mensal	Max	Min	
972,9	1022,6	6,4	10,9	-	8,2	11,6	4,7	21,6	- 3,0	Janeiro
971,6	1021,1	7,4	12,3	-	9,2	13,1	5,3	22,9	- 4,5	Fevereiro
969,7	1018,6	9,8	14,7	-	11,2	15,6	6,8	27,5	- 2,5	Março
969,8	1018,1	12,6	17,7	-	13,7	18,7	8,6	30,0	1,0	Abril
970,6	1018,2	16,5	21,7	-	17,2	22,8	11,6	36,7	2,4	Maio
971,0	1018,1	20,4	26,0	-	21,0	27,2	14,9	39,5	6,8	Junho
971,2	1017,7	23,3	30,6	-	24,5	31,6	17,5	40,6	9,6	Julho
970,6	1017,2	22,8	30,4	-	24,4	31,4	17,4	39,8	5,5	Agosto
971,5	1018,6	19,7	26,6	-	21,6	27,6	15,7	39,2	7,1	Setembro
971,6	1019,7	15,1	20,5	-	16,7	21,4	12,1	33,8	3,4	Outubro
971,0	1020,0	9,8	14,5	-	11,4	15,3	7,6	28,0	0,1	Novembro
972,2	1021,8	6,9	11,3	-	8,6	12,1	5,0	20,2	- 4,7	Dezembro
971,1	1019,3	14,2	19,8	-	15,6	20,7	10,6	40,6	- 4,7	Ano

Humidade relativa do ar U (%)			Nebulosidade N (0-10)			Insolação I		Precipitação R (mm)		Evaporação (mm)	Mês
9 h	15 h	21 h	9 h	15 h	21 h	Total (h)	Percent. (%)	Total	Max (diária)		
84	71	-	6	6	-	-	-	125,8	82,2	47,7	Janeiro
81	66	-	6	6	-	-	-	117,1	115,0	56,0	Fevereiro
75	59	-	5	6	-	-	-	102,2	118,0	85,2	Março
66	50	-	5	5	-	-	-	58,5	52,0	113,4	Abril
62	47	-	4	5	-	-	-	51,8	44,0	142,2	Maio
58	42	-	3	4	-	-	-	31,3	35,5	174,8	Junho
52	33	-	2	2	-	-	-	5,7	37,5	239,8	Julho
52	32	-	2	2	-	-	-	6,3	43,0	241,3	Agosto
62	41	-	3	4	-	-	-	31,3	63,0	172,2	Setembro
72	54	-	4	5	-	-	-	83,6	68,0	106,7	Outubro
79	64	-	5	5	-	-	-	105,6	107,5	60,8	Novembro
82	69	-	5	6	-	-	-	98,2	69,0	50,6	Dezembro
69	52	-	4	5	-	-	-	821,4	118,0	1490,7	Ano

ESTACÃO CASTELO BRANCO

MÉDIAS DE 1951-1980

$\phi = 39^{\circ} 49' N$; $\lambda = 72^{\circ} 29' W$; $g = 9,8004 m/s^2$; $A_0 = 0 h$; $H_s = 380 m$; $H_e = 392 m$; $h_1 = 1,5 m$; $h_2 = 12,0 m$; $h_3 = 12,0 m$; $h_4 = 1,5 m$

Pressão atmosférica S (mb) ---1951-66---		Temperatura da ar								Mês
		T (°C)						T (°C)		
		9 h	15 h	21 h	Mensal	Max	Min	Max	Min	
No local	Red. ao nível do mar									
972,9	1022,6	6,4	10,9	-	<u>8,2</u>	11,6	<u>4,7</u>	21,6	- 3,0	Janeiro
971,6	1021,1	7,4	12,3	-	9,2	13,1	5,3	22,9	- 4,5	Fevereiro
969,7	1018,6	9,8	14,7	-	11,2	15,6	6,8	27,3	- 2,5	Março
969,8	1018,1	12,6	17,7	-	13,7	18,7	8,6	30,0	1,0	Abril
970,6	1018,2	16,5	21,7	-	17,2	22,8	11,6	36,7	2,4	Maio
971,0	1018,1	20,4	26,0	-	21,0	27,2	14,9	39,5	6,8	Junho
971,2	1017,7	23,3	30,6	-	<u>24,5</u>	<u>31,6</u>	17,5	<u>40,6</u>	9,6	Julho
970,6	1017,2	22,8	30,4	-	24,4	31,4	17,4	39,8	9,5	Agosto
971,5	1018,6	19,7	26,6	-	21,6	27,6	15,7	39,2	7,1	Setembro
971,6	1019,7	15,1	20,5	-	18,7	21,4	12,1	33,8	3,4	Outubro
971,0	1020,0	9,8	14,5	-	11,4	15,3	7,6	28,0	0,1	Novembro
972,2	1021,8	6,9	11,3	-	8,6	12,1	5,0	20,2	- 4,7	Dezembro
971,1	1019,3	14,2	19,8	-	15,6	20,7	10,6	40,6	- 4,7	Ano

Humidade relativa da ar U (%)			Nebulosidade N (0-10)			Insolação		Precipitação P (mm)		Evapora- ção (mm)	Mês
9 h	15 h	21 h	9 h	15 h	21 h	Total (h)	Percent. (%)	Total	Max (diária)		
84	71	-	6	6	-	-	-	125,8	82,2	47,7	Janerio
81	66	-	6	6	-	-	-	117,1	115,0	56,0	Fevereiro
75	59	-	5	6	-	-	-	102,2	118,0	85,2	Março
66	50	-	5	5	-	-	-	58,5	52,0	113,4	Abril
62	47	-	4	5	-	-	-	51,8	44,0	142,2	Maio
58	42	-	3	4	-	-	-	31,3	35,5	174,8	Junho
52	33	-	2	2	-	-	-	9,7	37,5	239,8	Julho
52	32	-	2	2	-	-	-	6,3	43,0	241,3	Agosto
62	41	-	3	4	-	-	-	31,3	63,0	172,2	Setembro
72	54	-	4	5	-	-	-	83,6	68,0	106,7	Outubro
79	64	-	5	5	-	-	-	105,6	107,5	60,8	Novembro
82	69	-	5	6	-	-	-	98,2	69,0	50,6	Dezembro
69	52	-	4	5	-	-	-	821,4	118,0	1490,7	Ano

Anexo II

Inquérito Etnobotânico

FICHA DE INQUÉRITO ETNOBOTÂNICO

INQUÉRITO N.º _____

DATA ____/____/____

RESPONSÁVEIS PELO INQUÉRITO _____

1 - IDENTIFICAÇÃO DO INTERLOCUTOR

Nome _____
Idade _____ Ocupação Principal _____ Outras ocupações _____
Telefone _____ Telemóvel _____
Morada _____

2 - CARACTERIZAÇÃO DA PESSOA E DO AGREGADO FAMILIAR

Sexo	Idade (anos)	Nível de Instrução	Estado Civil
- Masculino ☐	- 18 - 30 ☐	- Não sabe ler nem escrever ☐	- Solteiro ☐
- Feminino ☐	- 30 - 40 ☐	- Ensino Primário ☐	- Casado ☐
	- 40 - 50 ☐	- Ensino secundário obrigatório ☐	- Divorciado ☐
	- 50 - 60 ☐	- Ensino secundário 10º 11º 12º ☐	- Viúvo ☐
	+ 60 ☐	- Bacharel ☐	
		- Licenciado ou outro grau superior ☐	Filhos n.º ☐

3 - CARACTERIZAÇÃO DA EXPLORAÇÃO/ACTIVIDADE

Actividade	Dimensão da Exploração	Tempo de ocupação
- Agricultura tempo inteiro ☐	- Regadio (ares/m ²) ☐	< 25% ☐
- Agricultura tempo parcial ☐	- Sequeiro (ares/m ²) ☐	25 - 50% ☐
Outras _____ ☐	- Florestal (ares/m ²) ☐	50 - 75% ☐
	- Hortícolas (ares/m ²) ☐	+ 75% ☐
	- Aromáticas e medicinais (ares/m ²) ☐	

4 - CONHECIMENTO/UTILIZAÇÃO DE PLANTAS

Conhece e utiliza	Onde compra	Como utiliza
- Sim ☐	- Mercado ☐	- Medicinal ☐
- Não ☐	- Farmácia ☐	- Alimentar ☐
	- Ervanária ☐	- Aromática e/ou condimentar ☐
		- Ornamental ☐
Onde recolhe	Utilização	- Artesanato ☐
- Campo de cultivo ☐	- Todos os dias ☐	- Cosmética ☐
- Mato ☐	- Mais do que uma vez por semana ☐	- Outras _____ ☐
- Cultiva a/s planta/s ☐	- Uma vez por semana ☐	
- Compra ☐	- Uma vez por mês ☐	
	- Menos de uma vez por mês ☐	
Campo de cultivo	Como aprendeu a utilizar	
- Qual a cultura ? _____	- Com um familiar ☐	Que familiar ? _____
_____	- Com outro/s membro/s da comunidade ☐	Que membro/s ? _____
_____	- Através de livros ☐	
	- Revistas/ Jornais ☐	
	- TV/Rádio ☐	

FICHA INDIVIDUAL DA PLANTA UTILIZADA

1 - PLANTA

Nome/s vulgar/es _____

Nome científico _____

Onde apanha a planta

- Campo de cultivo ☐

- Mato ☐

- Cultiva a planta ☐

- Compra ☐

Em que época do ano

- Outono /Inverno ☐

- Primavera ☐

- Verão ☐

- Todo o ano ☐

Que parte da planta apanha

- Raiz ☐

- Caule ☐

- Folha ☐

- Flor ☐

- Fruto ☐

- Semente ☐

Época da floração _____

Época da frutificação _____

Como a conserva _____

2 - FINALIDADES E UTILIZAÇÕES

Como utiliza a planta

- Medicinal ☐

- Alimentar ☐

- Aromática e/ou condimentar ☐

- Ornamental ☐

- Artesanato ☐

- Cosmética ☐

- Outras ☐

Finalidade

- Uso doméstico ☐

- Loja comercial ☐

- Indústria ☐

- Mercado local ☐

Como aprendeu a utilizar

- Com um familiar ☐

- Com outros membros da comunidade ☐

- Através de livros ☐

- Revistas/ Jornais ☐

- TV/Rádio ☐

2.1 - USO MEDICINAL

- Prevenção e cura de doença humana ☐

- Nome da doença _____

- Prevenção e cura de doença nos animais ☐

- Nome da doença _____

Utilização Medicinal

- Chás ☐

- Tisanas ☐

- Banhos ☐

- Cataplasmas ☐

- Cremes ☐

- Xaropes ☐

- Outras ☐

Processo de preparação e tratamento (Descrição do processo: como se prepara, a parte da planta usada e o modo de aplicação no tratamento da doença)

Preparação conjunta com outras plantas ? - Sim ☐ - Não ☐

De que plantas se trata: _____

2.2 - USO ALIMENTAR

Utilização alimentar

- Consumida em fresco

- Cozinha**

Receita tradicional

2.3 - USO COMO AROMÁTICA

Utilização aromática

- Perfumaria

- "Pot-pourris"

- Licores

- ## Velas de cheiro

- INCENSOS

Receita:

2.4 - USO ORNAMENTAL

Utilização ornamental

- Utilização em jardins

- Utilização em cemitérios

- Utilização em igrejas

- Utilização em festas locais

2.5 - USO ARTESANAL

Utilização artesanal

- Tinturaria

- Tecelagem**

- Cestaria

Descrição da transformação dos elementos vegetais em artefactos

2.6 - USO NA COSMÉTICA

Utilização na cosmética

- Cremes e loções para a pele ☐
- Banhos de ervas ☐
- Mascaras faciais ☐
- Cremes para as mãos ☐
- Escalda-pés ☐

- Champô ☐
- Tônico para o cabelo ☐
- Cuidado com os olhos ☐
- Cuidado com os dentes ☐
- _____ ☐

Receita: _____

2.7 - OUTRAS UTILIZAÇÕES

- Afastar animais indesejáveis ☐
- Limpeza da casa ☐
- _____ ☐

Receita: _____

2.8 - PROVÉRBIO/LENDA/CONTO/MÚSICA RELACIONADO COM A PLANTA

Conhece alguma *provérbio/legenda/conto/música* relacionada com esta planta? - Sim ☐ - Não ☐

Descrição: _____

3 - OUTROS DADOS

Planta recolhida - Sim ☐ - Não ☐ N.º de visitas ao local 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ou + ☐

N.º de acesso (n.º da ficha de colheita) _____

Fotografia - Sim ☐ - Não ☐

N.º da fotografia _____

Amostra de herbário - Sim ☐ - Não ☐

OBS: _____

FICHA DE INQUÉRITO ETNOBOTÂNICO

INQUÉRITO N.º _____

DATA ____/____/____

RESPONSÁVEIS PELO INQUÉRITO _____

1 - IDENTIFICAÇÃO DO INTERLOCUTOR

Nome _____

Idade _____ Ocupação Principal _____ Outras ocupações _____

Telefone _____ Telemóvel _____

Morada _____

2 - CARACTERIZAÇÃO DA PESSOA E DO AGREGADO FAMILIAR

Sexo	Idade (anos)	Nível de Instrução	Estado Civil
- Masculino ☐	- 18 - 30 ☐	- Não sabe ler nem escrever ☐	- Solteiro ☐
- Feminino ☐	- 30 - 40 ☐	- Ensino Primário ☐	- Casado ☐
	- 40 - 50 ☐	- Ensino secundário obrigatório ☐	- Divorciado ☐
	- 50 - 60 ☐	- Ensino secundário 10º 11º 12º ☐	- Viúvo ☐
	+ 60 ☐	- Bacharel ☐	
		- Licenciado ou outro grau superior ☐	Filhos n.º ☐

3 - CARACTERIZAÇÃO DA EXPLORAÇÃO/ACTIVIDADE

Actividade	Dimensão da Exploração	Tempo de ocupação
- Agricultura tempo inteiro ☐	- Regadio (ares/m ²) ☐	< 25% ☐
- Agricultura tempo parcial ☐	- Sequeiro (ares/m ²) ☐	25 - 50% ☐
Outras _____ ☐	- Florestal (ares/m ²) ☐	50 - 75% ☐
	- Hortícolas (ares/m ²) ☐	+ 75% ☐
	- Aromáticas e medicinais (ares/m ²) ☐	

4 - CONHECIMENTO/UTILIZAÇÃO DE PLANTAS

Conhece e utiliza	Onde compra	Como utiliza
- Sim ☐	- Mercado ☐	- Medicinal ☐
- Não ☐	- Farmácia ☐	- Alimentar ☐
	- Ervanária ☐	- Aromática e/ou condimentar ☐
Onde recolhe	Utilização	- Ornamental ☐
- Campo de cultivo ☐	- Todos os dias ☐	- Artesanato ☐
- Mato ☐	- Mais do que uma vez por semana ☐	- Cosmética ☐
- Cultiva a/s planta/s ☐	- Uma vez por semana ☐	- Outras _____ ☐
- Compra ☐	- Uma vez por mês ☐	
	- Menos de uma vez por mês ☐	
Campo de cultivo	Como aprendeu a utilizar	
- Qual a cultura ? _____	- Com um familiar ☐	Que familiar ? _____
_____	- Com outro/s membro/s da comunidade ☐	Que membro/s ? _____
_____	- Através de livros ☐	
	- Revistas/ Jornais ☐	
	- TV/Rádio ☐	

FICHA INDIVIDUAL DA PLANTA UTILIZADA

1 - PLANTA

Nome/s vulgar/es _____

Nome científico _____

Onde apanha a planta	Em que época do ano	Que parte da planta apanha
- Campo de cultivo ☐	- Outono /Inverno ☐	- Raiz ☐
- Mato ☐	- Primavera ☐	- Caule ☐
- Cultiva a planta ☐	- Verão ☐	- Folha ☐
- Compra ☐	- Todo o ano ☐	- Flor ☐
		- Fruto ☐
		- Semente ☐
		- _____ ☐

Época da floração _____ Época da frutificação _____

Como a conserva _____

2 - FINALIDADES E UTILIZAÇÕES

Como utiliza a planta	Finalidade	Como aprendeu a utilizar
- Medicinal ☐	- Uso doméstico ☐	- Com um familiar ☐
- Alimentar ☐	- Loja comercial ☐	- Com outros membros da comunidade ☐
- Aromática e/ou condimentar ☐	- Indústria ☐	- Através de livros ☐
- Ornamental ☐	- Mercado local ☐	- Revistas/ Jornais ☐
- Artesanato ☐		- TV/Rádio ☐
- Cosmética ☐		
- Outras _____ ☐		

2.1 - USO MEDICINAL

	Utilização Medicinal
- Prevenção e cura de doença humana ☐	- Chás ☐
- Nome da doença _____	- Tisanas ☐
- Prevenção e cura de doença nos animais ☐	- Banhos ☐
- Nome da doença _____	- Cataplasmas ☐
	- Cremes ☐
	- Xaropes ☐
	- Outras _____ ☐

Processo de preparação e tratamento (Descrição do processo: como se prepara, a parte da planta usada e o modo de aplicação no tratamento da doença)

Preparação conjunta com outras plantas ? - Sim ☐ - Não ☐

De que plantas se trata: _____

2.2 - USO ALIMENTAR

Utilização alimentar

- Consumida em fresco ☐
- Cozinhada ☐

Receita tradicional

2.3 - USO COMO AROMÁTICA

Utilização aromática

- | | | | |
|-----------------|--------------------------|-----------------|--------------------------|
| - Perfumaria | ☐ | Velas de cheiro | ☐ |
| - "Pot-pourris" | ☐ | - Incensos | ☐ |
| - Licores | ☐ | - _____ | ☐ |

Receita:

2.4 - USO ORNAMENTAL

Utilização ornamental

- | | | | |
|----------------------------|--------------------------|-------------------------------|--------------------------|
| - Utilização em jardins | ☐ | - Utilização em festas locais | ☐ |
| - Utilização em cemitérios | ☐ | - _____ | ☐ |
| - Utilização em igrejas | ☐ | | |

2.5 - USO ARTESANAL

Utilização artesanal

- Tinturaria ☐
- Tecelagem ☐
- Cestaria ☐
- _____ ☐

Descrição da transformação dos elementos vegetais em artefactos

2.6 - USO NA COSMÉTICA

Utilização na cosmética

- Cremes e loções para a pele

☐

- Champô

☐

- Banhos de ervas

☐

- Tônico para o cabelo

☐

- Mascaras faciais

☐

- Cuidado com os olhos

☐

- Cremes para as mãos

☐

- Cuidado com os dentes

☐

- Escalda-pés

☐

- _____

☐

Receita: _____

2.7 - OUTRAS UTILIZAÇÕES

- Afastar animais indesejáveis

☐

- Limpeza da casa

☐

- _____

☐

Receita: _____

2.8 - PROVÉRBIO/LENDA/CONTO/MÚSICA RELACIONADO COM A PLANTA

Conhece alguma *provérbio/lenda/conto/música* relacionada com esta planta ? - Sim ☐ - Não ☐

Descrição: _____

3 - OUTROS DADOS

Planta recolhida - Sim ☐ - Não ☐ N.º de visitas ao local 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ou + ☐

N.º de acesso (n.º da ficha de colheita) _____

Fotografia - Sim ☐ - Não ☐

N.º da fotografia _____

Amostra de herbário - Sim ☐ - Não ☐

OBS: _____

Anexo III

Resumo dos dados Etnobotânicos

Espécie	Nome Comum Local	Usos Referidos	Modo de Preparação e Aplicação	Parte Utilizada	Citada nas Entrevistas
<i>Achillea millefolium</i> L.	Incenso	Aromática	Para dar cheiro em casa	Parte aérea	17;56
<i>Allium ampeloprasum</i> L.	Alho porro Alho bravo	Ornamental	—	Parte aérea	1;36;56;68;71;84
		Alimentar	—	Bolbo	
<i>Allium ampeloprasum</i> L. var. <i>porrum</i> (L.) Gay	Alho Francês	Alimentar	—	Bolbo	36;39
<i>Allium cepa</i> L.	Cebola	Rouquidão; Tosse; Constipação; Baixa a tensão	Chá	Casca de cebola	2;13;15;19;29;30;36;37;38; 39;40;41;43;49;50;51;53; 54;55;56;57;58;59;60;61; 62;63;64;66;67;68;69;70; 71;72;73;74;76;77;78;79; 80;82;83;84;85;86;87;88; 89;90;93;94;95;96;97;98; 99;100;101;102;103;104; 105;106;107;108;109;110; 111
		Condimentar	—	Cebola	
<i>Allium sativum</i> L.	Alho	Colesterol; Baixa a tensão	Chá (mistura)	Alho	2;13;15;19;30;35;36;37;38; 39;40;41;43;49;50;51;53; 54;55;56;57;58;59;60;61; 62;63;64;66;67;68;69;70; 71;72;73;74;76;77;78;79; 80;81;83;84;85;86;87;88;89; 90;93;94;95;96;97;98;99; 100;101;102;103;104;105; 106; 107;108;109;110;111
		Condimentar	—		
		Repelente de melgas	Aplicação directa		
<i>Aloe vera</i> (L.) Burm.fil.	Cato Aloe Vera; Catio Aloe Vera	Cosmética	—	Folha	72;83;84;87;89;97;105;106 ;110
		Anti-cancerisno; Eczemas; Feridas; Comichão, Gripe	Aplicação directa		
		Fortificante	Xarope		

<i>Anarrhinum bellidifolium</i> (L.) Willd	Linho de raposa	Outras utilizações	Fazer vassouras	Parte aérea	80;86
<i>Andryala integrifolia</i> L.	Sem nome	Ornamental	—	Parte aérea	31
<i>Apium graveolens</i> L.	Aipo	Condimentar	—	Folha	35;80;81;109
		Purifica o sangue	Chá		
<i>Aquilegia vulgaris</i> L.	Abeloira	—	—	—	44
<i>Arbutus unedo</i> L.	Medronheiro	Alimentar	—	Fruto	44;49;96
		Colesterol	Chá	Raiz	
<i>Asparagus acutifolius</i> L.	Espargo – bravo	Alimentar	—	Parte aérea	110
<i>Asparagus officinalis</i> L. subsp. <i>officinalis</i>	Espargos	Alimentar	—	Parte aérea	13
<i>Avena</i> sp.	Palancos	Ornamental	—	Parte aérea	99
<i>Beta vulgaris</i> L.	Beterraba	Alimentar	—	Beterraba	77
<i>Borago officinalis</i> L.	Borragem	Baixar a febre; Tosse; Constipação; Acalma formigueiros nos braços e tremor; Dor de barriga	Chá	Flor	1;8;9;43
		Alimentar	—	Folhas	
<i>Briza maxima</i> L.	Abelhinha; Pandeirinhos	Picadas de escorpião; mordidas de alacrau	Chá	Espiguetas	83;84;110
		Ornamental	—	Parte aérea	
<i>Briza minor</i> L.	Pandeirinhos	Mordida de alacrau	Chá	Espiguetas	110
<i>Bryonia cretica</i> L.	Uva de raposa; Rabo de raposa	Alimentar	—	Rebentos	9;13;14;60;73
		Bexiga; Diarreia	Chá	Folhas	
<i>Calluna vulgaris</i> (L.) Hull	Urze	Ornamental	—	Parte aérea	58;76
		Bexiga; Próstata; Rins	Chá		
<i>Capsella bursa-pastoris</i> (L.) Med.	Bolsa de pastor; Saco de pastor	Infecções da bexiga	Chá	Parte aérea	8;9;111
<i>Carpobrotus edulis</i> (L.) N. E. Br.	Cacto	Tosse	Xarope	Folhas	71

<i>Castanea sativa</i> Miller	Castanheiro	Colesterol; Diabetes; Emagrece	Chá	Folhas	57;83;84;110
<i>Centaureum erythraea</i> Rafn	Fel da terra; Fel do chão	Baixar a febre (maleitas); Diabetes; Vesícula; Fígado; Estômago; Constipação; Abre o apetite; Emagrece	Chá	Folha; flor	3;6;8;16;21;25;26;30;37;39;41;42;43;45;46;48;54;60;62;63;67;71;72;73;74;75;77;78;80;83;84;85;86;93;96;98;99
<i>Chamaemelum anthemis</i> (L.) All.	Marcela; Margaça; Magarça	Constipação; Corta a febre; Dor de barriga; Fígado; Estômago; Maleitas	Chá	Parte aérea	10;14;15;17;25;26;37;43;75;78;79;85;86;87;96;98;99;101;104;106; 107
		Ornamental	—	Parte aérea	
		Aromática	Para dar cheiro em casa	Parte aérea	
		Cosmética	—	Folhas	
<i>Chamaespartium tridentatum</i> (L.) P. E. Gibbs	Carqueja	Rouquidão; Diabetes; Constipação; Dor de barriga; Bexiga; Anemia; Intestinos; Tensão; Má disposição; Estômago; Fígado; Corta a febre; Diurético; Colesterol; Atrasa os nascidos	Chá	Flor	5;10;12;13;15;30;37;43;49;54;56;57;58;60;62;63;64;65;66;67;68;69;71;72;73;75;76;77;81;83;85;86;87;88;90;92;93;96;98;99;100;101;105;107;108;109;110
		Alimentar	—		
		Outras utilizações	Acender o lume		
<i>Chelidonium majus</i> L.	Erva da betadine; Erva da cura; Sulidónia	Cicatrizas feridas	Aplicação directa	Caule	13;30;105

<i>Chrysanthemum segetum</i> L.	Malmequer; Pimpilho	Ornamental	—	Parte aérea	38;71;75
<i>Cichorium intybus</i> L.	Chicória	Dor de cabeça; Baixa a tensão	Chá	Folhas	45
<i>Cistus ladanifer</i> L.	Xara; Esteva	Puxa o pus das feridas; Desinfecta feridas; Mãos gretadas	Cozedura/Banhos	Folhas	39;44;46;72;78;84;88
		Infecções; Inflamações internas	Chá		
		Outras utilizações	Para lenha; Flor boa para as abelhas; Cama de animais		
<i>Cistus populifolius</i> L.	Estevão	Defumadouros	—	Parte aérea	88
<i>Cistus salvifolius</i> L.	Sargaço branco; Esteva macha	Outras utilizações	Boa para as abelhas	Flor	44;89
		Cosmética	Cozedura/Banhos	Folhas	
<i>Citrus deliciosa</i> Ten.	Tangerina	Alimentar	—	Fruto	83
<i>Citrus limon</i> (L.) Burm. fil.	Limoeiro	Calmante; Constipação; Gripe; Vias respiratórias; Má disposição, Coração; Intestinos, Anginas, Baixa a tensão	Chá (misturas)	Casca do limão ou folhas	1;2;10;15;19;26;36;38;46;49;52;53;54;56;60;62;64;71;72;73;74;77;78;80;81;83;84;85;86;90;93;95;103;105; 108;110
		Condimentar	—	Sumo	
<i>Citrus sinensis</i> (L.) Osbeck	Laranjeira	Dor de barriga; Calmante;Coração; Má disposição; Baixa a tensão; Afrontamentos; Lavar os olhos;Nervos; Dor de cabeça	Chá	Folhas; Flor	2;3;9;10;13;14;15;19;22;26;27;36;37;41;45;46;47;49;53;57;60;62;66;68;69;70;71;73;74;77;78;80;83;84;85;86;87;88;90;93;94;95;96;99;100;103;104;105;106;108;111
		Outras utilizações	Ramo da noiva	—	

<i>Coriandrum sativum</i> L.	Coentros	Condimentar	—	Folhas	3;5;10;12;15;27;29;30;31; 32;34;35;36;37;39;40;41; 43;47;51;53;60;61;66;67; 68;69;70;71;72;73;79;80; 81;83;84;85;87;89;90;93; 95;96;97;99;101;102;103; 104;105;106;107;108;109; 110;111
		Constipação; Rouquidão; Bronquite; Gripe	Xarope	Sementes	
<i>Crataegus monogyna</i> Jacq.	Carapiteiro; Pilriteiro	Ornamental	—	Parte aérea	33;43;44;86
		Coração; Colesterol	Chá	Bagas	
<i>Crucianella angustifolia</i> L.	Erva santa	Vômitos	Chá	Folha; Flor	27
<i>Cucurbita maxima</i> Duch.	Abóbora menina	Alimentar	—	Abóbora	83
<i>Cydonia oblonga</i> Miller	Marmeleiro; Marmeleiro	Tensão arterial; Colesterol; Infecções; Coração; Diarreia; Baixa a tensão	Chá (misturas)	Folha	6;9;43;66;67;68;71;72;73; 80;83;84;90;96;99;100;102
		Alimentar	—	Fruto	
<i>Cymbopogon citratus</i> (DC.) Stapf.	Chá príncipe	Calmante; Digestão; Intestinos	Chá	Parte aérea	76;83;87;95;97;110
<i>Cynara cardunculos</i> L.	Cato azul	Outras utilizações	Coalhar o queijo	—	72
<i>Cynara humilis</i> L.	Alcachofras	Ornamental	—	Parte aérea	70;84
		Aromática	Queima-se em Festividades		
<i>Cynodon dactylon</i> (L.) Pers.	Grama	Infecções da bexiga e rins	Chá	Raiz	6
		Ornamental	—	Parte aérea	
<i>Cytisus multiflorus</i> (L'Hér.) Sweet	Giesta branca	Ornamental	—	Parte aérea	10;86;101;103;105;110
		Outras utilizações	Fazer vassouras		
		Diabetes	Chá	Flor	

<i>Cytisus striatus</i> (Hill) Rothm.	Giesta amarela	Ornamental	—	Parte aérea	10;31;57;71;81;86
		Outras utilizações	Chamuscar os porcos; Fazer vassouras		
<i>Dactylis glomerata</i> L.	Sem nome	Ornamental	—	Parte aérea	84
<i>Daphne gnidium</i> L.	Trovisco	Outras utilizações	Boa para atar; Espanta as trovoadas	Casca, Parte aérea	83;85
<i>Daucus carota</i> L. subsp. <i>sativus</i> (Hoffm.) Arcangeli	Cenoura	Tosse convulsa; Constipação, Tosse	Xarope	Cenoura	14;15;37;60;90;100;105
		Diabetes; Próstata	Chá	Rama	
<i>Digitalis purpurea</i> L.	Dedaleira	Coração	Chá	Folha	105
<i>Dryopteris filix-mas</i> (L.) Schott	Feto	Reumático	Chá	Folha	43
<i>Ecballium elaterium</i> (L.) A. Rich.	Pepino Gregório	Esfregar nas dores	Infusão	Fruto	100
<i>Equisetum telmateia</i> Ehrh	Chá cavalinha	Infecções urinárias	Chá	Folha;flor	48
<i>Erica australis</i> L.	Vassoureiras	Outras utilizações	Fazer vassouras	Parte aérea	79
		Ornamental	Jarras		
<i>Eriobotrys japonica</i> Lind.	Nespereira	Colesterol; dor de estômago; Baixa a tensão	Chá	Folha	83;87;97;100

<i>Eucalyptus globulus</i> Labill.	Eucalipto	Ressonar; Tosse; Tensão	Chá	Folha; Baga	6;18;27;42;45;58;60;66;68; 71;72; 73;75;84;85;87;89;90;97; 105;110
		Outras utilizações	Queima -se em Festividades	Parte aérea	
		Bom para a caspa; Infecções; Descongestionar as vias respiratórias; Anginas; Bronquite; Asma; Constipações; Acne; Hemorróidas, Rouquidão	Cozedura/Banhos; /Vapores	Folha	
<i>Ficus carica</i> L.	Figueira	Dores dos ossos (esporões)	Aplicação directa	"Leite" do Fruto	10;14;83
		Alimentar	—	Fruto	
<i>Fragaria vesca</i> L.	Morangueiro	Rins	Chá	Raiz	10;83;105
		Abcesso	Esmagar	Fruto	
		Alimentar	—	Fruto	
<i>Fraxinus angustifolia</i> Vahl	Freixo	Gota; Obesidade; Ureia; Reumático; Fígado; Ossos; Colesterol; Ácido úrico; Má circulação; Celulite	Chá	Folhas	43;41;60;83;95;96;109
<i>Fumaria officinalis</i> L.	Línguas de passarinho	Desinfetar e cicatrizar tecidos (humanos e animais)	Cozedura/Banhos	Parte aérea	1;85
<i>Galium aparine</i> L.	Tinturia, Furúnculos	Fígado, Furúnculos	Chá	—	9;97
<i>Genista triacanthos</i> Brot.	Tojo	-	-	-	9

<i>Geranium robertianum</i> L.	Erva de S. Roberto; Bandeira de S. João; Erva de S. João; Erva de agulha; S. Roberto	Má disposição; Enfartamento; Maleitas; Prisão de ventre; Fígado; Vômitos; Estômago; Bexiga; Diabetes; Dor de barriga; Anginas; Colibacio; Coração; Tumores; Cancro; Aparelho digestivo	Chá	Ramos mais tenros	6;8;14;15;26;33;34;41;43; 48;63;65;69;70;71;75;78; 80;83;84;86;93;96;104;105 ;106;108;109;111
		Infecções nas partes íntimas; Lavar os olhos	Cozedura/Banhos		
<i>Gomphrena globosa</i> L.	Perpétua	Rouquidão	Chá	Flor	90
<i>Helichrysum stoechas</i> (L.) Moench	Perpétuas; Cabecinhas de el rei	Tosse	Chá	Ramas floridas	60;84;85;87;104
		Aromática	Queima-se em Festividades		
		Ornamental	—		
<i>Hyparrhenia hirta</i> (L.) Stapf	Pastagueira	Outras utilizações	Vassouras	Parte aérea	71;86

<i>Hypericum perforatum</i> L.	Hipericão, Erva dos Ciganos, Erva Cigana, Erva Sarnica, Pilica, Pelicão, Raminhos de S. João, S. João, Erva de S. João, Pepericão, Chá de S. João, Paparicão, Chá Cigano, Erva de S. António, Aparicão, Pipicão, Amorosa, Salpicão, S. Maria, Picão do Geres, Pericoa, Erva de S. Maria	Dor de estômago; úlceras; Limpa o organismo; Fígado; Visícula; Próstata; Infecções urinárias; Rins e bexiga; Baixa a tensão; Diabetes; Intestinos; Coração; Dores menstruais	Chá	Parte aérea	1;3;4;5;6;14;18;30;34;36;37;43;44;50;51;54;55;56;57;58;60;64;67;68;72;73;76;81;82;83;84;86;87;92;93;95;98;100;101;103;105;106;109
		Feridas (humanas e animais); Eczemas	Cozedura/Banhos		
		Outras utilizações	Para fazer vassouras		
<i>Juglans regia</i> L.	Nogueira	Impingens	Esfregar	Casca do fruto	15;85;100;110
		Partes íntimas, Feridas	Cozedura/Banhos		
		Diabetes	Chá	Folha	
<i>Juniperus oxycedrus</i> L.	Azimbre; Zimbro	Ornamental	—	Parte aérea	39;99
		Dor de cabeça	Chá		
<i>Koeleria caudata</i> (Link) Steudel	Sem nome	Ornamental	—	Parte aérea	84
<i>Lavandula dentata</i> L.	Lavandula	—	—	—	66
<i>Lavandula luisieri</i> (Roseira) Rivas-Martínez <i>Lavandula pedunculata</i> (Miller) Sav.	Rosmaninho; Romano; Rosmarino; Rosmaninho branco	Reumático; Dor nas pernas; Bronquite; Diabetes; Colesterol; Próstata; Rins; Tensão	Chá (mistura)	Inflorescência	6;7;10;13;14;15;17;20;27;36;37;39;41;44;58;59;60;62;63;71;73;78;81;83;84;85;87;88;96;97;105;107
		Aromática	—	Parte aérea	
		Ornamental	—		
		Outras utilizações	Cama de animais		

<i>Lippia citriodora</i> Kunth; <i>Lippia triphylla</i> (L'Hér.) Kuntze	Doce-lima; Doce a lima; Lúcia-lima; Limonete; Luce-lima; Luisa-lima; Belaaluia; Erva-luisinha; Erva-luisa; Chá lima	Flatulências; Fígado; Visícula; Má disposição; Nervos; Afrontamentos; Constipação; Estômago; Calmante; Vômitos; Coração	Chá	Parte aérea	6;9;10;13;15;36;41;43;46; 47;48;56;60;63;73;77;83; 84;86;87;90;94;95;100;101 ;104;105;106;107;108;109; 110
		Ornamental	—		
		Alimentar	—		
<i>Lactuca sativa</i> L.	Alface da horta	Calmante	Chá (mistura)	Folha	109
<i>Lactuca serriola</i> L.	Alface brava	Calmante	Chá (mistura)	Folha	109
<i>Lathyrus sativus</i> L.	Alfejea de gente	Alimentar	—	Semente	9
<i>Laurus nobilis</i> L.	Louro; Loureiro	Alimentar	—	Folha	2;5;9;10;12;15;19;30;32;34 ;36;56;59;60;61;62;63;64; 66;67;68;69;70;71;72;73; 74;76;77;78;79;80;81;83; 84;85;86;87;89;90;93;94; 95;96;97;98;99;100;101; 102;103;104;105; 106; 107;108;109;110;111
		Ajuda a digestão;Estômago	Chá		
<i>Lavandula angustifolia</i> Miller	Alfazema	Aromática	—	Ramos; Folhas	12;13;17;27;30;31;37;38; 39;41;42;43;56;58;60;63; 64;67;70;71;75;76;78;84; 85;86;88;90;93;96;97;99; 101;102;104;105;106;108; 109;110;111
		Alimentar	—		
		Ornamental	—		
<i>Linum usitatissimum</i> L.	Linhaça	Rins	Chá	Semente	41;80
<i>Lithodora prostata</i> (Loisel.) Griseb	Ervas das 7 sangrias; Suca-Mel; Chupa-Mel	Estômago; Fígado; Dores menstruais	Chá	Flor	49;68;89;96;97
<i>Lonicera etrusca</i> G. Santi	Chupa-Mel;Madressilva	Furúnculos; Estômago; Corta a febre; Infecções; Treçolho	Chá	Folha; Flor	9

<i>Lupinus luteus</i> L.	Tremoçilha brava	Ornamental	—	Parte aérea	75
<i>Lygos sphaerocarpa</i> (L.) Heywood	Piorneira	Baixa a febre (maleitas)	Ingestão	Baga	3
<i>Malva sylvestris</i> L.	Malvas; Malvras; Malveras	Lavar feridas; Inflamações nas partes íntimas; Acne; Hemorróidas; Limpeza de pele; Lavar os olhos	Cozedura/Banhos/Vapores	Parte aérea	1;6;8;10;14;15;18;26;27;28;31;34;36;39;42;43;44;49;51;54;55;58;60;63;64;66;68;69;71;73;76;77;78;79;80;81;83;84;86;89;93;96;98;99;100;101;103;104;105;109;110;111
		Baixar a tensão arterial; Inflamações do sistema digestivo; Fígado; Intestinos; Dor de barriga; Gastrite; infecções na bexiga; Prisão de ventre; Pedra nos rins; Limpeza do organismo; Emagrecimento	Chá		
		Abcessos; Infecções na boca	Gargarejos		
<i>Marrubium vulgare</i> L.	Marroio, Murroio	Hemorróidas; Inflamações; Lavar feridas; Asma	Cozedura/Banhos/Vapores	Folhas	18;44;46
<i>Melissa officinalis</i> L.	Erva cidreira; Melissa	Baixa a tensão arterial; Calmante; Intestinos; Coração; Má disposição; Diabetes; Dores menstruais; Enxaquecas; Afrontamentos; Dor de estômago; Constipação; Ajuda a fazer a digestão; Ajuda a	Chá (mistura)	Parte aérea	1;5;8;9;10;13;15;16;18;19;20;22;26;28;29;30;31;32;34;36;37;39;41;42;43;47;48;49;50;51;52;53;54;56;58;59;60;61;62;63;64;66;67;68;69;70;71;72;73;74;75;76;77;78;79;80;

		dormir; Dor de cabeça; Fazer apetite			81;82;83;84;85;86;87;88 ;90;91;92; 93;94;95;96;97;98;99;100; 101;102;103;104;105;106; 107;109;110
<i>Mentha aquatica</i> L.	Erva morta	—	—	—	110
<i>Mentha cervina</i> L.	Erva de peixe; Poejo do rio; Poejo do peixe; Erva peixeira	Condimentar	—	Parte aérea	2;12;15;21;30;31;32;33;36; 37;39; 41;42;46;49;51;56;58;59; 60;62;63; 64;66;67;68;69;70;71;74; 75;76;77; 78;80;81;82;83;86;87;98; 99;105
		Dor de barriga	Chá		
<i>Mentha pulegium</i> L.	Poejo; Poejo do Tejo; Poejo do rio; Poejo bravo; Poejo do campo; Poejo da ribeira	Dor de cabeça; Tosse; Má disposição; Afrontamentos; Constipação; Gripe; Dor de barriga; Estômago; Dores menstruais; Enfartamento; Rouquidão; Azia; Fígado; Aparelho Digestivo	Chá (mistura)	Parte aérea	1;2;3;5;8;10;12;13;14;15; 17;18;19;20;21;22;24;25; 26;27;28;29;30;31;32;33; 34;36;37;39;41;42;43;44; 46;48;49;51;52;54;56;57; 58;59;60;61;62;63;64;65; 66;67;68;69;70;71;72;73 ;74;75;76;77;80;81;82;83; 84;85;87;88;89;90;93;95; 96;97;98;99;101;102;103; 104;105;106;108;109;110; 111
		Alimentar	—		
		Condimentar	—		

<i>Mentha spicata</i> L.	Hortelã; Hortelão	Condimentar	—	Parte aérea	1;2;3;5;6;10;12;13;17;19; 20;25;27;29;34;35;36;37; 38;39;40;41;42;43;44;48; 49;50;52;53;54;56;58;59; 61;63;64;66;67;68;69;70; 71;72;73;74;76;77;78;79; 80;81;83;84;85;86;87;88; 89;90;93;94;95;96;97;98; 99;100;101;102;103;104; 105;106;107;108;109;111
		Lombrigas; Enfartamentos; Coração; Má disposição; Constipação; Afrontamentos; Dor de cabeça; Fígado; Calmante	Chá		
<i>Mentha suaveolens</i> Ehrh.	Montraste; Mantraste, Hortelã bravo; Hortelã de burro; Hortelã de cão	Outras utilizações	Repelente, Defumadouros	Parte aérea	44;45;59;71;72;74;75;80;8 7;109; 110;111
		Reumático; Dor de cabeça; Cirrose; Estômago; Má disposição; Prisão de ventre	Chá		
<i>Mentha x piperita</i> L.	Hortelã pimenta; Hortelã cheirosa; Erva morta	Coração; Prisão de ventre; Intestinos; Gripe; Constipação; Má disposição; Lombrigas	Chá	Folha	13;14;15;31;32;35;36;37;4 3;48;56;57;59;69;72;73;76; 77;79;81;86; 110;111
<i>Myrtus communis</i> L.	Murta	Alimentar	—	Baga	49;83;86;88;93;97;99;100
		Aromática	—		
		Ornamental	—		

<i>Nasturtium officinale</i> R.Br.	Agrião	Calos; Inchaços (insectos)	Cozedura/Banhos	Folha;Flor	33;54;60;66;71;77;83;93;96;103; 109;110
		Dor de barriga; Tosse; Rins; Constipação	Chá		
		Condimentar	—		
<i>Ocimum minimum</i> L.	Manjeriço; Manjerico	Condimentar	—	Folha; Flor	5;69;71;78;88;104;105;108;110
		Dor de dentes	Chá		
		Outras utilizações	Repelente; Dá cheiro		
<i>Oenanthe crocata</i> L.	Embude	—	—	—	44
<i>Olea europea</i> L. var. <i>europeia</i> L.	Oliveira	Baixa a tensão arterial; Colesterol; Tosse; Calmante; Nervos; Coração; Dor de cabeça	Chá (mistura)	Folha	1;6;10;13;14;15;16;18;23;25;26;27;29;39;43;44;45;46;49;50;54;56;57;60;62;63;64;66;67;68;71;72;73;75;76;77;80;81;83;84;85;86;87;88;90;93;94;96;97;98;99;100;102;103; 104;105;109;110
		Ornamental	—		
		Outras utilizações	Espanta trovoadas; Utilizada no domingo de ramos		
<i>Olea europea</i> L. var. <i>sylvestris</i> Brot.	Zambujeiro; Zambujo; Oliveira brava	Maleitas	Xarope	Casca	22;44
		Outras utilizações	Aivecas		
<i>Opuntia ficus-indica</i> (L.) Miller	Figueira chumba; Figueira de pico; Figueira de Palma; Piteira	Tosse convulsa	Xarope	Folha, Fruto	14;37;44;83;110
		Alimentar	—		

<i>Origanum majorana</i> L.	Manjerona	Condimentar	—	Parte aérea	58;60;67;76;77;81;104;105; ;110; 111
		Outras utilizações	Queima-se em Festividades		
<i>Origanum virens</i> Hoffmanns. & Link	Oregãos; Orégão	Condimentar	—	Parte aérea	4;10;13;15;34;40;47;57;62; 66;67; 68;73;78;79;83;85;88;89; 90;93;95; 96;98;99;101;103;104;105; 109;110
<i>Ornithopus compressus</i> L.	Serradela	Alimentar	—	Vagem	9
<i>Paeonia broteroi</i> Boiss. & Reuter	Rosa albardeira; Rosa de alvardeira; Rosinha albardeira	Ornamental	—	Parte aérea	14;27;31;33;36;42;43;66;7 2;75;88;90;101
<i>Papaver rhoeas</i> L.	Papoila	Ornamental	—	Parte aérea	75;76;83
<i>Parietaria punctata</i> Willd.	Alfavaca de cobra; Favaca de cobra; Alfavaca;Fel de cobra	Hemorróidas; Partes íntimas; Olhos cansados; Infecções	Cozedura/Banhos/Vapores	Parte aérea	1;8;14;15;20;39;60;63;71;7 8;83;87;100
		Ureia no sangue; Infecções nos intestinos; Diarreia	Chá		
<i>Paronychia argentea</i> Lam.	Erva da prata; Erva prata; Erva de prata; Jóias; Brincos de princesa; Erva dourada; Cabeleira de nossa senhora	Dor de garganta; Rins; Dores; Nervos; Bexiga; Dor de estômago; Fígado; Reumático; Dificuldade em urinar; Diurético; Próstata; Diabetes; Coração	Chá	Parte aérea	6;12;13;14;15;17;18;20;22; 27;30; 31;36;37;39;42;44;45;46;4 7;50;57; 72;73;83;100;103;106;109; 111
<i>Passiflora edulis</i> Sims	Maracujá	Diabetes	Chá	Folhas	72

<i>Petroselinum crispum</i> (Miller) A.W. Hill	Salsa	Condimentar	—	Folha	1;2;3;5;10;12;13;15;17;19; 26;27;30;31;32;34;35;36; 37;38;39;40;41;42;43;49; 50;51;52;54;55; 56;58;59; 61;62;63;64;66;67;68;69; 70;71;72;74;76;77;78;79; 80;81;83; 84;85;86; 87;88;89;90;93;94;95;96; 97;98;99;100;101;102;103; 104;105;106;107;108;109; 110;111
		Baixa a tensão	Chá		
<i>Peumus boldus</i> Moline	Boldo	Fígado	Chá	—	106
<i>Phagnalon saxatile</i> (L.) Cass.	Erva moleirinha; Isca	Próstata; Fígado	Chá	Parte aérea	1;8;28;37;80;109
<i>Phillyrea angustifolia</i> L.	Lentisco; Alentisco	Outras utilizações	Alimentação de gado ; vassouras; Chamuscar os porcos	Parte aérea	44;71;86
<i>Phlomis lychnitis</i> L.	Salva brava; Chá bravo; Erva sem nó; Chupa-mel; Salsa brava	Ajuda na digestão; Constipação; Estômago; Má disposição; Coração; Colesterol; Infecções; Dor no corpo; Dor de barriga; Bexiga; Nervos; Afrontamentos; Intestinos; Tonturas; Rins; Fígado; Vesícula	Chá	Parte aérea	3;4;5;8;10;12;13;14;15;17; 18;20; 22; 24; 25; 27; 31; 33; 34; 35; 36 ;38; 39; 40; 41;42;44;46;51;54;56;57; 59;60; 61; 62; 63; 66;67;68;69;70;71;72;74; 76; 77; 78; 79; 80; 81; 82; 83; 84; 85; 86; 87; 88;90;91;92;93;95;96;98; 99;100;101;103;104;105; 106;109
<i>Pimpinella anisum</i> L.	Erva-doce; Funcho	Condimentar	—	Parte aérea	7;14;83;95;105
		Dor no corpo; Fígado; Estômago	Chá		

<i>Pinus pinaster</i> Aiton.	Pinheiro bravo	Tosse convulsa; Rouquidão; Gripe	Chá (mistura)	Talos tenros	44;45;49;58;75;83;85;90; 100;105; 109;110
		Constipação	Chá	Rebentos	
		Vias respiratórias; Anginas	Cozedura/Vapores	Talos tenros	
		Outras utilizações	Queima-se em Festividades; Defumadouros	Ramos	
<i>Pistacia lentiscus</i> L.	Aroeira; Corno que não quebra	Coração	Chá	Flor	44;93
		Ornamental	—	Parte aérea	
<i>Plantago coronopus</i> L.	Diabelhas	Alimentar	—	Parte aérea	14;44;57;60;66;106
		Dores; Gripe; Bexiga; Febre; Tosse	Chá		
<i>Portulaca oleracea</i> L.	Beldroegas	Infecções nos olhos	Cozedura/Banhos	Folhas	47;69;83;87;95;103;110
		Alimentar	—		
<i>Prunus avium</i> L.	Pés de cereja; Piçaros de Cereja; Rabinhos de cereja	Infecções urinárias; Rins; Bexiga; Diarreia	Chá (mistura)	Pedúnculo	1;9;10;14;35;43;54;55;66; 67;69; 73;78;79;83;84;93;96;106; 109
<i>Punica granatum</i> L.	Romãzeira	Diarreia; Estômago	Chá	Casca	9;14;15;80
		Hemorroidas	Cozedura/Vapores		
		Alimentar	—	Fruto	
<i>Pyrus bourgaeana</i> Decne.	Pereiro bravo	Ornamental	—	Parte aérea	10
<i>Quercus faginea</i> Lam	Carvalho	Infecções nas partes íntimas	Cozedura/Banhos	Folhas	96
<i>Quercus robur</i> L.	Carvalho	Ornamental	—	Parte aérea	99
<i>Quercus rotundifolia</i> Lam.	Azinheira	Bexiga	Chá	Fruto	44;83
		Alimentar	—		
		Outras utilizações	Arados		

<i>Quercus suber</i> L.	Sobreiro	Outras utilizações	Alimento para animais; Construção de tropeços e vasos	Fruto; Cortiça	44;78;84
<i>Raphanus raphanistrum</i> L.	Saramago	Alimentar	—	Folha	1;16;57;79
<i>Rosa canina</i> L.	Roseira brava	Constipação	Chá	Fruto	97
<i>Rosa damascena</i> Miller	Rosas de Alexandria	Inflamações nos olhos	Cozedura/banhos	Pétalas	14;46;78;88
<i>Rosmarinus officinalis</i> L.	Alecrim; Anecril	Coração; Infecções na bexiga e rins; Tosse profunda; Nervos; Colesterol; Dor de cabeça; Estômago; Má disposição; Constipação; Vesícula; Febre; Circulação	Chá	Parte aérea	1;5;6;10;13;14;15;17;20;27;30;31;32;37;39;41;43;44;45;46;50;54;56;58;59;62;63;66;68;69;71;72;73;75;76;77;78;81;83;84;85;86;87;88;90;93;95;96;97;98;99;100;101;102;103;104;105;108;110
		Alimentar	—		
		Cosmética	—		
		Ornamental	—		
		Aromática	Bolsas de cheiro		
		Outras utilizações	Queima-se em Festividades; Defumadouros		

<i>Rubus ulmifolius</i> Schott	Silva	Amígdalas; Baixa a febre; Diarreia; Dor de garganta	Chá	Folha; Flor; Talos tenros	1;14;43;72;83;84;105;106
		Alimentar	—	Fruto	
<i>Rumex induratus</i> Boiss & Reuter	Azedas	Alimentar	—	Folha	1;73;105;110
<i>Rumex pulcher</i> L.	Remaza; Soais; Vermelho	Ornamental	—	Parte aérea	9;83;85;100
<i>Rumex</i> sp.	Rabaças; Labaças; Rabaça	Diarreia	Chá	Folha	1;16;33;54;57;66;71;77;84;90
		Alimentar	—		
<i>Ruscus aculeatus</i> L.	Gilbardeira	Ornamental	—	Parte aérea	30;72
<i>Ruta montana</i> (L.) L	Rude;Arruda;Arrude	Anginas	Chá	Folhas	44;83;84;88
		Outras utilizações	Defumadores	Parte aérea	
<i>Salix alba</i> L.	Salgueiro do campo	Reumático	Chá	Folha	57
<i>Salix babylonica</i> L.	Chorão	Próstata	Chá	Folha	100
<i>Salvia officinalis</i> L.	Sem nome	Condimentar	—	Folha	1;35;105
		Afrontamentos; Ventre inchado	Chá		
<i>Sambucus nigra</i> L.	Sabugueiro; Sabugo	Inflamação nos olhos	Cozedura/Banhos	Folhas; Flor	1;14;26;29;37;57;60;72;73;101;111
		Ornamental	—	Parte aérea	
		Rouquidão; Constipação; Dor de garganta; Asma; Gripe	Chá	Folhas; Flor	
<i>Sanguisorba minor</i> Scop.	Pumpunela; Pimpinela; Pimpenela; Chá de bode	Gripe; Intestinos; Constipação; Má disposição; Nervos; Tosse; Combate o cancro; Febre; Rouquidão	Chá	Folha; Flor	25;71;75;76;80;83;93;107

<i>Satureja montana</i> L. <i>Satureja hortensis</i> L.	Segurelha	Condimentar	—	Parte aérea	5;12;46;73;110;111
<i>Secale cereale</i> L.	Centeio	Coração	Chá	Palha	54;85
<i>Sorghum vulgare</i> L. Moench	Sorgo; Milho paiunço	Ornamental	—	Parte aérea	71;72
<i>Stachys arvensis</i> (L.) L.	Alcrista	Ciscos	Aplicação directa	Semente	44;110
<i>Sisymbrium officinale</i> (L.) L. Scop	Mijacão	Alimentar	—	Folhas	16
<i>Stellaria media</i> (L.) Vill.	Marujas	Alimentar	—	Folhas	71;66
<i>Thymus mastichina</i> L.	Mordeus; Amor de Deus	Má disposição	Chá	Folha; Flor	23;31;39;43;85;103;111
		Aromática	—		
<i>Thymus serpyllum</i> L.	Farpão; Farrapão; Sarpão	Condimentar	—	Parte aérea	52;53;54;56;58;60;61;62; ;63;67;70;71;76;78;89;100; 101;104;109;111
<i>Thymus vulgaris</i> L.	Tenilho; Tomilho; Tonilho	Condimentar	—	Folha	35;83;85;93;95;98;101;105
<i>Tilia cordata</i> Miller	Tília	Estômago; Calmante; Nervos; Coração; Dor de barriga; Dor de garganta	Chá	Flor; Folha	5;6;8;10;14;41;53;54;68;69; ;72;73;74;82;83;85;86;87; 88;94;95;96;97;99;100;104; ;105;108;109
<i>Tolpis barbata</i> (L.) Gaertner	Leituga; cus de galo	Alimentar	—	Folha	9;54;57;71;74;77;110
<i>Trifolium angustifolia</i> L.	Rabo de gato; Trevo	Diarreia; Bexiga; Intestinos	Chá	Parte aérea	72;73;77;78;81;84;85;91; 102;106; 107;109;110
		Outras utilizações	Encher almofadas para dormir		
<i>Triticum aestivum</i> L.	Trigo	Ornamental	—	Parte aérea	41;56;72;81;83;84

<i>Urtica dioica</i> L.	Urtiga; Urtigão	Ajuda a digestão; Calmante; Reumático; Fígado; Diarreia; Paludismo; Hemorróidas; Rins; Estômago; Combate a anemia	Chá	Parte aérea	9;14;16;35;47;57;69;71;72; 76;83; 87;109
		Alimentar	—		
		Outras utilizações	Adubo; Insecticida; Cozida para alimentar perus		
<i>Viburnum tinus</i> L.	Folhado	Ornamental	—	Parte aérea	97
<i>Vicia faba</i> L.	Fava	Alimentar	—	Folha	16
<i>Vinca major</i> L.	Pervinca; Flores de S. João; Erva do poço de S. João; Chá de S. João	Inchaços (humanos e animais)	Cozedura/Banhos	Parte aérea	1;8;14;74
		Ornamental	—		
		Maleitas; Infecções	Chá		
		Infecções nas partes íntimas	Cozedura/Vapores		
<i>Violeta odorata</i> L.	Violeta	Laxante	Chá	Raiz	105
<i>Vitis vinífera</i> L.	Parreiras; Videira	Cosmética	Na cara por causa das sardas	Folha	44;83;84;105;110
		Diarreia	Chá (mistura)		
<i>Zea mays</i> L.	Barbas de milho; Sedas de milho; Atroz de milho; Espigas de milho; Cabelos de milho; Artroz de milho	Infecções urinárias; Rins; Bexiga; Inflamações	Chá (mistura)	Barbas de milho	1;9;10;14;27;34;36;43;46; 50;54;55;60;66;67;69;73; 75;78;79;83;84;85;88;90; 93;96;99;103;104;106;109; 110;111

Anexo IV

Mezinhas, Curiosidades, Receitas, Benzas e Crenças,
Quadras e Músicas Tradicionais

Mezinhas

Entrevista 2

- As pétalas de Rosa secam-se e faz-se chá e passa-se pela cara, amacia a pele

Entrevista 6

- Bolota de azinheira cozida com sal para banhar frieiras
- Mel quente com sumo de limão para a constipação
- Folha da Figueira seca-se, enrola-se e fuma-se para a bronquite
- Coloca-se numa sertã (frigideira), farelos com sal e deixa-se aquecer um pouco. Depois põe-se dentro de uma bolsa de pano, ajudar a descongestionar as vias respiratórias deve-se ter mantas por cima para abafar.

Entrevista 13

- Quando as crianças tinham dores de ouvidos curava-se com leite do peito

Entrevista 14

- Mel e aguardente para a constipação
- Quando se tem borbulhas na cara coloca-se aguardente

Entrevista 15

- Marmelo cozido é bom para o coração

Entrevista 22

- Casca de zambujeiro com um dente de alho e uma colher de mel, pisar tudo muito bem e ir tomando a mistura para curar maleitas (febres muito altas).

Entrevista 26

- Para curar as maleitas cozer as raízes do melão e beber essa a água.

Entrevista 27

- Malaguetas verdes dentro de álcool 2/3 dias para o reumático.

Entrevista 30

- Quando pica um bicho esmaga-se o alho e passa-se pelo inchaço

- Esmaga-se uma quantidade de alhos sem os descascar e coloca-se dentro de álcool puro de 90° pelo menos 15 dias, todos os dias se agita o frasco. Depois cõa-se e vai-se bebendo 5 gotas por dia com um copo de água e vai-se aumentando 1 gota por dia durante 15 dias, depois pára-se 15 dias e voltasse a fazer o mesmo tratamento.
- Para curar um cobrão queima-se grãos de trigo com um ferro, estes vão deitar um liquido (óleo de trigo) e passa-se na zona do cobrão.

Entrevista 32

- Se as unhas começarem a lascar coloca-se um raminho de salsa na sopa muito bem triturado.

Entrevista 34

- Antigamente quando as crianças tinham dor de barriga fazia-se chá de cocó de galinha

Entrevista 37

- Um pouco do cacto Aloe Vera com 20 bagas de eucalipto e algumas malaguetas coloca-se em álcool de 90° durante 8 dias e depois passa-se nas artroses.

Entrevista 49

- Para a constipação mistura-se 2 folhas de malvas, 1 casca de cebola ferve-se um pouco e põe-se 1 colher de sopa de azeite e 1 colher de mel

Entrevista 54

- Quando se tem um braço queimado de água a ferver põe-se esporos de um cogumelo redondo que se dá debaixo dos sobreiros.
- As maleitas eram curadas com bichas (sanguessugas), colocadas nas costas que sugavam o sangue e retiravam-se quando elas estavam gordas.
- Para a dor de ouvidos apanhavam-se ratinhos ainda no ninho e fritavam-se vivos do óleo que resultava da fritura colocava-se algumas gotas nos ouvidos.

Entrevista 58

- Para a diarreia misturar água de arroz e farinha de trigo e beber
- Para a constipação 1 casca de cebola, casca de limão, poejo tudo fervido e é adoçado com mel

Entrevista 60

- Mel caseiro para fazer limpeza de pele (pele mais macia)
- Colocar 3 gotas de vinagre no cabelo, evita a caspa
- Lavar a cara com leite morno e sumo de limão torna a pele mais macia

Entrevista 63

- Pétalas de rosas para lavar os olhos

Entrevista 66

- Para a constipação aguardente queimada com leite

Entrevista 73

- Para a constipação faz-se um xarope com mel, sumo de limão e uma colher de azeite vai ao lume a aquecer e bebe-se.

Entrevista 83

- Para a rouquidão e tosse utilizava-se leite de cabra acabado de tirar com aguardente e bebia-se logo
- Para a dor de cabeça é bom café com algumas gotas de limão
- Para a trisia beber água com alguns piolhos vivos
- Para as frieiras fazer xixi para cima

Entrevista 84

- Engolir piripiri inteiro para as hemorróidas
- Para a constipação: 5 passas de uva; 3 passas de figo; 3 folhas de laranjeira; 1 casca de limão. Tudo fervido.
- Para a dor de barriga amolece-se ao lume casca de cebola põe-se um pouco de azeite e passa-se na barriga.

Entrevista 87

- Para curar as maleitas comia-se folhas tenras de eucalipto e 1 bolinha de resina

Entrevista 96

- Para lavar os olhos, pétalas de rosas selvagens

- Antigamente para curar a trisia, colocava-se piolhos vivos dentro de um pouco de água e bebia-se

Entrevista 97

- Abre o apetite: 250g de açúcar amarelo; 250g de marmelada; 250g de toucinho; (1/2) quartilho de mel; (1/2) quartilho de aguardente e vai tudo ao lume até ficar grosso

Entrevista 100

- Quando aparece uma borbulha na cara esfregar com 1 alho

Entrevista 102

- Para parar a diarreia: 1 colher de farinha sem fermento; 1 colher de açúcar tudo batido
- Garrafadas para limpar os brônquios: Rama de agrião seca; Passas de uva (1mão cheia); 3 litros de água; Meio litro de mel; Passas de figo (impar); Passas de ameixa (impar); Marcela (cabeça em flor ou botão); Flor de laranjeira seca; 3 Flores de sabugueiro secas; folha de Murta; Flor do Alecrim; 200ml de aguardente; caules de violetas; Grãos (sementes) dos coentros. Ferve tudo durante 10 minutos, deixa-se arrefecer e está pronto para se beber.

Entrevista 105

- Para Abrir o Apetite: Sementes de coentros; Mel; Aguardente

Entrevista 110

- Para a diabetes coloca-se 1 tremço sem ser cozido de molho de um dia para o outro. No outro dia toma-se como se fosse um comprimido

Entrevista 111

- Passar azeite na cara para ficar mais macia

Curiosidades

Entrevista 2

- Utiliza o pau do loureiro para fazer espetadas

Entrevista 3

- Antigamente o chá era guardado em sacos de pano, não se guardava em sacos de plástico para não criar humidade
- A baga da Piorneira é amarga. As cabras gostam muito de come-la, mas deve-se evitar porque a qualidade do leite se altera

Entrevista 6

- A flor do Cardo Santo esmaga-se e dá para coalhar o leite
- Leite da folha da Figueira serve para coalhar o leite

Entrevista 8

- Beber muito chá de Malva enfraquece

Entrevista 10

- Orégãos, alhos, casca de laranja e sal para adoçar azeitonas em 24 horas

Entrevista 14

- Algumas pessoas se beberem chá de poejo à noite não conseguem dormir
- Para afastar cobras de casa, queima-se cabelos tanto humanos como de animais e borracha
- O soro dos queijos é bom para lavar a cara
- Beber muito chá de tília provoca anemia

Entrevista 17

- Brasas, açúcar e alfavema queimar para a casa cheirar bem

Entrevista 26

- Antigamente depois dos partos as mulheres tomavam chá de poejo para cicatrizar mais depressa.

Entrevista 28

- Antigamente acendiam os cigarros com as iscas (*Phagnalon saxatile*). A isca era amassada com uma pedra depois fazia-se uma bola misturava-se com cinza e com um gorrão (pedra pequena branca). Depois com uma folha de aço faz-se a faísca.

Entrevista 39

- Colher todas as ervas em Maio porque tem mais virtude

Entrevista 44

- O cavalo são 3 cães e o homem são 3 cavalos o corvo são 3 homens e o sobreiro 3 corvos
- O cão 3 anos de cachorro, 3 anos cão e 3 de vareirão

Entrevista 57

- Colocava-se um ovo dentro de água salgada quando este vem para cima a água esta pronta para por as azeitonas.

Entrevista 83

- Na 5ª feira da Ascensão (Dia da Espiga) em Monte Fidalgo faz-se um ramo que leva uma papoila que significa alegria, uma espiga de trigo que significa riqueza e oliveira que significa paz.
- Antigamente colocava-se uma brasa dentro do café para acentar e lhe dar outro sabor

Entrevista 88

- Banha (unto) de porco sem sal para barrar o porco pequeno para o grande não lhe morder

Entrevista 93

- Para desencardir as mãos ferve-se um limão inteiro e depois esmaga-se e passa-se pelas mãos
- Quando se coze alguma coisa em banho-maria colocar 2/3 gotas de vinagre para que o tacho não fique preto.

Receitas Tradicionais

Entrevista 2:

Migas de Alho: Coloca-se num tacho, azeite quando este estiver quente frita-se 1, 2 alhos, põe-se um pouco de sal, colorau, água. Quando já estiver a ferver põe-se 1 raminho de salsa e 1 raminho de poejo. Corta-se pão duro em fatias finas para dentro de uma taça e põe-se o preparado por cima e põe-se um ovo escalfado.

Escabeche de peixe: Peixe do rio com poucas espinhas frito. Numa frigideira faz-se um molho com azeite, muitos alhos cortados as rodela finas, sal, colorau, bastante vinagre (de vinho), folhas de louro partidas aos bocados, um pouco de salsa e água suficiente e deixa-se ferver. Coloca-se o peixe num recipiente fundo e deita-se o molho por cima. Deixa-se a repousar de um dia para o outro. Come-se frio.

Sopa de Cozido: Numa panela coze-se carnes diversas e enchidos. Corta-se fatias de pão duro e coloca-se o caldo que cozeu as carnes por cima com um raminho de hortelã.

Canja: Coze-se uma galinha com um pouco de presunto e no caldo coze-se massa. Coloca-se um raminho de hortelã no final.

Sopa de Peixe com pão: Coze-se o Peixe do rio. Depois escolhe-se as melhores partes do peixe e coloca-se em cima das fatias finas de pão duro. Faz-se o refogado com alho, cebola, azeite, sal o resto do peixe que sobrou, tomate e um pouco de colorau. Deita-se a água que cozeu o peixe e põe-se por cima do pão. O caldo é aromatizado com salsa, poejo e erva de peixe.

Entrevista 3

Gaspacho: Num almofariz coloca-se sal, poejo, alho, cebola e esmaga-se tudo. Enche-se de água um recipiente com água necessária para a refeição e coloca-se o preparado. Põe-se vinagre e prova-se se for necessário rectifica-se os temperos. Por fim põe-se o pão duro em fatias, tomate e azeite. Come-se frio.

Entrevista 9

Farinheira: Coze-se as folhas de louro juntamente com as gorduras e utiliza-se a água para colocar nas farinheiras

Entrevista 13

Migas tostadas: Miga-se o pão miudinho, deita-se um pouco de água por cima e põe-se sal, depois põe-se o azeite ao lume com uns dentinhos de alho. Depois do alho estar frito tira-se para fora e coloca-se o pão dentro daquele azeite vai-se fritando até ficarem tostadas. São comidas com vinho ou café depois de estarem bem tostadas.

Espargado da 5ª feira Santa: Ortigas, rama de fava, diabelhas, borragem, nabiças e mais ervas que se encontram no campo boas para comer. Miga-se tudo junto, vão a cozer tira-se a água depois põe-se azeite e óleo com alhos, frita-se os alhos e tiram-se para fora. Coloca-se a verdura toda dentro e deixa-se fritar leva um caldo Knorr, um pouco de leite, um pouco de vinagre e depois umas colheres de farinha, mistura-se tudo e depois prova-se.

Miga de batata: Descasca-se as batatas, cortam-se as rodela e põe-se num tacho depois deita-se cebola picada, alho picado, pimento verde ou colorau, deita-se um pouco de polpa de tomate, azeite e sal. Vai tudo ao lume a refogar, frita-se um pouco de toucinho e coloca-se o molho do toucinho para dentro do tacho e deixa-se refogar um pouco depois coloca-se água para cozer um pouco. Corta-se pão as fatias finas põe-se dentro até levantar fervura. Por fim coloca-se poejo ou hortelã por cima. Tapa-se o tacho e come-se depois.

Entrevista 14

Jeropiga: Duas medidas de aguardente; três de sumo de uva; açúcar q.b.

Licor de Romã: Colocar os grãos da romã dentro de aguardente e deixa-se assim durante alguns dias, cõa-se e adoça-se a gosto.

Licor de Figo: Lava-se o figo, parte-se aos bocados e coloca-se dentro de aguardente

Doce de figo: Duas partes de figo para uma de açúcar

Filhós: (Segredo) – Coze-se a erva-doce e depois deita-se na massa a água da cozedura.

Entrevista 17

Gaspacho: Colhe-se um pouco de poejo e esmaga-se com alho e sal. Depois deita-se o vinagre, deita-se água e depois o pão, azeite, cebola e quem quer põe alface e tomate.

Entrevista 19

Arroz de Bacalhau: Faz-se um refogado com cebola, alho, salsa, louro e azeite. Depois põe-se o bacalhau desfiado e limpo e deixa-se estar um pouco e coloca-se o arroz.

Entrevista 27

Miga de feijão: Coze-se o feijão, deita-se um raminho de poejo tempera-se com azeite, alho e sal e coloca-se o preparado para cima de fatias de pão finas.

Entrevista 30

Arroz de Alecrim: Coze-se o alecrim e depois nessa água coze-se o arroz.

Entrevista 33

Licor de poejo do rio (*Mentha pulegium*): 1 litro de aguardente fraca; 1 kg de açúcar e alguns poejos em fusão durante 3 dias. Não se coloca o açúcar todo de uma vez, uma parte coloca-se numa frigideira quando este estiver em ponto caramelo põe-se um pouco de aguardente para a fusão de caramelo arrefecer. O poejo tem que ter flor.

Entrevista 34

Sopa de Coentros: Faz-se um refogado com azeite, coentros, cebola, alho e mistura-se ovo cozido cortado aos bocados, põe-se água e pão cortado as fatias finas.

Entrevista 38

Ensopado de borrego: Coloca-se dentro de uma panela pimento vermelho ou verde, alho, cebola, louro, salsa, vinho branco ou tinto refoga-se tudo e depois põe-se um pouco de água e deixa-se cozer.

Entrevista 39

Vinho do Porto de Pessegueiro: Um balde de folhas de pessegueiro; 5 litros de aguardente e açúcar e fica a fermentar.

Entrevista 60

Molho para bifanas: Azeite; 1 dente de alho; 1 ramo de coentros, vinagre e piri-piri.

Entrevista 63

Licor de limonete: Apanha-se as folhas e colocam-se num frasco com aguardente e deixa-se estar até tomar a cor, depois tiram-se as folhas e deita-se água e açúcar a gosto.

Entrevista 73

Poejo do Peixe: Coloca-se no óleo antes de fritar peixe

Entrevista 78

Ovos verdes: Coze-se o ovo corta-se ao meio retira-se a gema e esmaga-se. Miga-se salsa, azeite, vinagre. Coloca-se no buraco da gema e passa-se por farinha e ovo e frita-se

Entrevista 83

Licor de Morango e Tangerina: 1 kg de morangos/ Tangerina; 750g de açúcar; 1l de aguardente e fica um mês em fusão, depois cõa-se e está pronta a servir.

Entrevista 96

Sopa da Boda: Coze-se a carne velha, quando esta cozida coloca-se a massa. Corta-se pão em fatias finas e coloca-se o preparado por cima.

Entrevista 99

Sopa de ovo com poejo: Põe-se numa panela cebola e dentes de alho, tudo picado o poejo, o ovo batido, água, azeite e sal. Coloca-se tudo ao lume a ferver um pouco, depois coloca-se este preparado por cima de fatias de pão finas.

Entrevista 106

Sopa de Salsa: Batata cozida; 1 ovo (Cortado aos bocados), 1 ramo de salsa; azeite; sal, alho; cebola.

Entrevista 110

Sopa de Coentros: Batata; Cebola; Alho, tritura-se tudo e coloca-se os coentros todos cortados e põe-se 2/3 ovos cortados as rodela.

Sopa de Salsa: Numa panela coloca cebola picada, azeite, salsa e sal. Depois de estar tudo refogado, corta-se as batatas as rodela, quando a batata estiver mais ou menos cozida põe-se arroz e deixa-se cozer.

Benzas e Crenças

Entrevista 6

Mau-olhado ou Mal de Inveja

Defumorio (queimar plantas): coloca-se algodão em rama, deita-se 3 folhas de oliveira em cruz, 3 ramos em cruz de alecrim benzido e cominhos em cruz e se tiver Arrude deita-se ao lume também.

Oração: Nossa Senhora defomou o seu menino para bem cheirar, e defomou-o para o mal lhe abalar.

Esta oração deve ser dita 3 vezes fazendo o Sinal do Cruz.

Os restos enterram-se no quintal da pessoa que está com Mau-olhado ou Mal de Inveja.

Entrevista 85

Cortar o Cobrão

Utiliza-se uma caneta de tinta permanente e com esta fazendo o sinal da cruz diz-se: Aqui te corto cobro

A cabeça, o rabo e o corpo todo

Aqui te corto cobrão

A cabeça, o rabo e o coração

Depois coloca-se a tinta em cima das borbulhas

Entrevista 102

Cobranto (Mau olhado)

Dentro de um prato de sopa coloca-se alguma água. Ao lado temos uma tijela com um pouco de azeite e reza-se:

Em Nome do Pai, do Filho e do Espírito Santo (Sinal da cruz no prato e na pessoa)

(Nome da pessoa), assim tu passes pela rua do bem, Deus te tire o mal e te dê o bem

Assim tu passes pela rua da amargura, Deus te tire o mal e te dê aventura

Assim tu passes pela rua do Orto, Deus te tire o mal do teu corpo

Santa Ana pariu Cristo, Santa Isabel e S. João para sua redenção

Deus encarnou o planto

S. José lhe tire o cobranto se ele o é

Depois de rezar esta oração deita-se para dentro do prato algumas gotas de azeite se o cobranto for forte as gotas de azeite espalham-se mas se o cobranto for leve só se espalham algumas. Se a pessoa tiver cobranto reza-se o credo em cruz

Credo

Creio em um só Deus

Pai todo-poderoso, criador do céu e da terra, de todas coisas visíveis e invisíveis. Creio em um só senhor, Jesus Cristo, Filho Unigénito de Deus, nascido do Pai na de todos os séculos; Deus de Deus, Luz da Luz, Deus verdadeiro de Deus verdadeiro; gerado, não criado, consubstancial ao Pai. Por Ele todas as coisas foram feitas. E por nós, homens, e para nossa salvação descer aos céus, e encarnou pelo Espírito Santo no seio da Virgem Maria, e Se fez homem. Também por nós foi crucificado sob Pôncio Pilatos, padeceu e foi sepultado. Ressuscitou ao terceiro dia, conforme as Escrituras; e subiu aos céus, onde está sentado à direita do Pai; de novo há-de vir em glória, para julgar os vivos e os mortos; e o seu reino não terá fim. Creio no Espírito Santo, Senhor que dá a vida, e procede do Pai e do Filho; e com o Pai e o Filho é adorado e glorificado; Ele que falou pelos Profetas. Creio na Igreja una, santa, católica, e apostólica. Professo um só Baptismo para remissão dos pecados. E espero e ressurreição dos mortos, e a vida do mundo que há-de vir. Ámen.

Torcido Rendido

Reza-se: 7 Pai-Nosso; 7 Ave-Maria; 7 Santa Maria; 7 Glorio Padres, esta reza é oferecida a S. Corno e S. Coronel que lhe tire a dor (Nome da pessoa) onde ela estiver.

Deve-se mencionar o nome de 3 cornos

Quadras e Músicas Tradicionais

Entrevista 1

• Ó rama, ó que linda rama

Eu gosto muito de ouvir

Cantar a quem aprendeu

Se houvera quem me ensinara

Quem aprendia era eu

Refrão

Ò rama, ó que linda rama

Ò rama da Oliveira

E o meu par é o mais lindo

Que anda aqui na roda inteira

Que anda aqui na roda inteira

Aqui e em qualquer lugar

Ò rama, ó que linda rama

Ò rama do olival

Não invejo quem tem

Carros parelhas e montes

Só me invejo de quem bebe

A água em todas as fontes

Refrão

Eu sou trigo recolhido

Com vontade de ser pão

Só me importa ser moído

Na nó do meu coração

Refrão

• **Oliveirinha da Serra**

Oliveira da serra

À oliveira da serra,

O vento leva a flor

Ò-i-ò-ai só a mim ninguém me leva,

Ò-i-ò-ai, para o pé do meu amor (bis)

À oliveira da serra,

O vento leva a ramada

Ò-i-ò-ai, só a mim ninguém me leva

Ò-i-ò-ai, para o pé do meu amor

Entrevista 6

Rosmaninho

Quem pôr rosmano passou

E não cheirou

Nunca Deus lhe lembrou

Alecrim

• Alecrim, alecrim aos molhos por causa de ti,

Choram os meus olhos

Ai meu amor

Quem te disse a ti

Que a flor do monte

Era o alecrim

Alecrim alecrim doirado

Que nasce no monte

Sem ser semeado

Ai meu amor

Quem de disse a ti

Que a flor do monte

Era o alecrim

Entrevista 9

Erva Cidreira

Erva Cidreira no campo

É regalo dos pastores

Deitam o gado a ela

Vão falar ao seu amor

Loureiro

Loureiro é pão verde

Rachado de nó em nó

Tu falas para quem queres

Eu falo para ti só

Entrevista 13

Alecrim

Alecrim doirado que nasces-te ao mundo

Sem seres semeado

Oh meu amor quem te disse a ti

Que a flor do campo era o Alecrim

Entrevista 15

Oliveira

Oliveira da serra

Vem o vento leva a flor

Só a mim ninguém me leva

Para o pé do meu amor

Laranjeira

Olha a laranjinha que caiu, que caiu, caiu

No regato de água nunca mais se viu

Nunca mais se viu nem se tornou a ver

Cravo à janela, Rosas a nascer

Limoeiro

Deitei o limão correndo
À tua porta parou
Enquanto o limão te quis bem
Fará quem tu lá deixou

Entrevista 30

Alecrim

Alecrim, Alecrim dourado por causa de ti
Choram os namorados
Ai meu Amor quem te disse a ti
Que a flor do campo é o Alecrim

Erva Cidreira

Erva Cidreira, Erva Cidreira que estás à janela
Cresce para ela ou erva ou erva

Entrevista 38

Laranjeira/ Limoeiro

A laranja foi a fonte
O limão foi atrás dela
A laranja troce a agua
O limão o sumo dela

Entrevista 44

Azinheira

Não há lenha como a de azinho
Nem filhos como os dos padres
Que chamam aos pais padrinhos

Entrevista 75

Alecrim

Alecrim, Alecrim doirado que nasces-te nos campos
Sem ser semeado
Alecrim, Alecrim aos montes que nasces-te nos campos
Sem regados nem fontes

Entrevista 86

Erva Cidreira

Erva Cidreira que estás na varanda
Quanto mais te rego mais cresces
Para a banda

Laranjeira

Abaixa-te laranjeira
Que eu não te quero a rama
Só te peço uma laranja
Para dar a minha dama

Loureiro

O loureiro é pau verde
Que se deita no comer
Amar descontrá vontade
Mais me valia morrer

Salsa

A salsa da minha horta
Qualquer raminho tempera
Trata amor da tua vida
Não estejas por mim à espera

A salsa da minha horta
Deita a raiz para o caminho
Meu amor, quando lá passa
Sempre lhe colhe um raminho

Lírio

Oh que calma está caindo
Para quem anda no campo
Meu amor que andas ao sol
Encosta-te ao lírio branco

Oliveira

Oliveira da serra, dá-lhe o vento
Leva a flor
Só a mim ninguém me leva
Para o pé do meu amor

Oliveira da serra
Dá-lhe o vento cambaleia
É como o rapaz solteiro
Que não tem juízo vareia

Rosmaninho

Das flores que há pelo campo
O rosmaninho é rei
Dá-me a tua liberdade
Que eu a minha já te a dei

Entrevista 93

Pimpinela

Não há machado que corte
A raiz da pimpinela
E não há dinheiro
Que pague a honra de uma donzela

Entrevista 97

Oliveira

A folha da Oliveira
Quando cai no lume estala
Assim é meu amor
Quando para ti, não fala

Entrevista104

Oliveira

A oliveira do largo
Tem azeitona no cimo
Que a colhe o sacristão
Quando vai tocar o sino

A folha da oliveira
Não é larga nem comprida
Nela se pode escrever
Segredos para uma amiga

Erva Cidreira

Oh erva, oh erva, Erva cidreira
Quanto mais se rega mais
A flor cheira

Laranjeira

A laranja, fruta que azeda
Criando no verde e escuro
Ninguém tenha a presunção
Que tem o seu amor seguro

Salsa, Coentros, Goivos

Semeie na minha horta
Salsa, coentros, goivos
Hoje somos namorados
Amanhã seremos noivos

Manjerico

Manjerico miudinho pelas folhas te venero
Se eu sou para as faltas
Digo-te amor
Que não te quero
Entrevista108

Limoeiro

Oh limão, oh verde limão
Solteirinho assim, casadinho não
Oh limão, oh verde limão
Amor da minha alma
Dá-me a tua mão

Anexo V

Etiqueta do Herbário



Nome científico:

Família:

Data:

Colectores:

Nomes vulgares:

Local:

Observações:

Anexo VI

Lista das plantas do Herbário

Lista das Plantas do Herbário

Data: data da colheita; **Local:** local da colheita; **Colector:** CR: Célia Ramalho; PG: Paula Gonçalves

Espécie	Nome Comum	Família	Data	Local	Colector
<i>Borago officinalis</i> L.	Borragem	<i>Boraginaceae</i>	12-05-2005	Salvaterra do Extremo	CR, PG
<i>Bryonia cretica</i> L.	Uva de Raposa, Rabo-de-raposa	<i>Cucurbitaceae</i>	14-06-2005	Monforte da Beira	CR, PG
<i>Chelidonium majus</i> L.	Erva do Betadine, Erva da Cura, Sulidónia	<i>Papaveraceae</i>	25-05-2005	Cegonhas	CR, PG
<i>Fumaria officinalis</i> L.	Línguas de Passarinho	<i>Papaveraceae</i>	12-05-2005	Salvaterra do Extremo	CR, PG
<i>Geranium robertianum</i> L.	Erva de S. Roberto, Bandeira de S. João, Erva de S. João, Erva de Agulha, S. Roberto	<i>Geraniaceae</i>	20-06-2005	Lentiscais	CR, PG
<i>Hypericum perforatum</i> L.	Hipericão, Erva dos ciganos, Erva cigana, Erva sarnica, Pilica, Pelicão, Raminhos de S. João, S. João, Erva de S. João, Pepericão, Chá de S. João, Papparicão, Chá Cigano, Erva de S. António, Aparição, Pipicão, Amorasas, Salpicão, S. Maria, picão do Geres, Pericoa, Erva de S. Maria	<i>Clusiaceae</i> (<i>Guttiferae</i>)	08-06-2005	Monforte da Beira	CR, PG
<i>Lactuca serriola</i> L.	Alface Brava	<i>Asteraceae</i> (<i>Compositae</i>)	08-07-2005	Cebolais de Cima	CR, PG
<i>Lathyrus sativus</i> L.	Alvejeca de Gente	<i>Fabaceae</i> (<i>Leguminosae</i>)	12-05-2005	Salvaterra do Extremo	CR, PG
<i>Lavandula dentata</i> L.	Lavandula	<i>Lamiaceae</i> (<i>Labiatae</i>)	15-06-2005	Malpica do Tejo	CR, PG
<i>Lonicera etrusca</i> G. Santi	Chupa – Mel, Madressilva	<i>Caprifoliaceae</i>	12-05-2005	Salvaterra do Extremo	CR, PG

<i>Malva sylvestris</i> L.	Malvas, Malvas, Malveras	<i>Malvaceae</i>	25-05-2005	Cegonhas	CR, PG
<i>Mentha aquatica</i> L.	Erva Morta	<i>Lamiaceae</i> (<i>Labiatae</i>)	08-07-2005	Cebolais de Cima	CR, PG
<i>Mentha cervina</i> L.	Erva de Peixe, Poejo do Rio, Poejo do Peixe, Poejo de Peixe, Erva Peixeira	<i>Lamiaceae</i> (<i>Labiatae</i>)	20-05-2005	Segura	CR, PG
<i>Origanum majorana</i> L.	Manjerona	<i>Lamiaceae</i> (<i>Labiatae</i>)	20-06-2005	Malpica do Tejo	CR, PG
<i>Ornithopus compressus</i> L.	Serradela	<i>Fabaceae</i> (<i>Leguminosae</i>)	12-05-2005	Salvaterra do Extremo	CR, PG
<i>Parietaria Punctata</i> Willd.	Alfavaca-de-cobra, Favaca de Cobra, Alfavaca, Fel de Cobra	<i>Urticaceae</i>	16-06-2005	Malpica do Tejo	CR, PG
<i>Phagnalon saxatile</i> (L.) Cass.	Erva Moleirinha, Isca	<i>Asteraceae</i> (<i>Compositae</i>)	22-04-2005	Salvaterra do Extremo	CR, PG
<i>Phlomis lychnitis</i> L.	Salva Brava, Chá Bravo, Erva sem nó, Chupa-Mel, Salsa Brava	<i>Lamiaceae</i> (<i>Labiatae</i>)	10-05-2005	Salvaterra do Extremo	CR, PG
<i>Pistacia lentiscus</i> L.	Aroeira, Corno que não quebra	<i>Anacardiaceae</i>	29-06-2005	Perais	CR, PG
<i>Raphanus raphanistrum</i> L.	Saramago	<i>Brassicaceae</i> (<i>Cruciferae</i>)	08-06-2005	Monforte da Beira	CR, PG
<i>Rumex induratus</i> Boiss & Reuter	Azedas	<i>Polygonaceae</i>	08-07-2005	Cebolais de Cima	CR, PG
<i>Rumex pulcher</i> L.	Remaza, Soais, Vermelho	<i>Polygonaceae</i>	28-06-2005	Monte Fidalgo	CR, PG
<i>Sambucus nigra</i> L.	Sabugueiro, Sabugo	<i>Caprifoliaceae</i>	20-05-2005	Segura	CR, PG
<i>Satureja montana</i> L. <i>Satureja hortensis</i> L.	Segurelha	<i>Lamiaceae</i> (<i>Labiatae</i>)	17-05-2005	Segura	CR, PG
<i>Thymus serpyllum</i> L.	Farpão, Farrapão, Sarpão	<i>Lamiaceae</i> (<i>Labiatae</i>)	14-06-2005	Monforte da Beira	CR, PG
<i>Thymus vulgaris</i> L.	Tomilho, Tonilho, Tenilho	<i>Lamiaceae</i> (<i>Labiatae</i>)	31-05-2005	Cegonhas	CR, PG
<i>Tilia cordata</i> Miller	Tília	<i>Tiliaceae</i>	01-06-2005	Soalheiras	CR, PG
<i>Trifolium angustifolium</i> L.	Rabo-de-gato, Trevo	<i>Fabaceae</i> (<i>Leguminosae</i>)	16-06-2005	Malpica do Tejo	CR, PG

<i>Vinca major</i> L.	Pervinca, Flores de S. João, Erva do poço de S. João, Chá de S. João	<i>Apocynaceae</i>	12-05-2005	Salvaterra do Extremo	CR, PG
<i>Violeta odorata</i> L.	Violeta	<i>Violaceae</i>	08-07-2005	Cebolais de Cima	CR, PG

Anexo VII

Dados dos Inquiridos

Inquérito	Nome	Idade	Ocupação	Nível de Instrução	Localização
1	Isabel Maria Moreira	53	Centro de dia	4ª Classe	Salvaterra do Extremo
2	Maria da Luz Roseiro	78	Reformada	12ªano	Segura
3	António Ramos Campelo	72	Vaqueiro	4ª Classe	Salvaterra do Extremo
4	José Manuel Vinagre	Não Sabe	Não faz nada	Não sabe ler nem escrever	Salvaterra do Extremo
5	Maria Catarina Cigano	71	Reformada	3ª Classe	Salvaterra do Extremo
6	Isabel Moreira Rodrigues	61	Reformada	3ª Classe	Salvaterra do Extremo
7	Luísa Maria Guardado	44	Centro de dia	4ª Classe	Salvaterra do Extremo
8	Patrocínia da Conceição	78	Reformada	Não sabe ler nem escrever	Salvaterra do Extremo
9	Maria Falcão	75	Reformada	4ª Classe	Salvaterra do Extremo
10	Maria Rosa Lucas	63	Reformada	Não sabe ler nem escrever	Segura
11	António José Castiço	64	Reformado	4ª Classe	Segura
12	Guilhermina Mendonça	46	Tem um café	4ª Classe	Segura
13	Maria José Nunes Barata	76	Reformada	Não sabe ler nem escrever	Segura
14	Maria Hermínia Magro	59	Doméstica	4ª Classe	Segura
15	Ester Ramos Caldeira	67	Reformada	4ª Classe	Segura
16	Maria da Conceição	84	Reformada	Não sabe ler nem escrever	Rosmaninhal
17	Adélia da Conceição	75	Reformada	3ª Classe	Rosmaninhal
18	Natividade dos Ramos	78	Reformada	3ª Classe	Rosmaninhal
19	Leonor Antunes Davide	82	Reformada	3ª Classe	Rosmaninhal
20	Maria Augusta	74	Reformada	Não sabe ler nem escrever	Rosmaninhal
21	Domingos Quaresma	82	Reformado	Não sabe ler nem escrever	Rosmaninhal
22	Albano Quaresma	85	Reformado	Não sabe ler nem escrever	Rosmaninhal
23	Elvira Pinheiro	87	Reformada	Não sabe ler nem escrever	Rosmaninhal
24	Leopoldina Folgado	50	Centro de dia	4ª Classe	Rosmaninhal
25	Maria Inês Salgueiro	65	Doméstica	4ª Classe	Rosmaninhal
26	Maria da Piedade Mendes	86	Reformada	Não sabe ler nem escrever	Rosmaninhal
27	Joaquim Pereira Esteves	66	Reformado	4ª Classe	Rosmaninhal

	Bárbara Diogo Cardoso	68	Reformada	Não sabe ler nem escrever	Rosmaninhal
28	José Faustino Correia	77	Reformado	Cabo da GNR	Cegonhas
29	Simão Ferreirinha	83	Reformado	Não sabe ler nem escrever	Cegonhas
30	Florinda Sordo Correia	68	Reformada	4ª Classe	Cegonhas
31	Deolinda Torres	62	Doméstica	4ª Classe	Cegonhas
32	Lúcia Garcia	57	Doméstica	4ª Classe	Cegonhas
33	João Gardete	60	Desempregado	4ª Classe	Cegonhas
34	Anabela Golão	53	Doméstica	4ª Classe	Cegonhas
35	Jean Paul Schweitzer	56	Reformado	12º Ano	Cegonhas
36	José Folgado Coelho	71	Reformado	Curso de Enfermeiro Veterinário (1ºAno)	Cegonhas
37	Maria Amélia Magra	72	Reformada	4º Classe	Cegonhas
38	Maria José Mendes	67	Reformada	2º Classe	Couto dos Correias
39	Isabel Cabaço	55	Doméstica	4º Classe	Soalheiras
	José Cabaço	80	Reformado	3º Classe	Soalheiras
40	Deolinda Nunes	69	Reformada	4º Classe	Soalheiras
41	Maria Agostinha Correia	77	Reformada	3º Classe	Soalheiras
42	Deolinda Ferreirinha	70	Reformada	Não sabe ler nem escrever	Soalheiras
	Maria Geraldês	82	Reformada	Não sabe ler nem escrever	Soalheiras
	Maria Luísa Diogo	78	Reformada	2º Classe	Soalheiras
43	Maria Cabaço Diogo	70	Reformada	4º Classe	Soalheiras
44	Domingos Cabaço	91	Reformado	Não sabe ler nem escrever	Soalheiras
45	José Folgado Fernandes	82	Reformado	4º Classe	Soalheiras
46	João Louro	73	Reformado	9º Ano	Soalheiras
47	Joaquim Afonso Ferreirinha	63	Pedreiro	4º Classe	Soalheiras
48	António Barata	68	Reformado	4º Classe	Cegonhas
49	José de Oliveira	78	Reformado	3º Classe	Monforte da Beira
	Maria José Freire	72	Reformada	4º Classe	Monforte da Beira
50	Maria da Piedade	81	Reformada	3º Classe	Monforte da Beira
51	Maria José Valente	62	Doméstica	3º Classe	Monforte da Beira
52	Alexandrina Soares	75	Reformada	Não sabe ler nem escrever	Monforte da Beira

53	Maria Marques	72	Doméstica	2º Classe	Monforte da Beira
54	Brizida Maria Diogo	82	Reformada	Não sabe ler nem escrever	Monforte da Beira
	Maria Isabel Pinheiro	79	Reformada	3º Classe	Monforte da Beira
	Maria José Farinha	76	Reformada	3º Classe	Monforte da Beira
55	Maria Regina	79	Reformada	Não sabe ler nem escrever	Monforte da Beira
56	Brites Raposo Freire	70	Reformada	3º Classe	Monforte da Beira
57	Isabel Maria Louro	81	Reformada	4º Classe	Monforte da Beira
58	Liduina Raposo	64	Doméstica	4º Classe	Monforte da Beira
59	Amélia Galvão	80	Reformada	2º Classe	Ponte do Ponsul – Castelo Branco
60	Maria José Almeida	63	Reformada	4º Classe	Monforte da Beira
	Isabel Leitão Dias	70	Reformada	Não sabe ler nem escrever	Monforte da Beira
	Antónia do Patrocínio Freire	79	Reformada	Não sabe ler nem escrever	Monforte da Beira
61	Isabel da Conceição	61	Doméstica	Não sabe ler nem escrever	Monforte da Beira
62	Maria José	57	Reformada	4º Classe	Monforte da Beira
63	Maria Joaquina Eufrásia	77	Reformada	Não sabe ler nem escrever	Monforte da Beira
64	Judite Sanches Rolo	70	Reformada	Não sabe ler nem escrever	Monforte da Beira
65	Manuela Cavaleira	83	Reformada	Não sabe ler nem escrever	Monforte da Beira
66	Maria Luísa Cabrito	71	Reformada	Não sabe ler nem escrever	Malpica do Tejo
	João Lopes	70	Reformado	12º Ano	Malpica do Tejo
67	Maria Marques Cabaço	68	Reformada	4º Classe	Malpica do Tejo
68	Maria Graciosa Correia	57	Doméstica	4º Classe	Malpica do Tejo
	Fernando Dias Correia	68	Reformado	4º Classe	Malpica do Tejo
69	Maria José Vinagre	45	Reformada	4º Classe	Malpica do Tejo
70	Maria Teresa Cabaço	56	Reformada	4º Classe	Malpica do Tejo
71	Celestina Diogo Cabrito	67	Reformada	Sabe ler, escrever não	Malpica do Tejo
72	Madalena Cabaço	63	Doméstica/ Agricultura	3º Classe	Malpica do Tejo
73	Maria Rola Mota	64	Doméstica	3º Classe	Malpica do Tejo
74	Maria Magra Branca	87	Reformada	Não sabe ler nem escrever	Malpica do Tejo
75	Simão Barrete Diogo	69	Reformado	4º Classe (S/ exame)	Malpica do Tejo
76	Isabel Caldeira Cabaço	63	Segurança Social	4º Classe	Malpica do Tejo

77	Maria Branca Pereira	66	Desempregada	Não sabe ler nem escrever	Malpica do Tejo
78	Maria Marques	70	Reformada	3º Classe	Lentiscais
79	Isabel Maria	84	Reformada	3º Classe	Lentiscais
80	Adelina Marques Martins	72	Reformada	Sabe ler e escrever	Lentiscais
81	Maria Barata	65	Talho	3º Classe	Malpica do Tejo
82	Joaquim Correia Dias	58	Reformado	4º Classe	Lentiscais
83	Manuel Pires Calção	72	Reformado	6º Ano	Monte Fidalgo
	Maria José Belo	67	Reformada	4º Classe	Monte Fidalgo
	Carlos Videira	68	Reformado	Bacharel - Contabilidade	Monte Fidalgo
	Olímpia Belo	65	Doméstica	4º Classe	Monte Fidalgo
	Maria Belo Videira	69	Reformada	3º Classe	Monte Fidalgo
84	Georgina Maria Graça	50	Doméstica	4º Classe	Monte Fidalgo
85	Maria de Jesus Catarino	56	Doméstica	3º Classe	Alfrivída
86	Maria Correia Cristóvão	65	Reformada	4º Classe	Lentiscais
	Catarina Correia Marques	75	Reformada	3º Classe	Lentiscais
87	Elvira da Conceição Valente	67	Doméstica	4º Classe	Lentiscais
	Manuel Vilela Valente	76	Reformado	8º Ano	Lentiscais
88	Maria da Conceição Barreto	64	Doméstica	3º Classe	Alfrivída
	Agostinho Dias Barreto	65	Reformado	4º Classe	Alfrivída
89	Joana da Silva	23	Doméstica	Não Sabe ler nem Escrever	Alfrivída
90	Maria Lopes Gonçalves	59	Reformada	4º Classe	Alfrivída
91	Hermínia Ribeiro Mendes	71	Reformada	3º Classe	Alfrivída
92	José Cunha Carepo	74	Reformado	Não Sabe ler nem escrever	Perais
93	Maria Isabel Carmona	74	Reformada	3º Classe	Perais
	Lídia Inácio Caetano	67	Reformada	3º Classe	Perais
94	Júlia Mendes Roque	86	Reformada	Não Sabe ler nem Escrever	Perais
95	Maria Lopes Roco	64	Doméstica	3º Classe	Perais
96	Adélia Castelo Vilela	67	Doméstica	3º Classe	Perais

	Não deu o nome - Homem	71	Reformado	2º Classe	Perais
97	Isabel Lopes de Jesus	71	Reformada	Não Sabe ler nem escrever	Lentiscais
98	Isaura Carmona Lopes	63	Doméstica	3º Classe	Perais
99	Deolinda Granadeiro	73	Reformada	Sabe ler e escrever	Perais
100	Natália da Cruz Mendes	73	Reformada	3º Classe	Cebolais de Cima
101	Carlos Alberto Fernandes	55	Comerciante	9º Ano	Cebolais de Cima
102	Quitéria Mendes	89	Reformada	Não Sabe ler nem Escrever	Cebolais de Cima
103	Dolores Barata Correia	59	Doméstica	4º Classe	Alares
104	Joaquina da Cruz Cigano	83	Reformado	4º Classe	Cebolais de Cima
	Ana Martins Ribeiro	92	Reformado	4º Classe	Cebolais de Cima
105	Rui Pedro Saraiva	23	Estudante/ Trabalhador	Frequenta o Ensino Superior/Hotelaria	Cebolais de Cima
106	Amélia Mendes Liberato	72	Reformado	3º Classe	Cebolais de Cima
107	Izolinda Jesus Marques	71	Reformada	Sabe ler e escrever	Cebolais de Cima
108	Maria Esperança Antunes	70	Reformada	3º Classe	Cebolais de Cima
109	Conceição de Lurdes Moura	76	Reformada	3º Classe	Cebolais de Cima
	Maria Filomena Gonçalves	50	Doméstica	4º Classe	Cebolais de Cima
110	Ana Luísa Antunes Dias	55	Doméstica	4º Classe	Cebolais de Cima
111	Cecília Sousa	68	Reformada	3º Classe	Castelo Branco

Anexo VIII

Catálogo de Usos

Usos aromáticos	
Condimentares	<i>Allium cepa</i> L <i>Allium sativum</i> L. <i>Chamaespartium tridentatum</i> (L.) P. E. Gibbs <i>Citrus limon</i> (L.) Burm. fil. <i>Coriandrum sativum</i> L. <i>Lavandula luisieri</i> (Roseira) Rivas-Martínez ; <i>Lavandula pedunculata</i> (Miller) Sav. <i>Laurus nobilis</i> L. <i>Lavandula angustifolia</i> Miller <i>Mentha cervina</i> L <i>Mentha pulegium</i> L. <i>Mentha spicata</i> L. <i>Nasturtium officinale</i> R.Br. <i>Ocimum minimum</i> L <i>Origanum majorana</i> L. <i>Origanum virens</i> Hoffmanns. & Link <i>Petroselinum crispum</i> (Miller) A.W. Hill <i>Pimpinella anisum</i> L <i>Rosmarinus officinalis</i> L. <i>Thymus mastichina</i> L. <i>Thymus serpyllum</i> L. <i>Thymus vulgaris</i> L.
Perfumar/Defumar a casa	<i>Achillea millefolium</i> L. <i>Chamaemelum anthemis</i> (L.) All. <i>Lavandula luisieri</i> (Roseira) Rivas-Martínez ; <i>Lavandula pedunculata</i> (Miller) Sav. <i>Lavandula angustifolia</i> Miller <i>Ocimum minimum</i> L.
Perfumar as gavetas/Roupa	<i>Lavandula angustifolia</i> Miller <i>Myrtus communis</i> L. <i>Rosmarinus officinalis</i> L
Queimar em festividades	<i>Cynara humilis</i> L. <i>Eucalyptus globulus</i> Labill. <i>Lavandula luisieri</i> (Roseira) Rivas-Martínez , <i>Lavandula pedunculata</i> (Miller) Sav. <i>Helichrysum stoechas</i> (L.) Moench <i>Origanum majorana</i> L. <i>Pinus pinaster</i> Aiton. <i>Rosmarinus officinalis</i> L
Ornamental	<i>Allium ampeloprasum</i> L. <i>Andryala integrifolia</i> L. <i>Avena</i> sp. <i>Briza máxima</i> L. <i>Calluna vulgaris</i> (L.) Hull <i>Chamaemelum anthemis</i> (L.) All. <i>Chrysanthemum segetum</i> L.

Ornamental	<i>Crataegus monogyna</i> Jacq. <i>Cynara humilis</i> L. <i>Cynodon dactylon</i> (L.) Pers. <i>Cytisus multiflorus</i> (L'Hér.) Sweet <i>Cytisus striatus</i> (Hill) Rothm. <i>Dactylis glomerata</i> L. <i>Erica australis</i> L. <i>Helichrysum stoechas</i> (L.) Moench <i>Juniperus oxycedrus</i> L. <i>Koeleria caudata</i> (Link) Steudel <i>Lavandula luisieri</i> (Roseira) Rivas-Martínez ; <i>Lavandula pedunculata</i> (Miller) Sav. <i>Lippia citriodora</i> Kunth; <i>Lippia triphylla</i> (L'Hér.) Kuntze <i>Lupinus luteus</i> L. <i>Myrtus communis</i> L. <i>Olea europeia</i> L. var. <i>europeia</i> L. <i>Paeonia broteroi</i> Boiss. & Reuter <i>Papaver rhoeas</i> L. <i>Pistacia lentiscus</i> L. <i>Pyrus bourgaeana</i> Decne. <i>Quercus robur</i> L. <i>Rosmarinus officinalis</i> L. <i>Rumex pulcher</i> L. <i>Ruscus aculeatus</i> L. <i>Sorghum vulgare</i> L. <i>Triticum aestivum</i> L. <i>Viburnum tinus</i> L. <i>Vinca major</i> L.
Cosmética	<i>Aloe vera</i> (L.) Burm.fil. <i>Chamaemelum anthemis</i> (L.) All. <i>Cistus salvifolius</i> L. <i>Rosmarinus officinalis</i> L. <i>Vitis vinifera</i> L.
Outras utilizações	<i>Anarrhinum bellidifolium</i> (L.) Willd <i>Borago officinalis</i> L. <i>Chamaespartium tridentatum</i> (L.) P. E. Gibbs <i>Cistus ladanifer</i> L. <i>Cistus populifolius</i> L. <i>Cistus salvifolius</i> L. <i>Citrus sinensis</i> (L.) Osbeck <i>Cytisus multiflorus</i> (L'Hér.) Sweet <i>Cytisus striatus</i> (Hill) Rothm. <i>Daphne gnidium</i> L. <i>Erica australis</i> L. <i>Hyparrhenia hirta</i> (L.) Stapf

Outras Utilizações

Hypericum perforatum L.
Lavandula luisieri (Roseira) Rivas-Martínez ;
Lavandula pedunculata (Miller) Sav.
Lavandula angustifolia Miller
Mentha suaveolens Ehrh.
Ocimum minimum L.
Olea europeia L. var. *europeia* L.
Olea europeia L var. *sylvestris* Brot.
Phillyrea angustifolia L.
Pinus pinaster Aiton.
Quercus rotundifolia Lam.
Quercus suber L.
Rosmarinus officinalis L.
Ruta montana (L.) L
Trifolium angustifolia L.
Urtica dioica L.

Culinária/Alimentação

Bebidas	Fabrico de aguardente	<i>Arbutus unedo</i> L. <i>Opuntia ficus-indica</i> (L.) Miller
	Fabrico de licor	<i>Citrus deliciosa</i> Ten. <i>Ficus carica</i> L. <i>Lippia citriodora</i> Kunth; <i>Lippia triphylla</i> (L'Hér.) Kuntze <i>Mentha pulegium</i> L. <i>Myrtus communis</i> L. <i>Opuntia ficus-indica</i> (L.) Miller <i>Punica granatum</i> L. <i>Quercus rotundifolia</i> Lam. <i>Rubus ulmifolius</i> Schott
Comidas	Alimentação	<i>Arbutus unedo</i> L. <i>Asparagus acutifolius</i> L. <i>Asparagus officinalis</i> L. subsp. <i>officinalis</i> <i>Apium graveolens</i> L. <i>Bryonia cretica</i> L. <i>Cydonia oblonga</i> Miller <i>Lathyrus sativus</i> L. <i>Ornithopus compressus</i> L. <i>Tolpis barbata</i> (L.) Gaertner
	Confecção de esparregado	<i>Bryonia cretica</i> L. <i>Plantago coronopus</i> L. <i>Raphanus raphanistrum</i> L. <i>Sisymbrium officinale</i> (L.) L. Scop <i>Urtica dioica</i> L. <i>Vicia faba</i> L.
	Confecções de sopas	<i>Allium ampeloprasum</i> L. <i>Allium ampeloprasum</i> L. var <i>porrum</i> (L.) Gay <i>Apium graveolens</i> L. <i>Beta vulgaris</i> L. <i>Coriandrum sativum</i> L. <i>Mentha cervina</i> L. <i>Mentha spicata</i> L. <i>Nasturtium officinale</i> R.Br. <i>Ocimum minimum</i> L. <i>Portulaca oleracea</i> L. <i>Rumex</i> sp. <i>Raphanus raphanistrum</i> L. <i>Satureja montana</i> L. <i>Satureja hortensis</i> L. <i>Tolpis barbata</i> (L.) Gaertner
	Confecções de saladas	<i>Borago officinalis</i> L. <i>Coriandrum sativum</i> L. <i>Mentha pulegium</i> L. <i>Mentha spicata</i> L. <i>Nasturtium officinale</i> R.Br.

Comidas	Confeções de saladas	<i>Rumex induratus</i> Boiss & Reuter <i>Rumex</i> sp. <i>Stellaria media</i> (L.) Vill. <i>Tolpis barbata</i> (L.) Gaertner
	Fabrico de doces	<i>Cucurbita maxima</i> Duch. <i>Cydonia oblonga</i> Miller <i>Rubus ulmifolius</i> Schott
	Fabrico de queijo	<i>Cynara cardunculos</i> L.

Usos Medicinais

Anti-parasitas	Matar lombrigas	<i>Mentha spicata</i> L. <i>Mentha x piperita</i> L.
Analgésico	Dores	<i>Ecballium elaterium</i> (L.) A. Rich. <i>Ficus carica</i> L. <i>Fraxinus angustifolia</i> Vahl <i>Parietaria punctata</i> Willd. <i>Paronychia argentea</i> Lam. <i>Plantago coronopus</i> L.
	Dores de barriga	<i>Borago officinalis</i> L. <i>Chamaemelum anthemis</i> (L.) All. <i>Citrus sinensis</i> (L.) Osbeck <i>Geranium robertianum</i> L. <i>Melissa officinalis</i> L. <i>Mentha cervina</i> L. <i>Mentha pulegium</i> L. <i>Nasturtium officinale</i> R.Br.
	Dores de cabeça	<i>Cichorium intybus</i> L. <i>Citrus sinensis</i> (L.) Osbeck <i>Juniperus oxycedrus</i> L. <i>Melissa officinalis</i> L. <i>Mentha pulegium</i> L. <i>Mentha spicata</i> L. <i>Mentha suaveolens</i> Ehrh. <i>Olea europeia</i> L. var. <i>europeia</i> L. <i>Rosmarinus officinalis</i> L.
	Dores de dentes	<i>Ocimum minimum</i> L.
	Dores de garganta	<i>Paronychia argentea</i> Lam. <i>Rubus ulmifolius</i> Schott <i>Sambucus nigra</i> L. <i>Tilia cordata</i> Miller
	Dores menstruais	<i>Melissa officinalis</i> L. <i>Mentha pulegium</i> L.
	Dores nas pernas	<i>Lavandula luisieri</i> (Roseira) Rivas-Martínez ; <i>Lavandula pedunculata</i> (Miller) Sav.
	Dores no corpo	<i>Phlomis lychnitis</i> L. <i>Pimpinella anisum</i> L.

Analgésico	Dores de estômago	<i>Eriobotrys japonica</i> Lind. <i>Hypericum perforatum</i> L. <i>Melissa officinalis</i> L. <i>Paronychia argentea</i> Lam.
	Febre	<i>Borago officinalis</i> L. <i>Chamaemelum anthemis</i> (L.) All. <i>Lonicera etrusca</i> G. Santi <i>Plantago coronopus</i> L. <i>Rosmarinus officinalis</i> L. <i>Rubus ulmifolius</i> Schott <i>Sanguisorba minor</i> Scop.
	Maleitas	<i>Centaurium erythraea</i> Rafn <i>Chamaemelum anthemis</i> (L.) All. <i>Geranium robertianum</i> L. <i>Lygos sphaerocarpa</i> (L.) Heywood <i>Olea europeia</i> L. var. <i>sylvestris</i> Brot. <i>Vinca major</i> L.
Antibiótico	Constipações	<i>Allium cepa</i> L. <i>Borago officinalis</i> L. <i>Centaurium erythraea</i> Rafn <i>Chamaemelum anthemis</i> (L.) All. <i>Chamaespartium tridentatum</i> (L.) P. E. Gibbs <i>Citrus limon</i> (L.) Burm. fil. <i>Coriandrum sativum</i> L. <i>Eucalyptus globulus</i> Labill. <i>Lippia citriodora</i> Kunth; <i>Lippia triphylla</i> (L'Hér.) Kuntze <i>Melissa officinalis</i> L. <i>Mentha pulegium</i> L. <i>Mentha spicata</i> L. <i>Mentha x piperita</i> L. <i>Nasturtium officinale</i> R.Br. <i>Pinus pinaster</i> Aiton. <i>Phlomis lychnitis</i> L. <i>Rosa canina</i> L. <i>Rosmarinus officinalis</i> L. <i>Sambucus nigra</i> L. <i>Sanguisorba minor</i> Scop.
	Gripes	<i>Aloe vera</i> (L.) Burm.fil. <i>Citrus limon</i> (L.) Burm. fil. <i>Coriandrum sativum</i> L. <i>Mentha pulegium</i> L. <i>Mentha x piperita</i> L. <i>Pinus pinaster</i> Aiton. <i>Plantago coronopus</i> L. <i>Sambucus nigra</i> L. <i>Sanguisorba minor</i> Scop.

Infeções/ Inflamações	Infecções/Inflamações	<i>Cydonia oblonga</i> Miller <i>Eucalyptus globulus</i> Labill. <i>Lonicera etrusca</i> G. Santi <i>Malva sylvestris</i> L. <i>Marrubium vulgare</i> L. <i>Phlomis lychnitis</i> L. <i>Vinca major</i> L. <i>Zea mays</i> L.
	da boca	<i>Malva sylvestris</i> L.
	dos intestinos	<i>Parietaria punctata</i> Willd.
	dos olhos	<i>Citrus sinensis</i> (L.) Osbeck <i>Geranium robertianum</i> L. <i>Malva sylvestris</i> L. <i>Parietaria punctata</i> Willd. <i>Portulaca oleracea</i> L. <i>Rosa damascena</i> Miller <i>Sambucus nigra</i> L.
	dos rins e/ou bexiga	<i>Bryonia cretica</i> L. <i>Calluna vulgaris</i> (L.) Hull <i>Capsella bursa-pastoris</i> (L.) Med. <i>Chamaespartium tridentatum</i> (L.) P. E. Gibbs <i>Cynodon dactylon</i> (L.) Pers. <i>Fragaria vesca</i> L. <i>Geranium robertianum</i> L. <i>Hypericum perforatum</i> L. <i>Lavandula luisieri</i> (Roseira) Rivas-Martínez ; <i>Lavandula pedunculata</i> (Miller) Sav. <i>Linum usitatissimum</i> L. <i>Malva sylvestris</i> L. <i>Nasturtium officinale</i> R.Br. <i>Paronychia argentea</i> Lam. <i>Phlomis lychnitis</i> L. <i>Plantago coronopus</i> L. <i>Prunus avium</i> L. <i>Quercus rotundifolia</i> Lam. <i>Rosmarinus officinalis</i> L. <i>Trifolium angustifolia</i> L. <i>Urtica dioica</i> L. <i>Zea mays</i> L.
	na pele	<i>Aloe vera</i> (L.) Burm.fil.
	Urinárias	<i>Equisetum telmateia</i> Ehrh <i>Hypericum perforatum</i> L. <i>Malva sylvestris</i> L. <i>Prunus avium</i> L. <i>Zea mays</i> L.

Doenças cancerosas	Doenças cancerosas	<i>Aloe vera</i> (L.) Burm. fil. <i>Geranium robertianum</i> L. <i>Sanguisorba minor</i> Scop.
	Pequenos tumores/caroços	<i>Geranium robertianum</i> L.
Nutricional	Abrir/Estimular o apetite	<i>Centaurium erythraea</i> Rafn <i>Melissa officinalis</i> L.
	Emagrecimento	<i>Castanea sativa</i> Miller <i>Centaurium erythraea</i> Rafn <i>Fraxinus angustifolia</i> Vahl <i>Malva sylvestris</i> L.
	Fortalecer	<i>Aloe vera</i> (L.) Burm. fil.
Pele/Tecido subcutâneo	Acne	<i>Eucalyptus globulus</i> Labill. <i>Malva sylvestris</i> L.
	Calos	<i>Nasturtium officinale</i> R.Br.
	Eczemas	<i>Aloe vera</i> (L.) Burm.fil. <i>Hypericum perforatum</i> L.
	Eliminar a caspa	<i>Eucalyptus globulus</i> Labill.
	Feridas/Golpes	<i>Aloe vera</i> (L.) Burm.fil. <i>Chelidonium majus</i> L. <i>Cistus ladanifer</i> L. <i>Eucalyptus globulus</i> Labill. <i>Fumaria officinalis</i> L. <i>Hypericum perforatum</i> L. <i>Juglans regia</i> L. <i>Malva sylvestris</i> L. <i>Marrubium vulgare</i> L.
	Furúnculos	<i>Galium aparine</i> L. <i>Lonicera etrusca</i> G. Santi
	Impigens	<i>Juglans regia</i> L.
	Inchaços	<i>Nasturtium officinale</i> R.Br. <i>Vinca major</i> L.
	Picadas/Mordidas de bichos	<i>Briza maxima</i> L. <i>Briza minor</i> L.
	Celulite	<i>Fraxinus angustifolia</i> Vahl
Sistema cardiovascular	Anemia	<i>Urtica dioica</i> L.
	Colesterol	<i>Allium sativum</i> L. <i>Arbutus unedo</i> L. <i>Castanea sativa</i> Miller <i>Crataegus monogyna</i> Jacq. <i>Cydonia oblonga</i> Miller <i>Eriobotrys japonica</i> Lind. <i>Fraxinus angustifolia</i> Vahl <i>Lavandula luisieri</i> (Roseira) Rivas-Martínez ; <i>Lavandula pedunculata</i> (Miller) Sav. <i>Olea europea</i> L. var. <i>europeia</i> L. <i>Phlomis lychnitis</i> L. <i>Rosmarinus officinalis</i> L.

Sistema cardiovascular	Circulação do sangue	<i>Fraxinus angustifolia</i> Vahl <i>Rosmarinus officinalis</i> L.
	Coração	<i>Citrus limon</i> (L.) Burm. fil. <i>Citrus sinensis</i> (L.) Osbeck <i>Crataegus monogyna</i> Jacq. <i>Cydonia oblonga</i> Miller <i>Digitalis purpurea</i> L. <i>Geranium robertianum</i> L. <i>Hypericum perforatum</i> L. <i>Lippia citriodora</i> Kunth; <i>Lippia triphylla</i> (L'Hér.) Kuntze <i>Melissa officinalis</i> L. <i>Mentha spicata</i> L. <i>Mentha x piperita</i> L. <i>Paronychia argentea</i> Lam. <i>Phlomis lychnitis</i> L. <i>Pistacia lentiscus</i> L. <i>Rosmarinus officinalis</i> L. <i>Secale cereale</i> L. <i>Tilia cordata</i> Miller
	Hemorróidas	<i>Eucalyptus globulus</i> Labill. <i>Malva sylvestris</i> L. <i>Marrubium vulgare</i> L. <i>Parietaria punctata</i> Willd. <i>Punica granatum</i> L. <i>Urtica dioica</i> L.
	Baixar a tensão	<i>Allium cepa</i> L. <i>Allium sativum</i> L. <i>Cichorium intybus</i> L. <i>Citrus limon</i> (L.) Burm. fil. <i>Citrus sinensis</i> (L.) Osbeck <i>Cydonia oblonga</i> Miller <i>Eriobotrys japonica</i> Lind. <i>Eucalyptus globulus</i> Labill. <i>Hypericum perforatum</i> L. <i>Lavandula luisieri</i> (Roseira) Rivas-Martínez ; <i>Lavandula pedunculata</i> (Miller) Sav. <i>Malva sylvestris</i> L. <i>Melissa officinalis</i> L. <i>Olea europea</i> L. var. <i>europeia</i> L. <i>Petroselinum crispum</i> (Miller) A.W. Hill
	Purificar o sangue	<i>Apium graveolens</i> L.
Sistema Digestivo	Abcessos (Infecções da boca)	<i>Fragaria vesca</i> L. <i>Malva sylvestris</i> L.
	Flatulências	<i>Lippia citriodora</i> Kunth; <i>Lippia triphylla</i> (L'Hér.) Kuntze
	Azia	<i>Mentha pulegium</i> L.
	Diarreia	<i>Bryonia cretica</i> L.

		<i>Cydonia oblonga</i> Miller <i>Parietaria punctata</i> Willd. <i>Prunus avium</i> L. <i>Punica granatum</i> L. <i>Rubus ulmifolius</i> Schott <i>Rumex</i> sp. <i>Trifolium angustifolia</i> L. <i>Vitis vinifera</i> L.
	Prisão de ventre	<i>Geranium robertianum</i> L. <i>Malva sylvestris</i> L. <i>Mentha suaveolens</i> Ehrh. <i>Mentha x piperita</i> L. <i>Paronychia argentea</i> Lam.
	Vômitos	<i>Crucianella angustifolia</i> L. <i>Geranium robertianum</i> L. <i>Lippia citriodora</i> Kunth; <i>Lippia triphylla</i> (L'Hér.) Kuntze
	Laxante	<i>Violeta odorata</i> L.
	Vesícula	<i>Centaurium erythraea</i> Rafn <i>Hypericum perforatum</i> L. <i>Lippia citriodora</i> Kunth; <i>Lippia triphylla</i> (L'Hér.) Kuntze <i>Phlomis lychnitis</i> L. <i>Rosmarinus officinalis</i> L.
	Digestivo	<i>Cymbopogon citratus</i> (DC.) Stapf. <i>Geranium robertianum</i> L. <i>Laurus nobilis</i> L. <i>Melissa officinalis</i> L. <i>Mentha pulegium</i> L. <i>Phlomis lychnitis</i> L. <i>Urtica dioica</i> L.
	Estômago	<i>Centaurium erythraea</i> Rafn <i>Chamaemelum anthemis</i> (L.) All. <i>Geranium robertianum</i> L. <i>Lippia citriodora</i> Kunth; <i>Lippia triphylla</i> (L'Hér.) Kuntze <i>Laurus nobilis</i> L. <i>Lithodora prostata</i> (Loisel.) Griseb <i>Lonicera etrusca</i> G. Santi <i>Malva sylvestris</i> L. <i>Mentha pulegium</i> L. <i>Mentha suaveolens</i> Ehrh. <i>Phlomis lychnitis</i> L. <i>Pimpinella anisum</i> L. <i>Punica granatum</i> L. <i>Rosmarinus officinalis</i> L. <i>Tilia cordata</i> Miller <i>Urtica dioica</i> L.

Sistema Digestivo	Úlceras no estômago	<i>Hypericum perforatum</i> L.
	Gastrites	<i>Malva sylvestris</i> L.
	Intestinos	<i>Chamaespartium tridentatum</i> (L.) P. E. Gibbs <i>Cymbopogon citratus</i> (DC.) Stapf. <i>Hypericum perforatum</i> L. <i>Marrubium vulgare</i> L. <i>Mentha x piperita</i> L. <i>Phlomis lychnitis</i> L. <i>Sanguisorba minor</i> Scop. <i>Trifolium angustifolia</i> L.
	Enfartamento	<i>Geranium robertianum</i> L. <i>Mentha pulegium</i> L. <i>Mentha spicata</i> L. <i>Salvia officinalis</i> L.
	Má disposição/ Afrontamentos	<i>Chamaespartium tridentatum</i> (L.) P. E. Gibbs <i>Citrus limon</i> (L.) Burm. fil. <i>Citrus sinensis</i> (L.) Osbeck <i>Geranium robertianum</i> L. <i>Lippia citriodora</i> Kunth; <i>Lippia triphylla</i> (L'Hér.) Kuntze <i>Melissa officinalis</i> L. <i>Mentha pulegium</i> L. <i>Mentha spicata</i> L. <i>Mentha suaveolens</i> Ehrh. <i>Mentha x piperita</i> L. <i>Phlomis lychnitis</i> L. <i>Rosmarinus officinalis</i> L. <i>Salvia officinalis</i> L. <i>Sanguisorba minor</i> Scop. <i>Thymus mastichina</i> L.
Sist. Genital	Lavagens íntimas	<i>Geranium robertianum</i> L. <i>Juglans regia</i> L. <i>Parietaria punctata</i> Willd. <i>Quercus faginea</i> Lam
	Coli-bacio	<i>Geranium robertianum</i> L.
Sistema Endócrino	Diabetes	<i>Castanea sativa</i> Miller <i>Centaurium erythraea</i> Rafn <i>Cytisus multiflorus</i> (L'Hér.) Sweet <i>Daucus carota</i> L. subsp. sativus (Hoffm.) Arcangeli <i>Geranium robertianum</i> L. <i>Hypericum perforatum</i> L. <i>Juglans regia</i> L. <i>Lavandula luisieri</i> (Roseira) Rivas-Martínez ; <i>Lavandula pedunculata</i> (Miller) Sav. <i>Melissa officinalis</i> L. <i>Paronychia argentea</i> Lam. <i>Passiflora edulis</i> Sims

Sistema Endócrino	Fígado	<i>Centaurium erythraea</i> Rafn <i>Chamaemelum anthemis</i> (L.) All. <i>Fraxinus angustifolia</i> Vahl <i>Galium aparine</i> L. <i>Geranium robertianum</i> L. <i>Hypericum perforatum</i> L. <i>Lippia citriodora</i> Kunth; <i>Lippia triphylla</i> (L'Hér.) Kuntze <i>Lithodora prostata</i> (Loisel.) Griseb <i>Mentha pulegium</i> L. <i>Mentha spicata</i> L. <i>Paronychia argentea</i> Lam. <i>Peumus boldus</i> Moline <i>Phagnalon saxatile</i> (L.) Cass. <i>Phlomis lychnitis</i> L. <i>Pimpinella anisum</i> L. <i>Urtica dioica</i> L.
	Próstata	<i>Calluna vulgaris</i> (L.) Hull <i>Daucus carota</i> L. subsp. <i>sativus</i> (Hoffm.) Arcangeli <i>Hypericum perforatum</i> L. <i>Lavandula luisieri</i> (Roseira) Rivas-Martínez ; <i>Lavandula pedunculata</i> (Miller) Sav. <i>Paronychia argentea</i> Lam. <i>Phagnalon saxatile</i> (L.) Cass. <i>Salix babylonica</i> L.
	Cirrose	<i>Mentha suaveolens</i> Ehrh.
Sistema Músculo esquelético	Reumático	<i>Dryopteris filix-mas</i> (L.) Schott <i>Fraxinus angustifolia</i> Vahl <i>Lavandula luisieri</i> (Roseira) Rivas-Martínez ; <i>Lavandula pedunculata</i> (Miller) Sav. <i>Mentha suaveolens</i> Ehrh. <i>Paronychia argentea</i> Lam. <i>Salix alba</i> L. <i>Urtica dioica</i> L.
Sistema Nervoso	Dormir bem	<i>Melissa officinalis</i> L.
	Nervos/calmanete	<i>Borago officinalis</i> L. <i>Citrus limon</i> (L.) Burm. fil. <i>Citrus sinensis</i> (L.) Osbeck <i>Cymbopogon citratus</i> (DC.) Stapf. <i>Lippia citriodora</i> Kunth; <i>Lippia triphylla</i> (L'Hér.) Kuntze <i>Lactuca sativa</i> L. <i>Lactuca serriola</i> L. <i>Marrubium vulgare</i> L. <i>Mentha spicata</i> L. <i>Olea europeia</i> L. var. <i>europeia</i> L. <i>Paronychia argentea</i> Lam. <i>Phlomis lychnitis</i> L.

	Nervos/calmente	<i>Rosmarinus officinalis</i> L. <i>Sanguisorba minor</i> Scop. <i>Tilia cordata</i> Miller <i>Urtica dioica</i> L.
Sistema Respiratório	Asma	<i>Eucalyptus globulus</i> Labill. <i>Marrubium vulgare</i> L. <i>Sambucus nigra</i> L.
	Anginas	<i>Citrus limon</i> (L.) Burm. fil. <i>Eucalyptus globulus</i> Labill. <i>Geranium robertianum</i> L. <i>Pinus pinaster</i> Aiton. <i>Ruta montana</i> (L.) L
	Bronquite	<i>Coriandrum sativum</i> L. <i>Eucalyptus globulus</i> Labill. <i>Lavandula luisieri</i> (Roseira) Rivas-Martínez ; <i>Lavandula pedunculata</i> (Miller) Sav.
	Amígdalas	<i>Rubus ulmifolius</i> Schott
	Rouquidão	<i>Allium cepa</i> L. <i>Chamaespartium tridentatum</i> (L.) P. E. Gibbs <i>Coriandrum sativum</i> L. <i>Eucalyptus globulus</i> Labill. <i>Gomphrena globosa</i> L. <i>Mentha pulegium</i> L. <i>Pinus pinaster</i> Aiton. <i>Sambucus nigra</i> L.
	Rouquidão	<i>Sanguisorba minor</i> Scop.
	Tosse	<i>Allium cepa</i> L. <i>Borago officinalis</i> L. <i>Carpobrotus edulis</i> (L.) N. E. Br. <i>Daucus carota</i> L. subsp. <i>sativus</i> (Hoffm.) Arcangeli <i>Eucalyptus globulus</i> Labill. <i>Helichrysum stoechas</i> (L.) Moench <i>Mentha pulegium</i> L. <i>Nasturtium officinale</i> R.Br. <i>Olea europea</i> L. var. <i>europeia</i> L. <i>Plantago coronopus</i> L. <i>Sanguisorba minor</i> Scop.
	Descongestionar as vias respiratórias	<i>Citrus limon</i> (L.) Burm. fil. <i>Eucalyptus globulus</i> Labill. <i>Pinus pinaster</i> Aiton.
	Tosse convulsa	<i>Daucus carota</i> L. subsp. <i>sativus</i> (Hoffm.) Arcangeli <i>Opuntia ficus-indica</i> (L.) Miller <i>Pinus pinaster</i> Aiton. <i>Rosmarinus officinalis</i> L.
	Ressonar	<i>Eucalyptus globulus</i> Labill.

Sistema Urinário	Dificuldade em urinar	<i>Paronychia argentea</i> Lam.
	Pedra nos rins	<i>Malva sylvestris</i> L.
Outros	Ureia	<i>Fraxinus angustifolia</i> Vahl <i>Parietaria punctata</i> Willd.
	Tonturas	<i>Phlomis lychnitis</i> L.
	Ácido úrico	<i>Fraxinus angustifolia</i> Vahl
	Paludismo	<i>Urtica dioica</i> L.
	Gota	<i>Fraxinus angustifolia</i> Vahl
	Ciscos	<i>Stachys arvensis</i> (L.) L.
	Limpa o organismo	<i>Hypericum perforatum</i> L. <i>Malva sylvestris</i> L.
	Treçolho	<i>Lonicera etrusca</i> G. Santi

Anexo IX

Fotos de plantas identificadas e não identificadas

Fotos

Nota: Todas as fotografias apresentadas de seguida foram tiradas por Célia Ramalho



Figura 1 – *Ficus carica* L.
(Figueira)



Figura 2 – *Plantago coronopus* L.
(Diabelhas)



Figura 3 – *Trifolium angustifolium* L.
(Rabo de Gato, Trevo)



Figura 4 – *Thymus serpyllum* L.
(Farpão, Farrapão, Sarpão)



Figura 5 – *Mentha suaveolens* Ehrh
(Montraste, Mantraste, Hortelã bravo,
Hortelã de burro, Hortelã de cão)



Figura 6 – *Carpobrotus edulis* (L.) N. E. Br
(Cacto)



Figura 7 – *Hyparrhenia hirta* (L.) Stapf
(Pastagueira)



**Figura 8 – *Satureja montana* L.
Satureja hortensis L.**
(Segurelha)



Figura 9 – *Portulaca oleracea* L.
(Beldroegas)



Figura 10 – *Anarrhinum bellidifolium* (L.) Willd
(Linho de Raposa)



Figura 11 – *Helichrysum stoechas* (L.) Moench
(Perpétua, Cabecinhas de el Rei)



Figura 12 – *Cistus salvifolius* L.
(Sargaço branco, Esteva macha)



**Figura 13 – *Lippia citriodora*
Kunth**
***Lippia triphylla* (L'Hér) Kuntze**

(Doce – lima; Doce a lima, Lúcia –
lima, Limonete, Luce – lima, Luísa –
lima, Belaluisa, Erva Luisinha, Erva
Luísa, Chá Lima)



**Figura 14 – *Opuntia ficus-indica*
(L.) Miller**
(Figueira Chumba, Figueira de Pico,
Figueira de Palma, Piteira)



**Figura 15 – *Cymbopogon*
citratus (DC.) Stapf.**
(Chá Príncipe)



**Figura 16 – *Pimpinella*
anisum L.**
(Erva – doce, Funcho)



Figura 17 – *Cistus ladanifer* L.
(Xara, Esteva)



Figura 18 – *Cistus populifolius* L.
(Estevão)



Figura 19 – *Centaurium erythraea* Rafn
(Fel da terra, Fel do Chão)



Figura 20 – *Cytisus striatus* (Hill) Rothm.
(Giesta Amarela)



Figura 21 – *Arbutus unedo* L.
(Medronheiro)



Figura 22 – *Thymus vulgaris* L.
(Tomilho, Tonilho, Tenilho)



Figura 23 – *Rubus ulmifolius* Schott
(Silva)



Figura 24 – *Vitis vinifera* L.
(Parreiras, Videira)



**Figura 25 – *Chamaespartium tridentatum* (L.)
P. E. Gibbs
(Carqueja)**



**Figura 26 – *Origanum virens*
Hoffmanns & Link
(Orégãos, Orégão)**



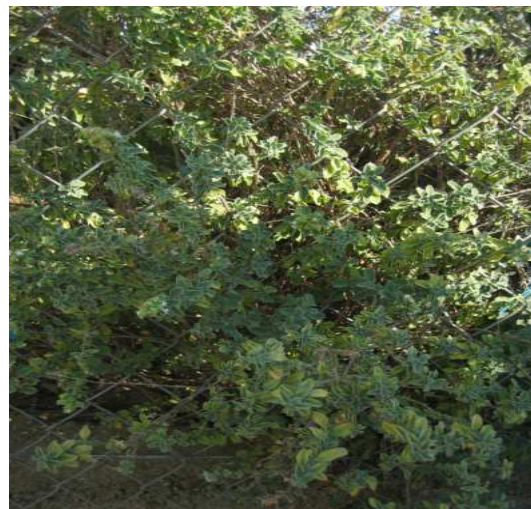
**Figura 27 – *Ecballium elaterium*
(L.) A. Rich.
(Pepino Gregório)**



**Figura 28 – *Viola odorata* L.
(Violeta)**



**Figura 29 – *Allium
ampeloprasum* L.**
(Alho porro, Alho bravo)



**Figura 30 – *Origanum
majorana* L.**
(Manjerona)



**Figura 31 – *Fraxinus
angustifolia* Vahl**
(Freixo)



**Figura 32 – *Lavandula
angustifolia* Miller**
(Alfazema)



Figura 33 – *Paronychia argentea* Lam.

(Erva da Prata, Erva Prata, Erva de Prata, Jóias, Brincos de Princesa, Erva dourada, Cabeleira de Nossa Senhora)



Figura 34 – *Eucalyptus globulus* Labill.

(Eucalipto)



Figura 35 – *Thymus mastichina* L.

(Mordeus, Amor de Deus)



Figura 36 – *Mentha cervina* L.

(Erva de peixe, Poejo do Rio, Poejo do Peixe, Poejo de peixe, Erva peixeira)



Figura 37 – *Mentha pulegium* L.
(Poejo, Poejo do Tejo, Poejo do rio,
Poejo bravo, Poejo do Campo,
Poejo da Ribeira)



Figura 38 – *Pistacia lentiscus* L.
(Aroeira, Corno que não quebra)



**Figura 39 – *Aloe vera* (L.) Burm.
fil. (Cultivado)**
(Cato Aloe vera, Catio Aloe vera)



**Figura 40 – *Melissa
officinalis* L.**
(Erva Cidreira, Melissa)



**Figura 41 – *Paeonia broteroi*
Boiss. & Reuter**
(Rosa Albardeira, Rosa de
Alvardeira, Rosinha Albardeira)



**Figura 42 – *Citrus limon*
(L.) Burm.fil.**
(Limoeiro)



**Figura 43 - *Phagnalon saxatile*
(L.) Cass.**
(Erva moleirinha, Isca)



**Figura 44 – *Geranium
robertianum* L.**
(Erva de S. Roberto,
Bandeira de S. João, Erva
de S. João, Erva de Agulha,
S. Roberto)



Figura 45 – *Petroselinum crispum* (Miller)
A. W. Hill
(Salsa)



Figura 46 – *Rosmarinus officinalis* L.
(Alecrim, Anecril)



Figura 47 – *Phlomis lychnitis* L.
(Salva Brava, Chá Bravo, Erva sem
nó, Chupa – Mel, Salsa Brava)



Figura 48 – *Tilia cordata*
Miller
(Tília)



Figura 49 – *Fumaria officinalis* L.
(Línguas de passarinho)



Figura 50 – *Malva sylvestris* L.
(Malvas, Malveras)



Figura 51 – *Sambucus nigra* L.
(Sabugueiro, Sabugo)



Figura 52 - *Rumex induratus* Boiss. & Reuter
(Azedas)



***Figura 53 – Genista
triacanthos* Brot.
(Tojo)**

Fotos de plantas não identificadas

Nota: Todas as fotografias apresentadas de seguida foram tiradas por Célia Ramalho



Não identificada
(Quebra – Pedras)



Não identificada
(Sem nome)



Não identificada
(Bálsamo)



Não identificada
(Goivos)