

1. Identificação e recolha em campo ou no quintal

- Garantir a higiene de tudo o que contacta com as matérias primas recolhidas (mãos, utensílios, contentores, sacos, etc).
- Garantir a correcta identificação dos espécimes recolhidos (conhecer e distinguir espécimes semelhantes). Para tal é sempre aconselhável a consulta de um especialista.

2. Recolha sustentável de plantas medicinais

- A colheita de plantas medicinais deve ser realizada nos locais permitidos (zonas tampão do Parque Natural d'Óbo) e seguir as regulamentações nacionais.
- A colheita de plantas deve ter em conta a capacidade de regeneração de cada espécie, recorrendo apenas à parte da planta necessária, evitando as cascas e raízes. A frequência e quantidade da extracção nunca podem ultrapassar a capacidade de regeneração das plantas.
- O conhecimento da localização e fase de maturidade do espécimen, bem como a hora da sua colheita influenciam a optimização dos princípios activos das plantas.

3. Cultivo de plantas medicinais (um quintal é uma farmácia)

- O cultivo de plantas medicinais permite a preservação das espécies e previne o esgotamento dos recursos naturais.
- Através do cultivo é possível prevenir possíveis erros de identificação e recolha, sendo aconselhável o cultivo nos quintais, para uso familiar, em cuidados básicos de saúde (feridas, queimaduras, dores de cabeça, dores de dentes, diarreias, etc).
 - É indispensável a manutenção das espécies cultivadas em áreas livres de pesticidas e outros agentes nocivos prejudiciais à saúde, que possam ser ingeridos juntamente com as plantas, prejudicando a saúde dos seus consumidores.

4. Separação e rotulagem:

- A recolha deve ser acompanhada pela separação cuidadosa dos espécimes, devidamente identificados, mantendo sempre a higiene dos recipientes.
- A devida rotulagem, efectuada no momento de recolha, previne a posterior contaminação entre espécimes e garante um consumo seguro.
- Depois de recolhidos, os espécimes devem ser mantidos separados e identificados em recipientes limpos e devidamente rotulados (indicando a espécie, o local e a data da recolha).

5. Armazenamento e preparação:

- Após recolhida a matéria prima é indispensável prevenir a sua contaminação, mantendo a higiene e condições de preservação.
- Fungos, bactérias, fezes humanas ou de animais, lixo e detritos urbanos ou mesmo a manipulação menos cuidada podem contaminar as colheitas durante o seu armazenamento.
- A matéria prima recolhida deve ser mantida limpa em locais secos e frescos, longe dos possíveis contágios e da luz solar directa.
- De modo a garantir a sua eficácia e segurança, o consumo/preparação deve ser feito imediatamente após a recolha, prevenindo a sua deterioração.
- A secagem das plantas (após limpeza e/ou lavagem) deve ser efectuada em locais arejados (telheiros ou secadores solares com prateleiras de rede), mantendo-as penduradas, ou distribuindo-as em camadas finas evitando a sua deterioração e aparecimento de fungos.
- Todos os utensílios de preparação, armazenamento e recipientes devem estar devidamente limpos e lavados, garantindo que a fonte de água está livre de bactérias ou outras contaminações.

Modos de preparação de remédios tradicionais:

Infusão
Aplica-se à preparação de folhas, flores, inflorescências, sementes e frutos. Verter água fervente suficiente para uma chávena sobre as partes a utilizar, segundo as quantidades indicadas por um especialista. Deixar em repouso por 15 minutos. Coar.

Decocção
Aplica-se à preparação de raízes, rizomas, caules, estigmas e cascas. Verter água suficiente para uma chávena, deixando ferver por 15 minutos. Coar.

Banhos
Usar decocção ou infusão em maior quantidade de água em proporção com a parte indicada a utilizar.

Compressas
Humedecer um pano ou gaze na decocção ou infusão, conforme o caso e aplicar sobre o local afectado.

Cataplasma
Fazer uma pasta, misturando a parte da planta a utilizar pulverizada com água. Aplicar sobre a parte afectada.

BOAS PRÁTICAS DE RECOLHA E PREPARAÇÃO DAS PLANTAS MEDICINAIS

Conjunto de orientações que garantem a segurança, eficácia e qualidade dos materiais destinados à produção e aplicação de remédios tradicionais.

Normas de secagem para diferentes partes da planta:

Partes aéreas
As folhas devem ser secas sempre à sombra (em ramos pendurados ou camadas finas), para evitar o seu escurecimento.

Caules/ramos
Devem ser secos até ficarem quebradiços e leves.

Flores
Nunca devem ser lavadas e devem ser secas de imediato após a colheita e durante menos tempo que as folhas evitando a sua quebra.

Frutos
Pequenas bagas podem ser secas inteiras, mas frutos maiores devem ser cortados em fatias finas, e cobertos com rede mosquiteira.

Raízes e Cascas
Podem ser secas à luz solar directa (excepto espécies aromáticas), após o seu corte em pedaços pequenos.

TODOS OS DADOS DISPONIBILIZADOS TÊM FINS EDUCATIVOS E INFORMATIVOS, NÃO SUBSTITUINDO EM NENHUM CASO O ACOMPANHAMENTO DE UM ESPECIALISTA.



Oficinas Criativas com a duração de uma semana que promovem a construção de estórias curtas sobre as plantas medicinais de São Tomé e Príncipe, recorrendo ao Cinema de Animação.

O ÓBO, UM LUGAR MÁGICO

Cerca de 90% do território santomense é coberto por floresta tropical húmida, compreendendo três categorias: a floresta de neblina ou atlântica de grande altitude – o Óbo (composto por vegetação nativa primária), áreas de floresta secundária ou “capoeira” (compostas por vegetação nativa regenerada que veio a ocupar plantações abandonadas) e as florestas de sombra (assim nomeadas por fornecerem sombra para as culturas agrícolas).

Dos 1000 tipos de plantas existentes em São Tomé e Príncipe, cerca de 150 existem apenas no Óbo, verificando-se uma elevada taxa de endemismo e uma flora muito diversificada.

Recentemente classificada como uma das 200 mais importantes áreas de biodiversidade do mundo (integrando a REDBIOS - Rede de Reservas da Biosfera da Unesco), o Parque Natural d'Óbo foi criado para preservar o património natural de São Tomé e Príncipe. (consultar mapa).

A FLORESTA É UMA FARMÁCIA NATURAL

Num trabalho conjunto, os investigadores e terapeutas tradicionais (*Stljon-mátu*) estudam e utilizam as plantas medicinais. Esta troca de conhecimento toma por base as tradições e conhecimentos ancestrais daqueles que melhor conhecem as plantas e as suas propriedades medicinais – os terapeutas e parteiras tradicionais e os vendedores de plantas e remédios.

Em São Tomé e Príncipe são utilizadas cerca de **350 espécies de plantas medicinais**, frequentemente aplicadas como forma de tratamento, nomeadamente como medida de cuidados primários de saúde e de prevenção. A sua utilização **prolongada e criteriosa**, bem como o estudo das suas potencialidades, têm vindo a comprovar a sua **segurança, eficácia e acessibilidade**.

Transmitidos de geração em geração, estes saberes são parte integrante do **património cultural** que cabe a cada um preservar. É urgente assegurar a manutenção desta **herança cultural** e impedir a perda destes conhecimentos inestimáveis, enquanto ainda persistem na memória dos mais velhos.

Bibliografia

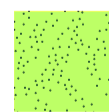
- www.unesco.org
- www.obopark.com
- Ben Heron, *Good agricultural and collection practices for medicinal plants, Illustrated booklet for Farmers and Collectors*. New Delhi: Food and Agriculture organization for the United Nations, 2010.
- Aimbiré de Moraes Santos (Coord.), *Plantas Medicinais: Herbarium flora et scientia*, São Paulo: Ícone Editora Lda, 1988.

MAIS INFORMAÇÃO DISPONÍVEL EM WWW.AGUEDE-ALE.COM

Equipa:

Inês Castaño, Luisa Seixas, Maria do Céu Madureira, Eduardo Guerra e Miguel Ferrão.

Apoios: DgArtes, Fundação Portugal-África, BISTP, IHMT, Moleskine-Movicortes, CST, CONSTEP, Cinemateca Portuguesa – Cinemateca Junior, Casa da animação – Centro cultural, Papelaria Roque, Papelaria Lelo. **Parceiros Institucionais:** Governo Regional da Ilha do Príncipe, Fundação Essentia Príncipe. **Parceiros de divulgação:** RNSTP, TVS, RTP-África.





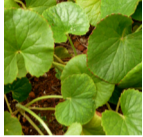














Zona tampão



Parque Natural Óbo

Limite Marítimo do Parque Natural Óbo

Forro (F) Lung'ie (L) Português (P) Nomes científicos	Como identificar?		Para quê?	Como usar?
Áliba-blabosa (F) Alva-bóbósa (L) Aloés (P) <i>Aloe barbadensis</i>	Cacto com folhas espinhosas de cor verde, com o formato de lanças, em roseta, com rebordo serrado, gelatinosas e incolores no interior; flores amarelas numa haste muito alta.		1. Queimaduras 2. Obstipação	1. Passar o gel com óleo de côco na queimadura. 2. Diluir um pouco da seiva amarela (da base de folhas cortadas) num copo de água e beber.
Caroceiro (F) Upá-amendoim (L) Amendoeira-da-Índia (P) <i>Terminalia cattapa</i>	Árvore alta, com folhas arredondadas, dispostas em roseta; frutos ovais com 5 cm, de polpa e semente comestível.		1. Diarreia.	1. Beber chá de casca durante um dia.
Cêlo-sum-zon-maiá (F) Cuento (L) Coentro-de-S.Tomé (P) <i>Eryngium foetidum</i>	Planta rasteira, com folhas verdes brilhantes, serradas, dispostas em roseta e forte cheiro a coentro.		1. Gripes, febres 2. Antiparasitário	1. Beber chá com folhas verdes e usar em banhos. 2. Comer as folhas em saladas ou cozinhadas.
Fiá-chalela (F) Ufiá-gabam (L) Chá-Príncipe (P) <i>Cymbopogon citratus</i>	Planta herbácea, com folhas verde-claras, longas e finas em moita, e com um cheiro forte a citrinos.		1. Repelente para mosquitos 2. Constipações	1. Esfregar as folhas nas partes do corpo a proteger contra picadas de mosquitos, ou queimar folhas secas junto às habitações, ao fim da tarde. 2. Ferver a raiz de Fiá-chalela, folhas de Fiá-malé e de Manjerição num recipiente tapado. Inspirar os vapores.
Fiá-d'olhá (F) Ufiá-copo (L) Folha-de-orelha (P) <i>Centella asiatica</i>	Planta rastejante, com folhas arredondadas e com o formato de uma orelha.		1. Dor de ouvidos 2. Anginas 3. Dor de barriga	1. Colocar o suco das folhas verdes nos ouvidos. 2. e 3. Mastigar folha com sal.
Fiá-da-mina-qué (F) Ufiá-cabêcê-caxi (L) Folha-da-fortuna (P) <i>Bryophyllum pinnatum</i>	Planta com folhas grossas, verdes e com rebordo e caules vermelhos.		1. Anginas 2. Inchaços 3. Prisão de ventre	1. Mastigar 2 ou 3 folhas novas com sal. 2. Esfregar folhas no local. 3. Passar no fogo, esfregar na mão e misturar o suco com óleo de côco e beber.
Fiá-dêntxi (F) Ufiá-idintxi (L) Folha-dente (P) <i>Spilanthes filicaulis</i>	Planta rasteira com flores pequenas amarelas com centro grosso.		1. Dor de dentes	1. Trincar folha ou flor e aplicar no buraco do dente.
Fiá-galo (F) Ufiá-ugálo (L) Heliotrópio (P) <i>Heliotropium indicum</i>	Planta herbácea com folhas dentadas verde-escuro e flores brancas e roxas com o formato de uma crista de galo.		1. Feridas 2. Lombrigas 3. Tosse 4. Febre	1. Colocar folha esmagada na ferida. 2. Beber o suco ou comer a folha crua com sal. 3. Beber o chá de folhas à noite. 4. Esfregar o suco das folhas e flores na cabeça dos bebês.
Fiá-ponto (F) Ufiá-ponto (L) Folha ponto (P) <i>Achyranthes aspera</i>	Planta herbácea, com cerca de 1 m, folhas verde-escuro e inflorescências em forma de espigas.		1. Feridas 2. Diarreia 3. Hemorróidas	1. Esfregar folhas verdes e colocar nas feridas. 2. Beber chá de folhas e raízes. 3. Beber chá de raízes.
Gigimpli (F) Gingibi (L) Gengibre (P) <i>Zingiber officinale</i>	Planta que pode atingir até 1 m de altura, com folhas verde-escuras que nascem a partir de um caule duro, grosso e subterrâneo (rizoma). As flores são tubulares, amarelo-claro e em espigas.		1. Enjoos 2. Tosse 3. Febre e Constipações	1. Mastigar o rizoma com um pouco de açúcar. 2. e 3. Beber chá feito com o rizoma fresco.
Guéva (F) Gáva (L) Goiabeira (P) <i>Psidium guajava</i>	Pequena árvore até 6m altura, com folhas obovadas e rijas. Flores pequenas, brancas, solitárias e frutos verdes/ amarelos de casca rugosa, com polpa suculenta doce-acidulada aromática, branca, rósea, com muitos "caroços" (sementes).		1. Diarreia 2. Tosse	1.e 2. Beber chá frio de folhas novas; mastigar folhas novas.
Mácábáli (F) Ufiá-mácábáli (L) <i>Elephantopus mollis</i>	Planta herbácea com 20-40 cm altura, com caules cinzentos e folhas ásperas, obovadas, serreadas nos bordos e pilosas na face inferior. As flores são arroxeadas, dispostas em capítulos terminais.		1. Dor de dentes. 2. Lavagem de dentes. 3. Desodorizante para banho.	1. Bochechar com chá de raiz e folha. 2. Comer a folha crua. 3. Banho com folhas.
Maioba (F/L) Fedegoso (P) <i>Cassia occidentalis</i>	Arbusto até 2 m de altura, com folhas compostas (3-6 pares folíolos ovados); flores amarelas; frutos em vagens finas com muitas sementes castanhas.		1. Dores de barriga 2. Lombrigas 3. Asma 4. Vômitos	1. Mastigar raiz crua. 2. Beber chá de flores. 3. e 4. Beber chá de raiz, ou uma infusão feita com as sementes torradas.
Malacunjá-d'obô (F) Maracunjá (L) Maracujá (P) <i>Passiflora edulis</i>	Trepadeira com flores grandes roxas e fruto redondo ou ovóide, amarelo ou púrpura-escuro quando está maduro, com uma grande quantidade de sementes no seu interior. Comestível.		1. Calmante	1. Beber chá de folhas e flores, ao longo do dia e à noite (2-3x).
Manjóló (F) Ôguêdê (L) Magero (P) <i>Solenostemon monostachyus</i>	Erva erecta, ramificada, pubescente, com folhas arredondadas aos pares, e com flores violetas em longas inflorescências.		1. Dor do corpo 2. Febre do bebé	1 e 2 . Fazer um banho juntamente com Fiá-malé, Fiá-da-mina e Cêlo-Sum-Zon-Maiá. 2 . Colocar folhas pisadas na moleirinha para passar a febre. Esfregar e depois tirar. Repetir até 3 vezes por dia, até passar.
Micócó (F) Mócócó (L) Alfavaca (P) <i>Ocimum gratissimum</i>	Planta herbácea, com caule ramificado, até 90 cm altura; folhas opostas, ovais, verde-claras; flores brancas na extremidade das ramificações; frutos-sementes.		1. Febre 2. Circuncisão de crianças 3. Feridas	1. Beber chá de folhas. 2. Esfregar o pênis das crianças com o suco das folhas, depois de esmagadas. 3. Lavar as feridas com água das folhas cozidas ou fazer pasta com folhas frescas e colocar na ferida.
Ucuetê-glandji (F) Bódam-mácáco (L) Bordão-de-macaco (P) (E) <i>Costus giganteus</i>	Grande herbácea, com caules suculentos até 5-6 m de altura; folhas grandes muito longas; flores grandes vermelhas em botão fechado, com pequenas pétalas amarelas.		1. Dores musculares e hematomas 2. Fracturas de ossos	1. Pisar bem o caule fresco e massajar a zona afectada. 2. Misturar a seiva do caule fresco com mistura de cascas ou folhas e aplicar numa tala.