



**ARVORES**

- A *Aesculus hippocastanum* - Castanheiro-da-Índia
- G *Grevillea robusta* - Carvalho-sedoso
- H *Platanus hybridus* - Plátano-híbrido
- M *Magnolia grandiflora* - Magnólia-branca
- P *Pinus pinea* - Pinheiro-manso
- S *Schinus molle* - Pinheiro-americano
- T *Tilia argentea* - Pinheiro-americano

**ARBUSTOS**

- Bp *Berberis purpurea* - Uva-espírito-Japão
- On *Crataegus monogyna* - Abroceiro-branco-espinho
- Is *Ilex aquifolium* - Azevinho-folha-folha
- Jc *Juniperus communis* - Cedro
- Lc *Lippia citriodora* - Lóch-lim
- Mc *Myrtus communis* - Murto
- Pc *Prunus pissardi* - Aneloeiro-dos-jardins
- Pl *Prunus laurocerasus* - Loureiro-real
- Rc *Ricinus communis* - Ricino
- Ss *Sambucus nigra* - Sabugueiro

SEDE ENVOLVENTE EM LAURUS NOBILIS



## AS ÁRVORES DA MINHA ESCOLA

ÁRVORES				
NOME		CURIOSIDADE	DATA	ORIGEM
CIENTÍFICO	COMUM			
<i>Aesculus hippocastanum</i>	Castanheiro-da-Índia, Falso-castanheiro	Propriedades constrictoras nos estados congestivos do sistema venoso, hemorroidas, varizes, flebites, hemoptise. Ação sobre os vasos do endométrio.	2001	Grécia, Albânia, Bulgária
<i>Grevillea robusta</i>	Carvalho-sedoso, Grevílea	Esta árvore é muito atractiva como ornamental, sobretudo pela sua folhagem peculiar e suas flores muito vistosas, sendo comum encontra-la nas nossas ruas e jardins. A madeira apresenta cor castanha amarelada, de consistência ligeira, podendo ser utilizada para tornear ou para construção de móveis.	2001	SE Austrália NE New South Wales SE Queensland
<i>Magnolia grandiflora</i>	Magnólia, Magnólia-branca, Magnólia-de-flores-grandes, Magnólia-sempre-verde	Os rebentos e flores da magnólia branca são ricos em óleos essenciais, que por sua vez são indicados para tratar alergias e também minimizar os efeitos de irritação provocados por cosméticos. A casca da magnólia é usada para tratar constipações, gripes, congestionamento nasal, asma, tosse e outras doenças pulmonares. Na medicina tradicional chinesa, a casca serve ainda para dores abdominais, diarreia, vômitos e espasmos intestinais. O botão da flor é indicado para dores de cabeça, febre e nariz entupido.	2001	SE Estados Unidos
<i>Pinus pinea</i>	Pinheiro-manso	Em medicina popular terá sido utilizado como balsâmico, para curar as doenças respiratórias. As pinhas, depois da extracção do pinhão, são vendidas como combustíveis para caldeiras de fábricas de cortiça e de cerâmica.	2001	S Europa e W Ásia
<i>Platanus hispanica</i>	Plátano, Plátano-híbrido	A madeira do plátano é dura e muito resistente, sendo muito parecida com a da faia. Por isso, por vezes erroneamente, chamam faia ao plátano. Esta madeira, pardo-amarelada é utilizada em marcenaria e carpintaria, sendo também um bom combustível. As folhas, casca e frutos foram utilizados em medicina popular, tendo-se perdido completamente esta aplicação. Como esta árvore tem o tronco esverdeado e uma copa muito ampla, é considerada das melhores árvores no combate à poluição do ar citadino. Por isso foi uma árvore muito plantada na cidade de Londres, quando ali se deu início, há décadas, ao combate ao conhecido "smog", nevoeiro londrino pleno de fumos, que matou tanta gente e que, praticamente, já não existe nos nossos dias.	2001	Híbrido originário de jardins; eventualmente subspontâneo localmente
<i>Schinus molle</i>	Pimenteira-americana, Pimenteira-bastarda	Usado para bronquite, constipação, diarreia, dispepsia, diurético, enterite, enterocolite, fadiga, feridas, gonorreia, hemorragia, laxante, obstipação, reumatismo e sangramento.	2001	América S; cultivado e naturalizado África tropical e do S, Ásia temperada, Austrália, Nova Zelândia e EUA
<i>Tilia tomentosa</i>	Tília-argêntea	A tília contribui para a recuperação física e bem-estar mental. A tília ajuda a ter menores dificuldades de relaxamento. A obtenção de um estado de relaxamento ajuda a dormir e ao descanso fisiológico	2001	SE Europa, Hungria, Moldávia, Ucrânia e W Turquia

ARBUSTOS				
NOME		CURIOSIDADE	DATA	ORIGEM
CIENTÍFICO	COMUM			
<i>Aloysia citrodora</i>	Bela-luísia, Lúcia-lima	Calmante, Digestivo, Flatulência, Indigestão e Acidez (óleo essencial das folhas: sabor a limão). Sedativo fraco, Alívio do desconforto abdominal (planta inteira), Tónico, Anti-depressivo (planta inteira). Antiespasmódico, Febrífugo, Sedativo e Digestivo (folhas e botões florais). Tratamento da acne, furúnculos e quistos (uso externo: óleo essencial).	2001	América S (Argentina e Chile)
<i>Berberis thunbergii</i>	Bérberis, Uva-espim-do-Japão, Uva-espim-dos-jardins	A sua presença pode provocar um aumento do pH do solo e afetar os níveis de nitrogénio. É tolerante à poluição e estiagem, porém não resiste a encharcamentos por períodos prolongados.	2001	S Japão; naturalizado C Europa, EUA e Canadá
<i>Crataegus monogyna</i>	Abronceiro Branca-espinha, Cambulheiro, Combroeiro, Escalheiro, Escrambulheiro, Espinha-branca, Espinheiro-alvar, Espinheiro-branco, Espinheiro-ordinário, Estrapoeiro, Estrepeiro, Pilriteiro, Pirliteiro, Pilrito (fruto), Pilrete (fruto)	Tratamento das perturbações cardíacas e do sistema circulatório, nomeadamente angina (flavonóides do fruto). Antioxidante (flavonóides do fruto). Antiespasmódica, diurética, sedativa, tónica e vasodilatadora. Cardíaco, hipotensivo (fruto e flor). Tratamento da inflamação músculo-esquelética, arteriosclerose. Pode ser combinado com Ginkgo Biloba para melhorar a memória e fornecimento de sangue ao cérebro. Adstringente e anti malárico (casca). Estimulante cardíaco (raiz).	2001	W e C Europa, Cáucaso, Anatólia, Próximo Oriente e NW África; introduzida na Macaronésia (Madeira), América do N, SE Austrália e Nova Zelândia

### ARBUSTOS (continuação)

NOME		CURIOSIDADE	DATA	ORIGEM
CIENTÍFICO	COMUM			
<i>Ilex aquifolium</i>	Azevinho, Pica-folha, Visqueiro, Xardo, Zebro	Além da decoração, o azevinho tem aplicações medicinais, tais como, ajudar a baixar a febre, em casos de icterícia e também na limpeza interna dos intestinos.	2001	S e W Europa, N África e W Ásia
<i>Juniperus communis</i>	Cedro, Zimbro-anão, Zimbro-rasteiro	Intensamente aromática, é usado na indústria da perfumaria e algumas vertentes da medicina naturista atribuí-lhes virtudes no combate aos males de fígado e vesícula, bem como na desinfecção de brônquios e pulmões, graças às suas virtudes bactericidas.	2001	Subcosmopolita, estando presente grande parte Europa, Região Mediterrânica, América N, Ásia e subcontinente Indiano
<i>Myrtus communis</i>	Mirto, Murta, Murta-ordinária, Murteira, Murtinho, Murtinhos	Além de facilitar a digestão, este arbusto tem uma ação expectorante e anti-séptica do aparelho respiratório. Contém ainda taninos, úteis no combate às diarreias.	2001	S Europa, Região Mediterrânica, Macaronésia, C Ásia e Próximo Oriente
<i>Prunus cerasifera</i>	Abrunheiro-dos-jardins, Ameixoeira-cor-de-laranja, Ameixoeira-de-jardim, Mirobulano	Todas as partes do abrunheiro têm propriedades medicinais graças às substâncias activas presentes na planta (polifenóis: flavonóides, ácidos fenólicos, cumarinos, taninos; pigmentos: carotenóides e antocianos no fruto; vitamina C). As flores têm propriedades depurativas, diuréticas, laxativas, expectorantes, tónicas, antiespasmódicas, anti-inflamatórias e estimulam a transpiração. As folhas e raminhos novos são depurativos, adstringentes, anti espasmolíticos, anti-inflamatórios. As infusões de folhas usam-se para apaziguar as infecções da garganta (anginas, laringites). Os abrunhos são adstringentes e anti-inflamatórios. Tradicionalmente, usavam-se nas diarreias ligeiras. O suco dos frutos, em gargarejos, é útil nos casos de inflamações das mucosas da boca (aftas, gengivites) e da garganta.	2001	Crimeia, Península Balcânica e SW Ásia
<i>Prunus laurocerasus</i>	Loiro-cerejo, Loiro-Inglês, Loureiro-cerejeira, Loureiro-de-trebizonda, Loureiro-real, Loureiro-romano, Louro-cerejo	Aperitivo, eupéptico (facilita a digestão) e carminativo (elimina os gases do tubo digestivo). É portanto útil aos que sofram de digestões difíceis ou pesadas. Suavemente diurético. Emenagogo (estimula a menstruação) e regulador do ciclo menstrual. Anti-reumático e anti-inflamatório muito eficaz, aplicado externamente. O óleo de loureiro ou o bálsamo anti-reumático que se prepara com as suas folhas, utilizam-se em fricções para aliviar os torcicolos, lombalgias ciáticas, entorses dos tornozelos e outras dores osteo-musculares (de ossos e músculos).	2001	Oriundo E Península Balcânica, Cáucaso, Anatólia e Irão; cultivado e subespontâneo em muitas regiões de clima temperado
<i>Ricinus communis</i>	Mamona, Mamoneira, Carrapateira, Carrapato, Rícino	Usado na medicina popular como purgativo, este óleo possui largo emprego na indústria química devido a uma característica peculiar: possui uma hidroxila (OH) ligada na cadeia de carbono. Não existe outro óleo vegetal produzido comercialmente com esta propriedade.	2001	África, Ásia, Europa, Índia
<i>Sambucus nigra</i>	Candelheiro, Canineiro, Flor-de-sabugueiro, Galacrista, Rosa-de-bem-fazer, Sabugo, Sabugueiro, Sabugueiro-negro, Sabugueiro-preto	Bastante utilizada no tratamento de gripes ou constipações. Na sua constituição estão presentes flavonóides, taninos, glicosídeos, óleos essenciais, vitamina C e ácidos múcicos.	2001	Grande parte Europa, Cáucaso, W e SW Ásia; subespontânea N África (Argélia e Tunísia) e Macaronésia (Açores e Madeira)

Pelo facto da Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Lisboa (ESTeSL-IPL) ser uma instituição de ensino na área da saúde, todas as espécies existentes apresentam características medicinais.

Algumas espécies identificadas em projeto não foram encontradas nas zonas verdes da escola. A data corresponde ao ano de plantação, sendo que alguns espécimes foram objecto de replantação em 2013, na celebração do Dia Mundial da Saúde Ambiental.

NOME CIENTÍFICO	NOME COMUM	TIPOLOGIA	ESPÉCIMES
<i>Platanus hispanica</i>	Plátano	Árvore	25
<i>Pinus pinea</i>	Pinheiro-manso	Árvore	10
<i>Tilia tomentosa</i>	Tília-argêntea	Árvore	7
<i>Schinus molle</i>	Pimenteira-americana	Árvore	3
<i>Aesculus hippocastanum</i>	Castanheiro-da-Índia	Árvore	1
<i>Grevillea robusta</i>	Carvalho-sedoso	Árvore	1
<i>Magnolia grandiflora</i>	Magnólia	Árvore	1
<i>Prunus laurocerasus</i>	Loureiro-real	Arbusto	69
<i>Crataegus monogyna</i>	Abronceiro Branca-espinha	Arbusto	66
<i>Juniperus communis</i>	Cedro	Arbusto	60
<i>Prunus cerasifera</i>	Ameixoeira-de-jardim	Arbusto	46
<i>Myrtus communis</i>	Murta	Arbusto	30
<i>Ilex aquifolium</i>	Azevinho	Arbusto	18
<i>Aloysia citrodora</i>	Lúcia-lima	Arbusto	16
<i>Sambucus nigra</i>	Sabugueiro	Arbusto	9
<i>Berberis thunbergii</i>	Uva-espim-dos-jardins	Arbusto	6
<i>Ricinus communis</i>	Mamona	Arbusto	4