

HYPERICUM PERFORATUM L.

Por: A. Cristina Figueiredo^{1*}, Luis G. Pedro¹, José G. Barroso¹, Helena Trindade¹, João Sanches², Carlos Oliveira³, Miguel Correia³

¹Univ. de Lisboa, Fac. de Ciências de Lisboa, DBV, IBB, Centro de Biotecnologia Vegetal, C2, Campo Grande, 1749-016 Lisboa, Portugal,

²Instituto da Conservação da Natureza e das Florestas, DCNFLT, Apartado 59 CNEMA, Quinta das Cegonhas, 2001-901 Santarém, Portugal. ³Força Aérea Portuguesa – Campo de Tiro, EN 118, 2890-403 Alcochete, Portugal.

*acsf@fc.ul.pt

RESUMO

Particularmente evidente durante a época da floração, pelas suas numerosas flores amarelas e airosas, o hipericão bravo, ou erva de S. João (*Hypericum perforatum* L.), ocorre em todo o Portugal Continental e no arquipélago dos Açores. No rebordo das pétalas ocorrem numerosas glândulas que adquirem tom vermelho ferroso, depois de secas. Nas folhas são visíveis, em contraluz, glândulas semelhantes e translúcidas. A infusão da planta seca, nomeadamente da parte aérea, vegetativa e das extremidades florais, é muito usada em medicina popular. As extremidades florais do hipericão são comercializadas nacional e internacionalmente como antidepressivo. O óleo essencial, isolado das partes aéreas de *Hypericum perforatum*, em floração, colhidas no Campo de Tiro, foi obtido com um rendimento de 0.1% (v/p.f.). Como componentes dominantes deste óleo essencial, destacaram-se o 2-metil octano e o germacreno D (ambos com 19%), o α -pineno (16%) e o β -cariofileno (7%).

Palavras-chave: *Hypericum perforatum* L., Hypericaceae, Hipericão bravo, erva de S. João, óleo essencial

AGRADECIMENTOS

À Fundação para a Ciência e a Tecnologia (FCT) no âmbito do PEst OE/EQB/LA0023/2011.

“ Em Portugal, o nome poderá derivar do facto de a planta ser, normalmente, colhida por altura das festividades de S. João. ”

HYPERICUM PERFORATUM L.

“... Hipericão é excelente dá um chá bem perfumado que faz bem a muita gente por isso é procurado.....” (Serra do Açor)

In Camejo-Rodrigues 2002

Nome científico: *Hypericum perforatum* L.

Família: Hypericaceae (Clusiaceae, Guttiferae)

Nomes populares: Hipericão bravo, erva de S. João, erva de Santa Maria, pericão, milfurada, pircão



Figura 1

Hypericum perforatum durante a época de floração

Existem dezassete espécies de *Hypericum* em Portugal, sendo uma endémica¹ do arquipélago dos Açores e três endémicas do arquipélago da Madeira. Além destas, existem também híbridos e espécies cultivadas, algumas delas, pelo seu valor ornamental (*Hypericum calycinum* L.) e florístico [*H. androsaemum* x *H. hircinum* (*Hypericum* x *inodorum* Mill.)].

O *Hypericum perforatum* L., conhecido como hipericão bravo, é uma planta ramosa, bonita e vistosa, em particular, durante a época da floração, Figura 1,2. As folhas verde-claras do hipericão possuem numerosas glândulas negras, translúcidas, semelhantes a pontuações. As flores amarelas e airosas, reunidas em cimeiras terminais, possuem estruturas idênticas que, no fim de secas, adquirem tom vermelho ferroso. A designação trivial de milfurada deve-se, justamente, ao aspecto destas glândulas, por se assemelharem a pequenos orifícios. Quanto à designação popular de erva de S. João, pela qual também é conhecida internacionalmente, existem diferentes explicações. Em Portugal, o nome poderá derivar do facto de a planta ser, normalmente, colhida por altura das festividades de S. João. Há, no entanto, quem defenda a tese de esta designação estar associada ao uso dado, no passado, à planta, no tratamento de feridas, pelos cavaleiros cruzados de S. João de Jerusalém.

O hipericão bravo ocorre em todo o Portugal Continental e também no arquipélago dos Açores. Abundante em matos, e em terrenos cultivados ou incultos, é particularmente evidente durante a época da floração, que decorre de Maio a Outubro.

A infusão da planta seca, nomeadamente da parte vegetativa aérea e das extremidades florais, é usada, em medicina popular, como diurético², colagogo³, hipotensor⁴, adstringen-



Figura 2

Aspecto geral de um campo de hipericão bravo.

te⁵, calmante⁶, antidepressivo⁷, no alívio das nevralgias⁸, e mialgias⁹, e no combate a cólicas e problemas digestivos. Para uso tópico externo, a infusão, utilizada em lavagens e em compressas, tem papel adjuvante na cicatrização de feridas. A infusão, e bem assim o preparado resultante da decocção da planta em vinho, podem ser aplicados, sob fricção, para aliviar os sintomas das doenças reumáticas.

O óleo de hipericão, obtido por destilação das sumidades florais, é utilizado topicamente na cicatrização de feridas e queimaduras, bem como no alívio de problemas de articulações.

O hipericão é ainda consumido, para fins diversos, sob a forma de tisanas em mistura com outras plantas, nomeadamente, alfazema (*Lavandula angustifolia* Mill.), casca de cebola (*Allium cepa* L.), casca de limão [*Citrus x limon* (L.) Burm. f.], orégão (*Origanum virens* Hoffmanns. & Link), pinhas pequenas (imaturas e verdes) ou rebentos de pinheiro manso (*Pinus pinea* L.) e bravo (*P. pinaster* Aiton), poejo (*Mentha pulegium* L.), sargacinha [*Glandora prostrata* (Loisel.) D.C.Thomas¹⁰] e tasneira (*Jacobaea vulgaris* Gaertn.). Para o alívio de afecções cutâneas e para o tratamento de queimaduras, o hipericão é frequentemente utilizado em unguentos¹¹ e pomadas¹², em combinação com as maravilhas (*Calendula officinalis* L.). Com o mesmo propósito, é também recomendada a utilização da mistura de óleo de hipericão com o de alfazema (*Lavandula angustifolia* Mill.).

Esta planta é muito apreciada, tanto em Portugal como noutros países, onde é utilizada, genericamente, para os mesmos fins. Para além da sua importância medicinal, há povos que a utili-

¹ **Planta endémica:** Planta que só existe em determinado local, não tendo sido aí introduzida pelo Homem.

² **Diurética:** facilita a excreção urinária e, por essa via, estimula a eliminação de toxinas.

³ **Colagogo:** aumenta o fluxo de bilis para o intestino.

⁴ **Hipotensor:** diminui a tensão arterial.

⁵ **Adstringente:** contrai os tecidos, os capilares, os orifícios e tende a diminuir as secreções das mucosas. No caso da mucosa bucal, provoca a sensação de aspereza.

⁶ **Calmante:** abranda a dor ou a excitação nervosa.

⁷ **Antidepressivo:** atenua o estado de depressão física e intelectual.

⁸ **Nevralgia:** dor intensa ou aguda de uma região enervada por um nervo periférico.

⁹ **Mialgias:** dor aguda muscular.

¹⁰ Também conhecida pelas designações comuns de surgacinha, sugamel, ou erva-das-sete-sangrias a designação científica actualmente reconhecida é de *Glandora prostrata* (Loisel.) D.C.Thomas [= *Lithodora prostrata* (Loisel.) Griseb., *Lithospermum prostratum* Loisel.]

¹¹ **Unguento:** mistura pastosa à base de gorduras, ou óleos (por exemplo vaselina ou parafina), associadas a uma resina, obtida de determinadas plantas, que se destina a uso externo. Quando aplicada, forma uma camada sobre a pele, sem a penetrar.

¹² **Pomada:** mistura de consistência untuosa e de uso externo, constituída à base de óleos e ceras em combinação com um princípio activo, como seja, por exemplo, uma infusão ou tintura. Quando aplicada, hidrata e penetra na pele.

zam num contexto mais esotérico. Nos países nórdicos, por exemplo, durante o solstício de Verão, as plantas de hipericão são penduradas por cima das portas para afastar os espíritos malignos.

As extremidades florais do hipericão são nacional – e internacionalmente comercializadas como antidepressivo, de eficácia semelhante à do Prozac®, embora com menores efeitos secundários, tendo-lhe, por isso, valido a designação do “Prozac® do século XXI”. Desde 1984, que a sua utilização, no controlo de estados depressivos, leves a moderados, está aprovada pelas entidades reguladoras internacionais. Existem evidências clínicas da acção benéfica do hipericão no alívio da depressão e no estímulo do bem-estar, particularmente em pacientes que toleram mal os antidepressivos clássicos. Contudo, e para evitar efeitos secundários indesejáveis, não devem ser ingeridos preparados à base de hipericão em simultâneo com antidepressivos de prescrição médica. A Farmacopeia Portuguesa referencia esta espécie para a obtenção de hipericinas, designação dada ao conjunto de substâncias responsáveis pela actividade antidepressiva. Os extractos de hipericão aumentam os níveis de serotonina¹³, noradrenalina¹⁴ e dopamina¹⁵. A hipericina é também extremamente tóxica para alguns vírus, mas essa toxicidade só se manifesta após activação pela luz. Mundialmente estão em curso estudos sobre a actividade destes compostos contra a hepatite C e o HIV¹⁶.

A hipericina tem acção fotosensibilizante, pelo que a sua ingestão aumenta a absorção de luz UV e pode levar ao aparecimento de dermatites¹⁷ e/ou queimaduras por exposição prolongada ao Sol (fotodermatoses). Neste contexto, quem utiliza hipericão como antidepressivo deve evitar a sobre-exposição à luz UV. As fotodermatoses são também observadas nos animais que ingerirem o hipericão das pastagens. Há ainda evidência de que o hipericão interage com vários fármacos incluindo o anticoagulante varfarina, o glicósido cardíaco digoxina, o broncodilatador teofilina, o inibidor da protease do HIV indinavir, o imunossupressor ciclosporina e contraceptivos orais.

O *Hypericum androseum* L., vulgarmente conhecido em Portugal por hipericão do Gerês, é outra espécie, igualmente muito apreciada e comercializada nas ervanárias como planta medicinal.

O óleo essencial, isolado das partes aéreas em floração, de *Hypericum perforatum* L., colhidas no Campo de Tiro, foi obtido com um rendimento de 0.1% (v/p.f.). O óleo, de tonalidade amarela pálida e aroma suave, mostrou-se uma mistura complexa de cerca de 80 compostos, 62 dos quais foram identificados, representando 97% do total do óleo essencial. Como componentes dominantes deste óleo essencial, destacaram-se o 2-metil octano e o germacreno D (ambos com 19%), o α -pineno (16%) e o β -cariofileno (7%). Comparativamente com outros estudos do óleo essencial isolado desta mesma espécie, colhida em Portugal, e no mesmo estado fenológico (floração), os resultados foram qualitativa e quantitativamente muito semelhantes ao nível dos compostos dominantes.



BIBLIOGRAFIA

- Camejo-Rodrigues J. S. (2007) *Plantas e usos medicinais populares, Concelhos de Aljezur, Lagos e Vila do Bispo*. Associação Aflosul, Bordeira, Portugal.
- Correia H. (Rel.) (2006) III. Em terras de Miranda: pés no terreno, ouvidos abertos. Cicouro. In: *Plantas e saberes. No limiar da etnobotânica em Portugal*. Frazão-Moreira A., M. M. Fernandes (Org.). Edições Colibri / Instituto de Estudos de Literatura Tradicional, Lisboa, Portugal, pp. 79-81.
- Corsépius Y. (1997) *Algumas plantas medicinais dos Açores*. Fernando Dias Ramos Lda. Açores, Portugal.
- Costa M., T. Monte (Rel.) (2006) III. Em terras de Miranda: pés no terreno, ouvidos abertos. Aldeia Nova. In: *Plantas e saberes. No limiar da etnobotânica em Portugal*. Frazão-Moreira A., M. M. Fernandes (Org.). Edições Colibri / Instituto de Estudos de Literatura Tradicional, Lisboa, Portugal, pp. 73-77.
- Farmacopeia Portuguesa VIII (2005) INFARMED, Lisboa, Portugal.
- Feijão R. D'O. (1979) *Medicina pelas plantas*. 7th ed., Livraria Progresso Editora, Lisboa, Portugal.
- Font Quer P. (1981) *Plantas Medicinales. El Dioscórides renovado*. Editorial Labor, S. A., Barcelona, Espanha.
- Lourenço R. M. R. (2006) *Plantas para chá*. Centro de Promoção Social de Carvalhais, Viseu, Portugal.
- Melo C. A. (2008) *Etnobotânica de plantas medicinais no Vale do Guadiana*. Associação de Defesa do Património de Mértola (APM), Portugal.
- Monjardino J. R. (2002) *Plantas medicinais e aromáticas do Parque Natural de Sintra-Cascais*. Instituto da Conservação da Natureza (ICN), Portugal.
- Nogueira T., M. J. Marcelo-Curto, A. C. Figueiredo, J. G. Barroso, L. G. Pedro, P. Rubiolo, C. Bichi (2008) *Chemotaxonomy of Hypericum genus from Portugal: Geographical distribution and essential oils composition of Hypericum perforatum, Hypericum humifusum, Hypericum linariifolium and Hypericum pulchrum*. *Biochemical Systematics and Ecology* 36: 40-50.
- Nogueira, T., 2002. O género *Hypericum* L. em Portugal continental. Contribuição para o estudo quimiotaconómico. PhD Thesis. Universidade Técnica de Lisboa, Instituto Superior de Agronomia, Lisboa, 330 pp.
- Ody P. (1995) *Faça o seu herbário*. Livraria Civilização Editora, Lisboa, Portugal.
- Oliveira A. S. B., R. F. Neiva (2004) *Plantas aromáticas e medicinais do Parque Natural da Serra da Estrela*, Edição ICN, Parque Natural da Serra da Estrela, Portugal.
- Pedro J. G., I. S. Santos (1998) *Flores da Arrábida. Guia de campo*. Instituto da Conservação da Natureza (ICN), Parque Natural da Arrábida, Portugal.
- Pronça da Cunha A., A. P. da Silva, O. R. Roque (2003) *Plantas e produtos vegetais em fitoterapia*. Fundação Calouste Gulbenkian, Lisboa, Portugal.
- Pronça da Cunha A., J. A. Ribeiro, O. R. Roque (2007) *Plantas aromáticas em Portugal*. Caracterização e utilizações. Fundação Calouste Gulbenkian, Lisboa, Portugal.
- Raminhos M. E. (1999) *Mézinhas populares do Algarve*. 4^a Ed, Coleção Naturalia, Portimão, Portugal.
- Reis T. (Rel.) (2006) III. Em terras de Miranda: pés no terreno, ouvidos abertos. Constantim. In: *Plantas e saberes. No limiar da etnobotânica em Portugal*. Frazão-Moreira A., M. M. Fernandes (Org.). Edições Colibri / Instituto de Estudos de Literatura Tradicional, Lisboa, Portugal, pp. 83-85.
- Ribeiro J. A., A. M. Monteiro, M. L. F. Silva (2000) *Etnobotânica. Plantas bravias comestíveis, condimentares e medicinais*. João Azevedo Editor, Mirandela, Portugal.
- Salgueiro J. (2004) *Ervas, usos e saberes. Plantas medicinais do Alentejo e outros produtos naturais*. Edições Colibri/Marca-ADL, Lisboa, Portugal.
- Santos I. (Rel.) (2006) III. Em terras de Miranda: pés no terreno, ouvidos abertos. Ifanes. In: *Plantas e saberes. No limiar da etnobotânica em Portugal*. Frazão-Moreira A., M. M. Fernandes (Org.). Edições Colibri / Instituto de Estudos de Literatura Tradicional, Lisboa, Portugal, pp. 87-92.
- Santos P. A. G., A. C. Figueiredo, J. G. Barroso, L. G. Pedro, J. J. C. Scheffer (1999) Composition of the essential oil of *Hypericum foliosum* Aiton from five Azorean Islands, *Flavour Fragr. J.*, 14: 283-286.
- Tecedeiro L. A. V. (1996) *Plantas medicinais do Ribatejo*. Garrido artes gráficas, Alpiarça, Portugal.
- Vasconcellos J. C. (1949) *Plantas medicinais e aromáticas*. Direcção geral dos Serviços Agrícolas, Lisboa, Portugal.

¹³ **Serotonina (ou 5-hidroxitriptamina, 5-HT)**: neurotransmissor (substância química transmite estímulos) do sistema nervoso central, que deve o seu nome ao facto de ter sido identificado no soro sanguíneo e afectar o tónus vascular. Controla a sensação de fome, a agressividade, a temperatura corporal, e o humor.

¹⁴ **Noradrenalina (ou norepinefrina)**: neurotransmissor que actua sobre diversas zonas do cérebro.

¹⁵ **Dopamina**: neuromediador precursor da noradrenalina e da adrenalina (ou epinefrina), e estimulante do sistema nervoso central.

¹⁶ **HIV**: sigla Inglesa para o *Human Immunodeficiency Virus*, i. e., *Vírus da Imunodeficiência Humana* responsável pela Síndrome da Imunodeficiência Adquirida (SIDA).

¹⁷ **Dermatite**: (ou eczema) inflamação ou irritação, não contagiosa, da pele.