

PLANTAS MEDICINAIS:

DESVENDANDO OS SEUS BENEFÍCIOS
CONTRA A ANSIEDADE



AUTORES:

LUDIMILA PEREIRA DE JESUS
THAIANE VIANA SILVA

Apoio

PROAF
Pró-Reitoria de Ações
Afirmativas





Justificativa DA AÇÃO:

“PLANTAS MEDICINAIS: DESVENDANDO OS SEUS BENEFÍCIOS CONTRA A ANSIEDADE”

O transtorno de ansiedade tem sido relatado como o mais frequente dentre os transtornos mentais, com maior incidência em pessoas entre 22 e 44 anos, sobretudo, aquelas que estão em ambiente universitário. De acordo com Silva e colaboradores (2018), isso se deve à pressão que está inerente às atividades acadêmicas, ao ambiente familiar, falta de lazer e à missão de conciliar o trabalho com os estudos. O estudante universitário precisa lidar o tempo todo com inúmeras demandas para se tornar um profissional capacitado quando pegar o diploma, como a participação em projetos de pesquisa, projetos de extensão, organização de eventos, ligas acadêmicas e outros. Assim, para além das atividades, seminários e provas, tem-se a preocupação também em desenvolver um bom currículo. Isso acaba gerando muita ansiedade, nervosismo e depressão, o que compromete a qualidade de vida desses estudantes. O transtorno de ansiedade pode acarretar consequências bastante graves em estudantes, como medo e dificuldade para falar em público, fobia social, crises de pânico e, em casos extremos, pode levar ao suicídio (SILVA, 2018). Em contrapartida, como alternativa para atenuação dos efeitos do transtorno de ansiedade na rotina dos acometidos, estudos com diversas plantas medicinais têm sido desenvolvidos para a comprovação ansiolítica delas. Dessa forma, Baumgarten (2021), afirma que algumas plantas medicinais (com eficácia comprovada e aprovadas pela legislação de fitoterápicos) podem ser usadas no tratamento da ansiedade, pois possuem a propriedade de agir diretamente no sistema nervoso central (SNC).

A *Melissa officinalis* L., conhecida como erva-cidreira, melhora o desempenho cognitivo e humor, reduz o estresse induzido e tem efeitos ansiolíticos nos seres humanos. A *Passiflora incarnata* L., “maracujá” ou “flor da paixão”, possui muitos efeitos benéficos para a saúde mental, incluindo tratamento de sintomas de ansiedade, além de apresentar ações analgésica, antiespasmódica, antitérmica e anti-inflamatória. A *Melissa officinalis* L. e a *Passiflora incarnata* L. são apenas dois exemplos bastante conhecidos, mas existem diversas outras que possuem ação comprovadamente positiva no tratamento de ansiedade (NOBREGA et al., 2022). Outrossim, é importante salientar que muitos pacientes não respondem ou não toleram os efeitos colaterais dos fármacos tradicionalmente utilizados, então as plantas medicinais se apresentam como importantes alternativas para o tratamento de ansiedade, já que a maioria delas possuem a mesma eficácia e menos efeitos nocivos. Conclui-se, portanto, que é muito significativa e preocupante a alta incidência de ansiedade em estudantes que estão em ambiente universitário e que as plantas medicinais, comprovadamente eficazes, se apresentam como um importante recurso natural contra os sintomas da ansiedade. Diante do exposto, este projeto de promoção à saúde tem como objetivo divulgar para os estudantes da Universidade Federal do Sul da Bahia/Campus Paulo Freire as plantas medicinais que possuem ação contra a ansiedade, a fim de promover qualidade de vida e saúde através da utilização de ervas naturais para eliminar os principais sintomas dessa condição clínica que afeta diretamente no desempenho acadêmico.



“PLANTAS MEDICINAIS: DESVENDANDO OS SEUS BENEFÍCIOS CONTRA A ANSIEDADE”

SUMÁRIO

	JUSTIFICATIVA DA AÇÃO.....	02
	SUMÁRIO.....	03
	CHÁ DE ERVA-CIDREIRA.....	04
	CHÁ DE CAMOMILA.....	04
	CHÁ DE CAPIM LIMÃO.....	05
	CHÁ DE MARACUJÁ.....	05
	SUCO DE MARACUJÁ E ALFACE.....	06
	ARROZ COM CHÁ DE ERVA-CIDREIRA.....	06
	REFERÊNCIAS.....	07



“PLANTAS MEDICINAIS: DESVENDANDO OS SEUS BENEFÍCIOS CONTRA A ANSIEDADE”

Chá de Erva-cidreira *Melissa officinalis L.*

Descobertas atuais apontam que propriedades da Erva-cidreira exercem efeitos sobre o sistema nervoso central (SNC), na modulação dos processos cognitivos e do humor derivados de suas propriedades sedativas e calmantes, possuindo ação ansiolítica efetiva.

INGREDIENTES:

- 5 (cinco) folhas de erva-cidreira (fresca ou seca);
- 1 (uma) xícara de chá de água (300 ml).

COMO PREPARAR:

Em uma panela, ferva 300 ml de água potável durante três minutos. Depois, acrescente a erva-cidreira. Deixe-a descansar durante cinco minutos. Logo após, coe e beba o chá ainda morno. Consumir de estômago cheio.

RECOMENDAÇÃO DE USO DIÁRIO: Uma xícara de chá de duas a três vezes ao dia.

INDICAÇÃO: Quadro leve de ansiedade e insônia.

CONTRAINDICAÇÃO: Hipotireoidismo e hipotensão.

Chá de Camomila *Matricaria Chamomilla*

No que diz respeito ao SNC, seu uso é indicado como sedativo, depressor do SNC e para melhora da memória. A Camomila tem ação anti-inflamatória, antialérgica, antibacteriana, sedativa e atua também como relaxante muscular. Logo, é uma importante aliada nos sintomas relacionados à ansiedade, especialmente por suas funções carminativas.

INGREDIENTES:

- 3g (gramas) ou 1 colher da erva seca;
- 200 ml de água fervente.

COMO PREPARAR:

Adicione a erva na água e tampe o recipiente, deixando por cinco minutos abafado em infusão. Não ferva as folhas e flores. Coe e sirva ainda quente.

RECOMENDAÇÃO DE USO DIÁRIO: Uma a quatro porções diárias de 2g a 5g da camomila infundida em 200 ml de água fervente cada.

INDICAÇÃO: Quadro leve de ansiedade.

CONTRAINDICAÇÃO: Gestantes.



“PLANTAS MEDICINAIS: DESVENDANDO OS SEUS BENEFÍCIOS CONTRA A ANSIEDADE”

Chá de Capim Limão *Cymbopogon citratus*

O Capim Limão utilizado como analgésico (em dores gástricas, abdominais e cefaleia), antifebril, possui efeito carminativo, digestivo, hipotensor, bactericida em conjuntivites e calmante, com ação sedativa e ansiolítica.

INGREDIENTES:

- 1 a 3g (1-3 colheres de chá) de folhas secas picadas ou 3g (1 colher de sopa) de folhas frescas picadas;
- 1 (uma) xícara de chá de água (150 ml).

COMO PREPARAR:

Coloque as folhas picadas dentro de uma xícara de chá. Em seguida, adicione água fervendo, tampe a xícara e espere cerca de dez minutos. No fim, coe e beba.

RECOMENDAÇÃO DE USO DIÁRIO: Adulto: 1 xícara de chá 2 a 3 vezes por dia. Criança: 5 a 12 anos – 1 xícara do chá 2 vezes ao dia. Criança: 2 a 4 anos – ½ xícara do chá 3 vezes ao dia.

INDICAÇÃO: Nervosismo, quadro leve de ansiedade e insônia, como calmante suave.

CONTRAINDICAÇÃO: Hipotensão e gestação.

Chá de Maracujá *Passiflora incarnata L.*

O Maracujá ou “Flor da Paixão” é largamente utilizado no tratamento dos sintomas de ansiedade, além de apresentar ações analgésica, antiespasmódica, antitérmica e anti-inflamatória. As folhas são de uso medicinal, e podem ser usadas como calmante em forma de chás. Trata sintomas da ansiedade, como insônia, hipertensão arterial, taquicardia e palpitações.

INGREDIENTES:

- 6 a 9g (gramas) de folhas secas;
- 150 ml de água fervente.

COMO PREPARAR:

Adicione a erva na água e tampe o recipiente, deixando por cinco minutos abafado em infusão. Não ferva as folhas e flores. Coe e sirva ainda quente.

RECOMENDAÇÃO DE USO DIÁRIO: Uma xícara de chá 1 a 2 vezes por dia.

INDICAÇÃO: Quadro leve de ansiedade e insônia. Calmante suave.

CONTRAINDICAÇÃO: Hipotensos, gestantes e lactantes.



“PLANTAS MEDICINAIS: DESVENDANDO OS SEUS BENEFÍCIOS CONTRA A ANSIEDADE”

Suco de Maracujá e Alface

Pesquisas da Universidade Estadual de Campinas (Unicamp) comprovam que o suco de maracujá acalma e age como antioxidante. Já a alface pertence às plantas do gênero lactuca e produz uma substância chamada lactucina, encontrada principalmente nos talos, sendo conhecida pelas propriedades antitumorais, antimaláricas, calmantes e sedativas.

INGREDIENTES:

- 5 folhas de alface;
- Polpa de 2 maracujás.

COMO PREPARAR:

Lave bem as folhas de alface e corte em pedaços pequenos. Reúna a polpa dos maracujás. Coloque tudo no liquidificador e bata até obter uma mistura homogênea. Adoce conforme preferir (ideal não colocar açúcar). Sirva.

RECOMENDAÇÃO DE USO: Consumo imediato e em temperatura ambiente.

INDICAÇÃO: Nervosismo, quadro leve de ansiedade e insônia, como calmante suave.

Arroz com Chá de Erva-Cidreira

Agora que já sabemos as propriedades sedativas e calmantes da Erva-cidreira, com poder ansiolítico efetivo, vamos utilizá-la para uma nova receita?

INGREDIENTES:

- Chá da erva-cidreira preparado em infusão;
- 1 xícara de arroz
- 1 e ½ xícara de cenoura e vagem picadas
- 1 cebola picada
- Azeite para refogar a cebola
- Sal a gosto.

COMO PREPARAR:

Refogue a cebola no azeite. Acrescente o arroz e o sal. Depois adicione os legumes e refogue por mais 1 minuto. Coloque o chá e cozinhe com a panela tampada. Quando secar o chá, veja se o arroz já está cozido, do contrário coloque um pouco de água quente até ficar no ponto. Sirva.



Referências

Baumgarten, Jaqueline Laís. **Plantas medicinais no tratamento da ansiedade e da depressão: Uma revisão de dados científicos**. Trabalho de Conclusão de Curso (graduação) - Universidade Federal de Santa Catarina, Centro de Ciências Biológicas, Graduação em Ciências Biológicas. Florianópolis, 2021. Disponível em: https://repositorio.ufsc.br/bitstream/handle/123456789/233392/Jaqueline_Lais_Baumgarten.pdf?sequence=1&isAllowed=y. Acesso em: nov. 2023.

Bortoluzzi, MM; Schmitt, V; Mazur, Caryna Eurich. **Efeito fitoterápico de plantas medicinais sobre a ansiedade: uma breve revisão**. Research, Society and Development, v. 9, n.1, e02911504, 2020. Disponível em: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7342154.pdf>. Acesso em: nov. 2023.

Faustino, TT; Almeida, RB; Andreatini, R. **Plantas medicinais no tratamento do transtorno de ansiedade generalizada: uma revisão dos estudos clínicos controlados**. Revisão, Braz. J. Psychiatry 32 (4). Dez 2010. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbp/a/3ySL59xfdNRSk6JPNrHBPhN/?lang=pt#>. Acesso em: nov. 2023.

JC da Silva Nobrega; *et al.* **Plantas medicinais no tratamento de ansiedade e depressão: Uma revisão**. Research, Society and Development, v. 11, n. 1, e5511124024, 2022. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/download/24024/22044/294990>. Acesso em: nov. 2023.

Apoio

PROAF
Pró-Reitoria de Ações
Afirmativas

