

### Plantas medicinais transmontanas: principais espécies e usos e sua fiabilidade no combate a problemas de saúde

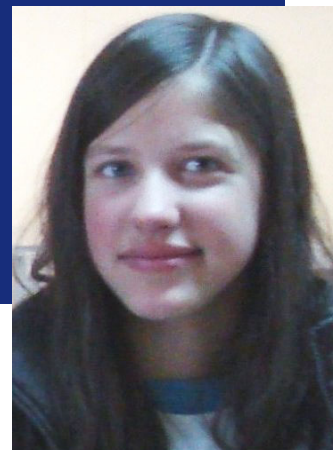
### Transmontanas medicinal plants: main species, their uses and reliability in combating health problems

**Lúcia Maria dos Santos Gomes**

Agrupamento de Escolas Abade de Baçal  
luma\_sago@live.com.pt

**Prof. Ana Paula Soares e Romão**

Agrupamento de Escolas Abade de Baçal  
paularomao5gmail.com



#### Resumo

Atualmente, grande parte da população recorre às terapias alternativas, verificando-se uma multiplicidade de motivos para a sua escolha. Estas são, muitas vezes, o único tratamento disponível face aos recursos médicos existentes e ao nível económico da sociedade. As plantas medicinais são tradicionalmente recolhidas pelos habitantes ou curandeiros de uma região. Em Trás-os-Montes, a propriedade vegetativa é variada e abundante em doações e pode acarretar malefícios – aspetos abordados no presente artigo.

**Palavras-chave:** *plantas medicinais transmontanas; plantas e saberes; etnobotânica; usos populares; plantas e usos; medicina alternativa*

#### Abstract

Nowadays, many people turn to alternative therapies and there is a multiplicity of reasons for their choice. These are often the only available treatment as far as medical resources are concerned and according to the economic level of society. Medicinal plants are traditionally collected by the inhabitants or healers of the country. In Trás-os-Montes, the vegetative property is varied and abundant in donations and can cause harm – aspects discussed in this article.

**Keywords:** *transmontanas medicinal plants; plants and knowledge; ethnobotany; popular uses; plants and uses; alternative medicine*

56

#### Sobre o(s) autor(es)

Lúcia Gomes (17 anos) - Frequenta o 11º ano do curso Línguas e Humanidades. Sempre teve, desde muito cedo, maior inclinação para a área de letras, embora considere que a área de ciências é mais interessante.

Um dia, gostava de ser advogada. Gosta de ler e escrever e, sempre que pode, aproveita para tocar viola.

## INTRODUÇÃO

A recorrência à fitoterapia – terapêutica baseada no uso medicinal de plantas – é tão antiga como a espécie humana. Ela assenta na transmissão de informações inesgotáveis às gerações vindouras. Assim, guiadas pelo método de tentativa e de erro, as pessoas aprenderam a reconhecer e a usar as plantas.

As primeiras descobertas das propriedades curativas das plantas detetaram-se em ruínas, no Iraque, através de estudos arqueológicos.

A construção desta terapia alternativa aperfeiçoou-se com a compilação dos conhecimentos dos indígenas, jesuítas e fazendeiros do Brasil. Ainda, hoje, são comercializadas, neste país, plantas medicinais em feiras livres e mercados populares. Além disso, os egípcios, gregos e romanos acumularam saberes empíricos precursores. Portanto, as plantas são utilizadas como fitoterápicos, desde as mais antigas civilizações.

Esta medicina natural é alvo de adesão, sobretudo, pela dificuldade no acesso à assistência médica por parte de alguns indivíduos cujas necessidades não são satisfeitas. A Organização Mundial de Saúde (OMS) veio confirmar a frase anterior, pois ela divulgou que cerca de 65% a 80% da população dos países em desenvolvimento dependia das plantas medicinais como única opção de acesso aos cuidados básicos de saúde. A mesma acrescentou, ainda, que já reconheceu os efeitos viáveis e benéficos desta medicina substituta.

Nos últimos anos, assistiu-se a um renovado interesse pelas plantas medicinais, pois desejam-se alternativas à medicina convencional. Elas, designadas por muitos de “mesinhas”, sobressaem em problemas ligados ao aparelho digestivo e respiratório e em lesões de caráter dermatológico.

Porém, a partir do momento em que os leigos começaram a exercer métodos medicinais alternativos, originaram-se conflitos entre a cura alternativa e a experiência científica, já que a primeira era desvinculada da segunda, sendo, então, considerada ilegítima.

Os especialistas em plantas medicinais e suas respetivas virtudes são aqueles que têm mais consciência dos riscos da sua utilização inapropriada, alertando-nos frequentemente para a toxicidade de algumas espécies ou sua mistura com outras e para a importância do respeito de dosagens e intervalos de administração.

## OBJETIVOS

Pretende-se, com este artigo, enquadrar as plantas medicinais em Trás-os-Montes; salientar a necessidade dos transmontanos utilizarem a medicina biológica e as convicções que depositam nela, procurando nomear a propriedade vegetativa mais requisitada e seus respetivos tratamentos. Finalmente, referir-se-á a eficácia das plantas medicinais e riscos associados.

### Conjuntura histórica das plantas medicinais em Trás-os-Montes

A utilização de plantas medicinais, em Trás-os-Montes, é tradicional, baseando-se numa ciência milenar hereditária.

As relações amistosas que os portugueses estabeleceram com Espanha permitiram uma aculturação interpulacional que, consequentemente, também estimulou o uso das plantas com fins terapêuticos. A aplicação e as virtudes imputadas às espécies de plantas medicinais portuguesas e espanholas são, portanto, similares. Estas constituíam o único recurso em termos de cuidados médicos, curativos ou preventivos.

A situação geográfica da região transmontana proporcionou a criação de um microclima particular, conduzindo à expressão genética diferenciada de algumas espécies botânicas. Este facto poderá condicionar o uso que a população faz de uma determinada planta nativa. O isolamento da própria região é também um aspeto que restringe certas particularidades do uso dos seus recursos botânicos.

A etnobotânica – disciplina que se ocupa do estudo e conceituações desenvolvidas por qualquer sociedade, a respeito do mundo vegetal – mostra que as pessoas mais velhas, sobretudo, as mulheres residentes no meio rural, são as principais responsáveis pela comunicação de saberes e práticas transmontanas.

Entrevistas semi-estruturadas feitas a homens e mulheres, escolhidos aleatoriamente das zonas rurais de Trás-os-Montes, divulgaram que 94% dos inquiridos colhem e cultivam plantas medicinais; 75% apoderam-se das folhas e das flores das plantas com intuíto curativos e 66% assimilam conhecimentos medicinais alternativos através de pessoas com idades mais avançadas, amigos, vizinhos e meios de comunicação.



Figura 1 – Nordeste Transmontano

### A procura e a crença dos transmontanos na medicina natural

Os transmontanos recorrem às plantas medicinais, em virtude das sintomatologias e doenças que mais os preocupam, convictos de que o universo vegetal resolverá os seus incómodos.

Emergem, no desassossego transmontano, padecimentos do aparelho digestivo e respiratório e de índole dermatológica, visto que estes transtornos, além de muito frequentes, estão associados à austeridade da vida quotidiana dos meios rurais, às insuficiências alimentares de épocas passadas e à rigorosidade dos trabalhos agropecuários.

Além disso, estudos, nomeadamente os que foram realizados pelo Departamento de Biologia da Escola Superior Agrária de Bragança/ CIMO (Centro de Investigação de Montanha) em 2007 e pelo Instituto de Química da Universidade Federal do Rio de Janeiro em 2004, revelam que a medicina alternativa é infalível no regulamento e prevenção de enfermidades permanentes, nomeadamente, a diabetes, o colesterol e a hipertensão. Este cortejo de argumentos incitou à procura e sucessão de conhecimentos populares.

A preservação da tradição e de espécies vegetais, o estímulo juvenil e a divulgação das qualidades das plantas medicinais promoveram a valorização das crenças transmontanas.

No entanto, as plantas medicinais são um parasita na vida moderna, sendo somente os idosos, especificamente as mulheres, portadores dos seus proveitos.

### Plantas medicinais transmontanas com maior adesão e respetivos tratamentos

As potencialidades e aplicações de várias espécies medicinais transmontanas contribuem para a revitalização do espaço rural.

As famílias botânicas que reúnem maior número de espécies medicinais coadunam-se com as que os especialistas citam e com as que exibem um índice de importância relativa mais elevado (Carvalho 2005). As labiadas (15% do total de espécies), compostas (11%), rosáceas (9%), leguminosas (5%) e gramíneas (4%) são as plantas medicinais que assumem maior relevância, pois curam um grande número de doenças respiratórias, digestivas, do aparelho reprodutor, do aparelho locomotor e do sistema nervoso (Carvalho 2007). Assinala-se que as gramíneas se empregam como propriedades diuréticas e anti-inflamatórias para as vias urinárias. As poligonáceas têm um efeito antidiarreico, aliviam a dor de barriga e utilizam-se em dermatologia como anti-séptico, cicatrizante e

balsâmico. As umbelíferas consideram-se ótimos digestivos que revigoram as funções estomacais. As escrofulariáceas aplicam-se, sobretudo, em queimaduras e feridas e, finalmente, as urticáceas utilizam-se em problemas de reumatismo e circulação sanguínea, colesterol e diabetes (Carvalho 2007).



Figura 3 – Urticáceas, plantas medicinais transmontanas



Figura 2 – Escrofulariáceas, plantas medicinais transmontanas



Figura 4 – Madressilva das Boticas

A madressilva das Boticas é também uma planta bastante popular na região transmontana, possuindo vastíssimas aplicações terapêuticas – garganta, boca, asma, tosse, parto, fígado e rins.

### Eficácia da aplicação das plantas medicinais transmontanas salientadas e seus riscos

59

De acordo com o perito Albuquerque (1989), por exemplo, a eficácia das plantas medicinais depende da sua colheita, que deve ser realizada na época e hora do dia corretas e ser adaptada ao tipo de uso, de preparação e conservação adequada ao material que as vai recolher. De qualquer modo, outro perito, Frederico Carlos Hoehne (1930, 1939) assegura que as plantas medicinais são vistas como capazes de tratar e prevenir muitas doenças e sintomatologias e destaca que elas possuem uma grande importância económica, através da sua obra “Flora Brasílica”.

Apesar de se ter instalado a ideia de que “o que é natural não faz mal”, alguns produtos biológicos podem revelar-se potencialmente tóxicos, aquando da sua má utilização. De facto, Silva (2009) mostrou que o extrato de flor e folha de *Pterospartum tridentatum* pode ter efeitos protetores no fígado, baço e rins, nas concentrações de 10mg/kg, mas também pode declarar-se tóxico para doses mais elevadas de extratos de 100 a 1000mg/kg.

O descuido na utilização correta de plantas medicinais pode provocar hemorragias; degenerescência do epitélio dos tubos renais; ligeira desorganização das polpas do baço; envolvimento do sistema imunitário devido à dani-ficação dos tecidos; distúrbios gastro-intestinais e inflamações epidérmicas.

Portanto, a eficácia das plantas medicinais também depende do modo como as pessoas as aplicam.



## Conclusão

Em suma, a arte medicinal alternativa possui milhares de anos, é intercontinental e está em constante renovação, sendo perpétua. Porém, são os idosos, principalmente, os que vivem no meio rural, que usufruem das suas propriedades, já que os jovens preferem descortinar outros horizontes.

Trás-os-Montes reúne, pois, uma grande quantidade de espécies terapêuticas que são alvo de crenças salvaguardadas pela sua população rural. Esta faz questão de cultivar outros indivíduos com a sua sabedoria popular, visto que prevê que ela poderá resolver muitos males.

Verifica-se, efetivamente, através de estudos e pessoas versadas em etnobotânica, que a medicina “à rasca” até pode desencadear resultados benéficos no combate a muitas doenças do sistema respiratório e digestivo. No entanto, é premente que as pessoas tenham consciência de que tudo o que for usado incorretamente, isto é, sem as precauções necessárias, poderá traduzir-se em consequências nefastas para a pessoa portadora de doença, neste caso.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Albuquerque, J.M. (1989). Plantas Medicinais de Uso popular. Brasília: ABEAS/MEC.
- Carvalho, A.M. (2005). Etnobotânica del Parque Natural de Montesinho. Plantas, tradición y saber popular en un territorio del nordeste de Portugal. Tese de doutoramento. Universidad Autónoma de Madrid.
- Carvalho, A.M./CIMO - Rota de Investigação 2007. Etnobotânica do nordeste português: espécies, usos e saberes da Terra - Fria Transmontana. <http://bibliotecadigital.ipb.pt/bitstream/10198/920/1/Etnobotanica%20do%20Nordeste%20portugu%c3%aas.pdf> (Acedido em 13/02/12)
- Carvalho, A.M.; Lousada, J.B. & Rodrigues, A.P. A importância das plantas numa aldeia transmontana. <http://bibliotecadigital.ipb.pt/bitstream/10198/916/1/2001%20-%20Carvalho%20et%20al%20-%20Etnobot%c3%a2nica%20da%20Moimenta%20da%20Raia%20%28I%20CER%20Vila%20Real%29.pdf> (Acedido em 06/02/12)
- Hoehne, F.C. (1939). Plantas e substâncias vegetais tóxicas e medicinais. São Paulo: Graphicars.
- Junior, Valdir & Pinto, A.C. (2005). Plantas medicinais: cura segura? <http://www.scielo.br/pdf/%0D/qn/v28n3/24145> (Acedido em 12/02/12)
- 60 Martins, Joana (2011). Erva Carqueja – Um chá para todos os males. [http://bdigital.ufp.pt/bitstream/10284/2454/3/TM\\_16801.pdf](http://bdigital.ufp.pt/bitstream/10284/2454/3/TM_16801.pdf) (Acedido em 06/02/12)
- Maciel, Maria; Pinto, Ângelo & Jr., Valdir (2001). Plantas medicinais: a necessidade de estudos multidisciplinares <http://www.scielo.br/pdf/%0D/qn/v25n3/9337.pdf> (Acedido em 02/02/12)
- Resende, Helena & MonteiroCocco, Maria (2002). A utilização de fitoterapia no quotidiano de uma população rural. <http://www.scielo.br/pdf/reeusp/v36n3/v36n3a10.pdf> (Acedido em 08/02/12)
- Silva, V. (2009). Acção de Extractos de *Pterospartum tridentatum* em Ratinhos Expostos a CCL4. Tese de Mestrado. Departamento de Biologia. Universidade de Aveiro. Aveiro.
- UNICAMP (2006). Plantas medicinais como fonte de recursos terapêuticos: um modelo multidisciplinar [http://www.multiciencia.unicamp.br/artigos\\_07/a\\_04\\_7.pdf](http://www.multiciencia.unicamp.br/artigos_07/a_04_7.pdf) (Acedido em 13/02/12)
- Ufp; Usos populares de plantas medicinais da flora transmontana. <http://bdigital.ufp.pt/bitstream/10284/942/2/226-235.pdf> (Acedido em 10/02/12)