



O USO DE PLANTAS MEDICINAIS NO TRATAMENTO DA ANSIEDADE

TUANE SILVA JAMBEIRO¹; KARINA RANGEL GAUTÉRIO²; HELOISA HELENA DUVAL DE AZEVEDO³

¹Universidade Federal de Pelotas – tuanesilva38@gmail.com

²Universidade Federal de Pelotas – karinagauterio@gmail.com

³Universidade Federal de Pelotas – profa.heloisa.duval@gmail.com

1. INTRODUÇÃO

O transtorno de ansiedade (TA) é um estado emocional que apresenta componentes fisiológicos e psicológicos que podem ser prejudiciais ou não para a saúde, dependendo do contexto ou intensidade que ocorre afetando o estado físico e psíquico do indivíduo. Nesse transtorno ocorre uma ansiedade ininterrupta caracterizada por uma duração e intensidade desproporcionais a situação, isso ainda pode vir acompanhado de falta de sono, taquicardia, tensões musculares, tremores, entre outros. Esse transtorno acomete pessoas de diferentes idades e está entre os transtornos mentais mais comuns do mundo. O Brasil é o país com a maior taxa de pessoas com transtorno de ansiedade no mundo, de acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS) sua prevalência é de 3,6% nos brasileiros.

A ansiedade é um sintoma comum na vida das pessoas, geralmente apresentando respostas normais à pressão do dia a dia ou situações atípicas do cotidiano. Dessa forma, podendo também, ser agravada devido ao atual cenário do novo coronavírus. Com isso, tratamentos medicamentosos acabam sendo a melhor escolha, porém o uso contínuo destes pode acarretar em inúmeros efeitos adversos e dependência física, por isso as plantas medicinais surgem como um paliativo mais suave (SOUZA apud PAANI; SILVA, 2016).

Dessa forma, a procura por métodos menos agressivos e eficazes vem aumentando, resultando em uma busca por compostos naturais, como fitoterápicos e plantas que podem possuir a mesma eficácia e um risco menor de efeitos colaterais. Mesmo com a contemporaneidade e toda a tecnologia que ela traz, as pessoas ainda têm procurado por alternativas terapêuticas que tem como objetivo aliviar os sintomas da ansiedade. O uso de plantas medicinais é um fenômeno universal, seus efeitos são amplamente conhecidos e repassados de geração em geração (SOARES NETO apud SOUZA, 2018).

Em 2002, a Organização Mundial da Saúde (OMS apud PAGANI; SILVA, 2016) reconheceu a importância do uso das plantas medicinais classificando a medicina tradicional como: medicina complementar, medicina alternativa e medicina convencional. Segundo os autores (BRAGA; PORDEUS; SILVA apud SANTANA; SILVA, 2015), três plantas podem ser utilizadas no tratamento da ansiedade, são elas: cava-cava, passiflora e a valeriana, porém diversos estudos apontam também a melissa como eficaz, esses medicamentos naturais têm ações ansiolíticas com eficácia comprovada e aprovadas pela legislação de fitoterápicos.

A cava-cava (*Piper methysticum*) é a planta mais estudada para o tratamento da ansiedade entre as espécies indicadas, segundo os autores (FAUSTINO; ALMEIDA; ANDREATINI apud SANTANA; SILVA, 2015). Acredita-se que ela seja benéfica por acalmar condições nervosas, levando ao relaxamento e consequentemente ao sono. A folha do maracujá (*Passiflora*) tem ação ansiolítica e age como um depressor inespecífico do sistema nervoso central. A erva cidreira (*Melissa officinalis*) possui propriedade calmante, sedativa e antiespasmódica, além



disso a partir dela também foi criada a água de melissa, bastante consumida popularmente. E a valeriana (*Valeriana officinalis*) que apresenta ação sedativa e é a única que não possui contraindicações e por isso é sempre a primeira cogitada no tratamento da ansiedade.

Dada a relevância do assunto o presente resumo tem como objetivo relatar a importância do uso das plantas medicinais no tratamento da ansiedade.

2. METODOLOGIA

O PET GAPE – Grupo de Ação e Pesquisa Popular está vinculado ao Programa de Educação Tutorial e é constituído de forma multidisciplinar, contendo doze bolsistas graduandos de diversos cursos da Universidade Federal de Pelotas. Nele são realizadas atividades de ensino, pesquisa e extensão e os projetos, provenientes dos mesmos, são desenvolvidos em escolas públicas do município de Pelotas.

Com o surgimento da pandemia do novo coronavírus diversos projetos, já em andamento, foram adaptados para o meio digital assim como outros passaram a ser desenvolvidos virtualmente, como o “Respira, bem!”. A ação em questão foi, inicialmente, desenvolvida por uma petiana do curso de Cinema de Animação através de um vídeo com o tema “a importância da respiração e da meditação em tempos de pandemia” – a partir daí as petianas do curso de Psicologia, repensaram e adaptaram a ação para o âmbito da saúde mental durante a pandemia da COVID-19. Assim, o projeto tem sido semanalmente divulgado através das redes sociais do PET GAPE e em grupos da universidade.

Dentre vários assuntos abordados, o uso de plantas medicinais no tratamento da ansiedade foi um dos tópicos que teve bastante repercussão, por isso foi o escolhido para ser aprofundado. E, devido ao alto índice de ansiedade no Brasil, o assunto se torna de extrema importância. Para isso, foi realizada uma revisão bibliográfica acerca das propriedades terapêuticas das plantas e o conceito de ansiedade que são o assunto foco do estudo.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Através deste estudo foi observado que conhecer e valorizar o saber popular destas plantas é de suma importância, pois a ansiedade é um problema sério de saúde pública que acomete uma característica biológica do ser humano atingindo de diversas formas e intensidades diferentes em vários momentos do cotidiano.

Dessa forma, seu tratamento pode ser mais simples e eficaz, obviamente não se pode negar os resultados das medicações convencionais, porém a natureza oferece esses tratamentos paralelos onde seu uso correto é muito benéfico.

Contudo se utilizado de maneira incorreta pela falta de informação das contraindicações e a automedicação, pode acarretar problemas.

Na tabela abaixo estão listadas as indicações e contraindicações dessas quatro plantas utilizadas para o tratamento da ansiedade:

Planta/Chá	Indicações	Contraindicações
Cava-cava (<i>Piper methysticum</i>)	Calmante, indução de relaxamento e sono	Pessoas com problemas hepáticos, e que consomem álcool



Maracujá (<i>Passiflora incarnata</i>)	Calmante e indução de sono	Pessoas em tratamento com sedativos e depressores do sistema nervoso; e mulheres grávidas
Erva-cidreira (<i>Melissa officinalis</i>)	Calmante	Grávidas e lactantes
Valeriana (<i>Valeriana officinalis</i>)	Insônia, ansiedade, indução de sono	Não possui contraindicação

Tabela criada pelas autoras.

Conforme a tabela acima, as plantas medicinais podem oferecer um tratamento semelhante ao convencional, onde se usado de maneira correta pode trazer diversos benefícios. Porém, se seu uso for feito de maneira inadequada pode causar sérios riscos à saúde, principalmente a desses grupos específicos mostrados nela.

4. CONCLUSÕES

Diante do atual cenário de pandemia, pode-se perceber um aumento significativo das psicopatologias resultantes do isolamento social e da mudança de rotina repentina. Contudo, o transtorno de ansiedade que infelizmente já se fazia presente, vem se expandindo cada vez mais, o que acabou transformando a vida das pessoas de uma forma inesperada e assustadora na qual muitas vezes elas não se reconhecem mais.

Desse modo, conforme publicação realizada através do projeto “Respira, bem!” intitulada “O benefício dos chás para a saúde” a qual teve um alcance total de 115 pessoas na página do Facebook do grupo PET GAPE e se encontra disponível em: <https://m.facebook.com/story.php?story_fbid=3157079860998061&id=1047127695326632>, se torna fundamental que o uso das plantas medicinais seja estimulado diante da população, na medida que seus benefícios foram comprovados como tratamento alternativo e complementar para a ansiedade.

Sendo assim, o estudo sobre o uso das plantas medicinais no tratamento da ansiedade se mostrou promissor e trouxe à tona sua eficácia. Logo se faz necessário que os meios de tratamento da ansiedade vão além de medicações pesadas já que essas plantas podem ser utilizadas em seu benefício.



5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

n Disponível em: < http://www.saocamilo-sp.br/novo/eventos-noticias/saf/2015/SAF009_15.pdf > Acesso em: 02/09/2020

PAGANI, Claudia A, SILVA, Bruna F. da. **Uso popular de plantas medicinais no tratamento da ansiedade**. Lages: Universidade do Planalto Catarinense, 2016. Disponível em :<<http://www.uniedu.sed.sc.gov.br/wp-content/uploads/2017/09/Claudia-Arruda-Pagani.pdf>> Acesso em: 02/09/2020

SOUZA, Juliana Airam de Moura de. Chás e fitoterápicos indicados para distúrbios do sono, ansiedade e depressão, disponibilizados em estabelecimentos comerciais de São Caetano Do Sul. **18º Congresso Nacional de Iniciação Científica**. São Paulo, 2018. Disponível em: < <http://conic-semesp.org.br/anais/files/2018/trabalho-1000000560.pdf>> Acesso em: 02/09/2020