



## MÉLANGES ROMANES: fiche d'espèce

**Nome vulgar:** prunela, erva-férrea, chestre, consolda-menor, erva-das-feridas

**Nome em Espanhol:** prunela, consuelda menor, brunela

**Nome Francês:** brunelle commune

**Nome Inglês:** common self-heal

**Nome científico:** *Prunella vulgaris* L.

**Distribuição:**

A prunela é também do grupo das plantas com flor (Angiospermae), família das Lamiaceae ou Labiatae. Trata-se de uma espécie nativa da Península Ibérica e com distribuição pela Europa, Norte de África e América do Norte. Em Portugal ocorre em todo o território do continente e ilhas, sem preferência por tipo de solo (Flora-on, 2014; Morales, 2010).

Outros géneros e espécies da mesma família são muito interessantes do ponto de vista da flora aromática e medicinal. Por exemplo, as espécies dos géneros *Lavandula* (alfazema), *Melissa* (cidreira), *Melittis* (betónica), *Mentha* (hortelã), *Origanum* (oregão), *Rosmarinus* (alecrim), *Salvia* (salva), *Satureja* (segurelha), *Thymus* (tomilho), entre outros.

**Ecologia:**

Planta herbácea e perene devido à presença de caules subterrâneos do tipo rizoma. Porte variável, rasteiro ( $\pm 6$  cm de altura) ou baixo (até 60cm de altura). Frequente em prados húmidos, incluindo lameiros, margens de linhas de água, charcos, lagoas, sob coberto de bosques ripícolas (i.e. vegetação à beira rio). É uma espécie ruderal, ou seja também prospera em caminhos rurais e terrenos abandonados (Flora-on, 2014; Morales, 2010).

**Características morfológicas com interesse:**

A espécie tem morfologia bastante variada. No geral, apresenta caules rastejantes de coloração avermelhada, que podem enraizar nos nós, de consistência algo fibrosa, resistentes, ramificados, com secção quadrangular e pilosidade mais densa nas arestas. Folhas ovadas a lanceoladas com inserção oposta e cruzada. Inflorescências em verticilastros, i.e. grupos de flores condensadas e opostas inseridas no mesmo plano horizontal, com vários grupos (4 a 11) ao longo de um eixo curto. Flores púrpura, rosadas quase brancas na base com aroma. Corola do tipo labiada (forma tubulosa, com simetria bilateral, duas pétalas unidas formando a fauce larga e aberta, e na área oposta 3 pétalas mais ou menos soldadas). Frutos são pequenas núculas ( $\pm 2-1$ mm) inseridas num cálice (conjunto das sépalas, exteriores à corola) persistente. Floresce de Março ao final do verão, dependendo da temperatura, humidade e exposição (Flora-on, 2014; Morales, 2010).

Imagens disponíveis em Flora-On [www.flora-on.pt](http://www.flora-on.pt).

**Usos tradicionais:**

A prunela tem uma larga história de uso na medicina popular. A infusão de folhas frescas ou secas utiliza-se no controlo da febre, da diarreia, e para alívio da dor de garganta e hemorroidal. Também se emprega para gargarejar. O uso tópico da infusão em lavagens é recomendado para desinfetar e cicatrizar feridas e furúnculos. Devido às suas propriedades como vulnerário preparam-se emplastos das folhas maceradas que se aplicam sobre a pele irritada (American Botanical Council, 2018; Camejo-Rodrigues, 2007; Carvalho, 2010; Neves et al., 2009; Sales, 2011; Salgueiro, 2004).

As folhas jovens podem ser consumidas cruas em salada ou cozidas em sopas, estufados e como verdura para acompanhamento. Há referência ao consumo da infusão fria em refrescos. Da decocção das folhas e flores obtém-se um corante natural de cor verde-azeitona usado para tingir lã (Plants For A Future, 2018). A prunela tem um aroma suave, sabor amargo e adocicado, pungente devido à presença de taninos (Bai et al., 2016).

**Fitoquímica:**

A prunela é desde há muito utilizada na Medicina Tradicional Chinesa. Estudos farmacológicos recentes demonstraram que a espécie tem propriedades antioxidantes, anti-inflamatórias, antialérgicas, antibacterianas e antivirais, bem como atividade antitumoral (Gu et al., 2013), e efeitos anti-hipertensivos, hipoglicémicos, e imunoreguladores (Bai et al., 2016).



INFUSÕES<sup>®</sup>  
COM HISTÓRIA

A pesquisa sobre a composição química, eficácia farmacológica e controlo de qualidade de preparados à base de *Prunella vulgaris* permitiu o isolamento dos seguintes compostos bioativos: saponinas, ácidos fenólicos, flavonoides, cumarinas e polissacarídeos (Bai et al., 2016).

Por outro lado, o artigo de revisão de Bai et al. (2016) salienta que taninos e polissacarídeos são responsáveis pelos efeitos antivirais; os triterpenóides mostraram atividade antitumoral; as frações enriquecidas em ácidos fenólicos, flavonoides e polissacarídeos têm propriedades antioxidantes; os teores em ácido rosmarínico e seus derivados têm atividade anti-inflamatória conhecida. Estudos sobre esses componentes e suas atividades biológicas são a base da aplicação clínica de *P. vulgaris* e do desenvolvimento de formulações terapêuticas (Bai et al., 2016).

#### Consumo e advertências:

Não são conhecidos efeitos adversos relacionados com o consumo desta espécie, nem interações e contraindicações. Também não se encontraram ensaios clínicos nem estudos de toxicidade. Aconselha-se os consumidores a procurarem apoio de um profissional, antes de iniciar um tratamento, qualquer que seja.

#### Informação adicional:

A prunela pode ser usada como ornamental visto que se propaga facilmente através dos caules rizomatosos e radicantes nos nós, para além de que faz boa cobertura do solo. Contudo, em certas áreas pode haver o risco de se tornar invasora.

Font Quer (1999) refere que se deve o conhecimento e uso medicinal desta planta aos alemães que a utilizavam para inflamações da garganta e amígdalas. O nome do género *Prunella* é derivado de 'brunella', uma palavra de raiz germânica, derivada de "die Bräune", designação antigas em alemão para as anginas ou ao abcesso periamigdalino.

#### Sinónimias (outros nomes equivalentes que designam esta espécie):

*Prunella vulgaris* L. *Prunella algeriensis* Noë  
*Prunella alpina* Schur  
*Prunella angustifolia* Wender  
*Prunella australis* Sweet  
*Prunella capitellata* Beck  
*Prunella cordata* Raf.  
*Prunella dissecta* Wender.  
*Prunella elongata* Douglas ex Benth  
*Prunella fischeriana* Buch.Ham.  
*Prunella gracillicaulia* A.P.Khokhr.  
*Prunella heterophylla* Raf.  
*Prunella hirsuta* Wender.  
*Prunella incisa* Link  
*Prunella latifolia* Donn  
*Prunella longifolia* Pers.  
*Prunella microphylla* Raf.  
*Prunella novae-angliae* Mill.  
*Prunella obtusifolia* Raf.  
*Prunella officinalis* Crantz  
*Prunella ovata* Pers.  
*Prunella pennsylvanica* Bigelow  
*Prunella reptans* Dumort.

Estas são algumas das sinónimias. Há registo de sinónimias que incluem inúmeras variedades e formas. Para mais informação consultar The Plant List, 2013 <http://www.theplantlist.org/>.



### Referências bibliográficas:

1. American Botanical Council (2018). *Prunella vulgaris*, disponível em [cms.herbalgram.org/herbmedpro/index.html#param.wapp?sw\\_page=@@subcategory%3FherbID%3D60](http://cms.herbalgram.org/herbmedpro/index.html#param.wapp?sw_page=@@subcategory%3FherbID%3D60).
2. Bai, Y., Xia, B., Xie, W., Zhou, Y., Xie, J., Li, H., Liao, D., Lin, L., Li, C. (2016). Phytochemistry and pharmacological activities of the genus *Prunella*. *Food Chemistry*, 204, 483–496.
3. Camejo-Rodrigues, J. S. (2007). *Plantas e usos medicinais populares. Concelhos Aljezur, Lagos e Vila do Bispo*. AFLOSUL: Associação de Produtores Florestais do sudoeste Algarvio, Bordeira, Portugal.
4. Carvalho, A. M. (2010). *Plantas y sabiduría popular del Parque Natural de Montesinho. Un estudio etnobotánico en Portugal*. Biblioteca de Ciencias nº 35. Madrid, Portugal: Consejo Superior de Investigaciones Científicas.
5. Flora-On: Flora de Portugal Interactiva (2014). Sociedade Portuguesa de Botânica, [www.flora-on.pt](http://www.flora-on.pt).
6. Font Quer, Pio (1999). *Plantas Medicinales, El Dioscorides Renovado*. Barcelona: Ediciones Península.
7. Gu, X., Li, Y., Mu, J., Zhang, Y. (2013). Chemical constituents of *Prunella vulgaris*. *Journal of Environmental Sciences*, 25, 1, S161-S163.
8. Morales, R. (2010). *Prunella* L., In Castroviejo, S., (eds.). *Flora Iberica* 12, 445-447. Real Jardín Botánico, CSIC, Madrid.
9. Neves J.M., Matosa, C., Moutinho, C., Queiroz, G., Gomes, L.R. (2009). Ethnopharmacological notes about ancient uses of medicinal plants in Trás-os-Montes (northern of Portugal). *Journal of Ethnopharmacology*, 124, 270–283.
10. Plants For A Future (2018). *Plant Database Search*. Disponível em <http://pfaf.org/user/Default.aspx>
11. Sales, F., (Coord) (2011). *Plantas aromáticas e medicinais do Parque Natural da Serra da Estrela. Guia Etnobotânico*. Seia, Portugal: CISE, Município de Seia.
12. Salgueiro, J. (2004). *Ervas, usos e saberes. Plantas medicinais no Alentejo e outros produtos naturais*, 1ª edição). Lisboa: MARCA-ADL.
13. Turland, N. J., Wiersema, J. H., Barrie, F. R., Greuter, W., Hawksworth, D. L., Herendeen, P. S., Knapp, S., Kusber, W.-H., Li, D.-Z., Marhold, K., May, T. W., McNeill, J., Monro, A. M., Prado, J., Price, M. J. & Smith, G. F. (eds.) (2018). *International Code of Nomenclature for algae, fungi, and plants (Shenzhen Code)*, adopted by the Nineteenth International Botanical Congress Shenzhen, China, July 2017. Regnum Vegetabile 159. Glashütten: Koeltz Botanical Books. DOI <https://doi.org/10.12705/Code.2018>.