

ENTRE ERVAS E EMOÇÕES: AS PLANTAS MEDICINAIS COMO ALIADAS DA SAÚDE MENTAL

**ISABELA FIUCA MENEZES¹; JÚLIA BREDOW DOS SANTOS²; YASMIN BARTZ³; RITA HECK⁴;
TEILA CEOLIN⁵**

¹Universidade Federal de Pelotas – belafiuca@gmail.com

²Universidade Federal de Pelotas – juliabredowdossantos@gmail.com

³Universidade Federal de Pelotas – yasminbals@icloud.com

⁴Universidade Federal de Pelotas – rmheckpillon@yahoo.com.br

⁵Universidade Federal de Pelotas – teila.ceolin@gmail.com

1. INTRODUÇÃO

As plantas medicinais são aquelas que possuem propriedades curativas ou que ajudam a aliviar sintomas de doenças. Seu uso é baseado no conhecimento popular e tradicional, transmitido ao longo do tempo por comunidades que reconhecem seus benefícios. Uma planta é considerada medicinal quando possui substâncias que, quando administradas ao ser humano, podem prevenir, curar ou tratar doenças. Quando se obtém um medicamento a partir de uma planta medicinal, este é chamado fitoterápico (ANVISA, 2022). Uma planta que contém substâncias com propriedades medicinais em suas partes (como folhas, flores, raízes, cascas). De acordo com o Ministério da saúde, essas substâncias podem ter efeitos terapêuticos no organismo humano e são utilizadas para tratamento ou alívio de doenças, sintomas ou condições de saúde.

No contexto atual de saúde, a saúde mental é um foco importante de ser abordado visto que de acordo com a OMS (2019) o Brasil estava em primeiro lugar como país com maior taxa de transtornos de ansiedade no mundo, totalizando 9,3% da população. A saúde mental vai além dos sentimentos individuais, sendo influenciada por fatores biológicos, psicológicos e sociais. Segundo a OMS, ela é um estado de bem-estar que permite ao indivíduo lidar com os desafios da vida e contribuir com a sociedade. Esse bem-estar depende não só do aspecto emocional, mas também de condições físicas, apoio social, ambiente e fatores econômicos.

Abordaremos plantas medicinais como a *Matricaria chamomilla* L. (camomila), *Passiflora incarnata* L. (maracujá) e *Melissa officinalis* L. (melissa/erva-cidreira) e seus potenciais efeitos para a redução da ansiedade e do estresse bem como sua correta preparação e utilização. Essas plantas são amplamente consumidas em forma de chá, prática de baixo custo, culturalmente aceita e de fácil preparo, o que favorece sua aplicação tanto em ambientes domiciliares quanto na Atenção Primária à Saúde (Oliveira; et al., 2023).

Diante do exposto, o trabalho tem o objetivo de relatar os efeitos de três plantas medicinais usadas como tratamento complementar nos sintomas de ansiedade, estresse e insônia.

2. ATIVIDADES REALIZADAS

A atividade consistiu em uma pesquisa bibliográfica realizada pelas discentes da disciplina optativa teórico-prática “Compartilhando Saberes sobre Plantas Medicinais”, ofertada em 2025-1, a qual tem como objetivo desenvolver conteúdos relacionados as plantas medicinais no cuidado à saúde. A disciplina, é ministrada e coordenada por duas docentes da Faculdade de Enfermagem da

Universidade Federal de Pelotas, propõe uma abordagem interdisciplinar, unindo saberes populares, científicos e técnicos, com foco nas práticas integrativas e complementares reconhecidas pelo Sistema Único de Saúde (SUS).

Durante a disciplina, foram abordados conteúdos como identificação de espécies medicinais, propriedades farmacológicas, formas de preparo e uso seguro, além de aspectos legais e culturais envolvidos no uso das plantas medicinais. A proposta pedagógica valoriza o pensamento crítico e reflexivo, estimulando os estudantes a compreenderem o papel das plantas medicinais como ferramentas de cuidado integral, especialmente na Atenção Primária à Saúde.

Como foco de investigação, como requisito parcial para o trabalho de conclusão da disciplina as autoras escolheram, para a pesquisa, três plantas medicinais utilizadas tradicionalmente para alívio de sintomas relacionados à saúde mental, sendo elas: camomila (*Matricaria chamomilla* L.), maracujá (*Passiflora incarnata* L.) e melissa/erva-cidreira (*Melissa officinalis* L.)

A metodologia adotada foi de natureza qualitativa e exploratória, baseada na revisão narrativa de literatura, disponível nas bases *Scientific Electronic Library Online* (SciELO) e Google Acadêmico. Foram utilizadas as seguintes palavras-chave: “chás medicinais”, “plantas medicinais”, “ansiedade”, “insônia”, “saúde mental”, “*Matricaria chamomilla*”, “*Passiflora incarnata*” e “*Melissa officinalis*”.

Os critérios de inclusão abrangeram artigos publicados entre 2019 e 2025, em português, que tratassesem dos efeitos psicotrópicos das espécies selecionadas, especialmente no manejo de quadros leves de ansiedade, estresse e distúrbios do sono. Foram também consideradas revisões sistemáticas, artigos experimentais (em humanos ou modelos animais) e documentos oficiais. Ao todo, foram considerados oito artigos científicos que atendiam aos critérios de inclusão, incluindo o Memento Fitoterápico do Ministério da Saúde. As informações coletadas foram organizadas por espécie, contemplando: composição química, compostos bioativos, efeitos no sistema nervoso central, evidências de eficácia, formas tradicionais de preparo, contraindicações e interações medicamentosas.

Neste sentido, foram realizadas as buscas das indicações terapêuticas de cada planta medicinal, relacionadas com este estudo, como a *Matricaria chamomilla* L. (camomila) e a *Passiflora incarnata* L. (maracujá) que possuem indicação ansiolítica e de sedativo leve (Brasil, 2022). Bem como a *Melissa officinalis* L. (erva-cidreira), que possui indicação para alívio da ansiedade leve e insônia (Santos et al., 2021).

Tornando-se uma possibilidade de inclusão em frente ao cuidado de enfermagem, principalmente ligada à atenção primária à saúde, havendo respaldo científico e sendo utilizada como tratamento complementar aos usuários, como uma forma autônoma de cuidado, segura e eficaz. Sendo por sua vez monitorado os seus efeitos e contraindicações de acordo com cada paciente, visando o cuidado holístico e integral.

3. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A pesquisa possibilitou a identificação de evidências científicas e tradicionais sobre o uso das plantas *Matricaria chamomilla* L. (camomila), *Passiflora incarnata* L. (maracujá) e *Melissa officinalis* (erva-cidreira/melissa) no manejo de sintomas leves de ansiedade, estresse e distúrbios do sono. Os resultados mostram que essas plantas medicinais são amplamente utilizadas e reconhecidas pelas PICs do Sistema único de Saúde, pois apresentam compostos bioativos com ação

ansiolítica, sedativa e relaxante, contribuindo para a promoção da saúde e do bem-estar mental.

No contexto amplo da saúde pública, a utilização segura e baseada em evidências dessas plantas reforça a importância da integração entre os saberes populares e os científicos, permitindo a incorporação de práticas acessíveis, de baixo custo e culturalmente aceitas, na atenção primária. Essa abordagem pode representar uma estratégia complementar no enfrentamento aos altos índices de transtornos de ansiedade no Brasil.

Entretanto, alguns desafios foram evidenciados ao longo da pesquisa, como a variabilidade na qualidade dos produtos disponíveis e a falta de padronização de doses e formas de preparo das plantas. Esses fatores reforçam a necessidade de cautela na recomendação e uso dessas espécies, assim como a importância da atualização constante dos profissionais de saúde.

Entre as lições aprendidas, destacam-se a importância de avaliar criticamente as fontes, integrar saberes científicos e tradicionais e promover educação em saúde sobre o uso adequado das plantas medicinais e as contraindicações e interações medicamentosas.

Diante disso, o estudo dessas plantas e de outras diversas, contribui para a formação acadêmica das estudantes no âmbito de ações complementares aos tratamentos de ansiedade, estresse e insônia, podendo assim proporcionar um conhecimento mais amplo sobre terapias integrativas e favorecer a aplicação prática desses saberes na assistência em saúde, preparando-as para uma atuação profissional mais humanizada e holística.

Para futuras pesquisas, sugerem-se ensaios clínicos robustos, elaboração de protocolos no SUS, estudos sobre interações medicamentosas e ações educativas para orientar a população quanto ao preparo e à dosagem corretos.

4. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA – ANVISA. **Cartilha de orientações sobre o uso de fitoterápicos e plantas medicinais**. Brasília: Anvisa, 2022. Disponível em: <https://www.gov.br/anvisa/pt-br/centraisdeconteudo/publicacoes/medicamentos/publicacoes-sobre-medicamentos/orientacoes-sobre-o-uso-de-fitoterapicos-e-plantas-medicinais.pdf>.

ARRICO, L. D.; ANGELINI, A.; FIGUEIREDO, A. S.; EUFRASIO, B. de S.; VEDOLIN, E. C.; NOQUELI, L. V.; BRASESCO, L. A.; SANTIAGO, R. D. D. S.; YAMATO, M. A. C.; CARDOSO, M. A. P. Um estudo do uso de chás da hortelã (*Mentha x villosa* Huds), folha de Maracujá (*Passiflora edulis*), Camomila-vulgar (*Matricaria chamomilla* L.) e de Erva-cidreira (*Melissa officinalis*) no auxílio ao tratamento e prevenção à ansiedade: uma revisão bibliográfica. **Brazilian Journal of Development**, [S. I.], v. 8, n. 9, p. 61985–62005, 2022. DOI: 10.34117/bjdv8n9-103. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/view/51941>.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Saúde mental**. Brasília: Ministério da Saúde, 2025. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/s/saude-mental>. Acesso em: 26 ago. 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Memento Fitoterápico**. Brasil, 1ª edição. 2022. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/composicao/seccs/plantas->

medicinais-e-fitoterapicos/arquivos/2016/memento-fitoterapico-1a-edicao.pdf/view.
Acesso em: 26 ago. 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Plantas medicinais e fitoterápicos**. Brasília: Ministério da Saúde, [s.d.]. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/composicao/seccs/plantas-medicinais-e-fitoterapicos>. Acesso em: 26 ago. 2025.

MANGOLINI, V. I.; ANDRADE, L. H.; WANG, Y.-P. Epidemiologia dos transtornos de ansiedade em regiões do Brasil: uma revisão de literatura. **Revista de Medicina**, São Paulo, v. 98, n. 6, p. 415-422, 27 nov. 2019. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/revistadc/article/view/144226/157948>. Acesso em: 9 ago. 2025. DOI: 10.11606/issn.1679-9836.v98i6p415-422

OLIVEIRA, A. S.; SILVA, S. A. S.; DUTRA, T. S. A.; SILVA, J. C.; ALVES, L. L. M. **Guia prático: orientações para preparo e uso racional de chás medicinais para ansiedade**. Maceió: Universidade Federal de Alagoas, 2023. Acesso em: 26 ago. 2025.

SANTOS, R. da S.; SILVA, S. de S.; VASCONCELOS, T. C. L. de. Aplicação de plantas medicinais no tratamento da ansiedade: uma revisão da literatura / Application of medicinal plants in the treatment of anxiety: a literature review. **Brazilian Journal of Development**, [S. I.], v. 7, n. 5, p. 52060–52074, 2021. DOI: 10.34117/bjdv.v7i5.30316. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/view/30316>.

SANTOS, R. S.; SILVA, S. S.; VASCONCELOS, T. C. L. Aplicação de plantas medicinais no tratamento da ansiedade: uma revisão da literatura. **Brazilian Journal of Development**, Curitiba, v. 7, n. 5, p. 52060-52074, maio 2021. DOI: 10.34117/bjdv7n5-550.