

interproEXTUFRGS

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL

Cartilha de cuidados em saúde mental:



uso de plantas medicinais e outras práticas de cuidado durante a pandemia



plantas medicinais

AUTORAS

graduandas

Akemi Larissa Moreira Suzuki

Amanda Della Bruna

Caroline Baroni

Juliana Silveira Tubino Ranucci

Letícia dos Santos Litran

pós-graduandas

Jaqueline Miotto Guarnieri

Renata Riffel Bitencourt

professoras

Luciane Maria Pilotto

Magnólia Aparecida Silva da Silva

Renata Vidor Contri

CURSOS

PARTICIPANTES

Agronomia, Farmácia,

Odontologia, Psicologia



SUMÁRIO

- 1 APRESENTAÇÃO
- 2 O QUE É SAÚDE MENTAL?
- 3 PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES
- 4 PLANTAS MEDICINAIS E SAÚDE MENTAL
- 5 CUIDADOS EM SAÚDE MENTAL
- 6 REFERÊNCIAS



Essa cartilha foi elaborada por mulheres que compõem o Projeto de Extensão Interprofissional com Plantas Medicinais, da Universidade Federal do Rio Grande do Sul, e que têm o desejo de compartilhar informações para auxiliar nos cuidados com a saúde nesse momento de isolamento e distanciamento social.

A partir de pesquisa bibliográfica especializada e encontros virtuais realizados pelo grupo, foram reunidas informações sobre algumas práticas de cuidados que podem auxiliar no bem-estar emocional.

APRESENTAÇÃO



Nosso grupo de extensão já divulgou outras cartilhas, listando algumas **plantas medicinais utilizadas para alívio de sintomas respiratórios** e descrevendo **orientações para cultivo das mesmas**. Agora iremos apresentar informações sobre a utilização de algumas plantas medicinais e outras práticas que podem auxiliar nos cuidados em saúde mental.

Aponte a câmera do seu celular para acessar as cartilhas:



**Orientações
para cultivo**



**Sintomas
respiratórios**

O QUE É SAÚDE MENTAL?

A saúde mental está relacionada à autonomia para decidir e fazer escolhas ao longo da vida, considerando nossa habilidade de reagir diante dos fatos vivenciados, sejam eles bons ou ruins.

Uma boa saúde mental nos permite passar por essas diferentes experiências durante nossa trajetória de vida com equilíbrio, e, se for necessário, enfrentar e transformar as emoções que surgem em nosso benefício.



A redução do convívio social, o contexto de perdas e sofrimento vividos neste período, bem como as mudanças na vida cotidiana, como o ensino remoto, o trabalho de casa, a sobrecarga de cobranças e outras situações impostas pela pandemia, impactam profundamente em nossa saúde mental e emocional.

A prevalência de transtornos mentais têm aumentado consideravelmente com a disseminação do vírus. Na literatura, são citados como consequências comuns de uma epidemia: ansiedade, insônia, aumento no consumo de álcool e perda de energia.





É muito importante tomar cuidado para que as mudanças impostas por essas situações não abram espaços para que emoções negativas cresçam e se façam presentes na maior parte da nossa rotina.

Situações inesperadas, como a pandemia da COVID-19, podem alterar nossa rotina e afetar nossas emoções de forma negativa. Algumas pessoas passam a ter dificuldade para dormir, outras podem ficar mais irritadas, tristes e até mesmo ansiosas.

É possível e necessário construir, usufruir ou desenvolver recursos para manter nosso bem-estar e aprimorar nossa capacidade de cuidar de nós mesmos e dos outros.



PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES NA SAÚDE MENTAL

Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) são recursos que promovem diversos benefícios, sendo um deles o fortalecimento da saúde mental, através da **ênfase no indivíduo como um todo**, levando em consideração seus vários aspectos: físico, psíquico, emocional e social. Alguns exemplos destas práticas são: acupuntura, aromaterapia, meditação, reiki, terapia de florais, fitoterapia e plantas medicinais.



Você sabia que o Sistema Único de Saúde (SUS) disponibiliza algumas práticas integrativas e complementares? Procure sua unidade de saúde e verifique os serviços disponíveis!



NÓS
DEFENDEMOS
O SUS!



PLANTAS MEDICINAIS E SAÚDE MENTAL

A utilização de plantas com fins medicinais para **prevenção, tratamento e cura** de doenças é uma das mais antigas formas de cuidado.

Algumas plantas medicinais podem ser utilizadas com segurança no alívio do estresse, ansiedade, tristeza, bem como distúrbios do sono, entre outras condições que afetam a nossa saúde mental.



O saber popular é o ponto de partida para o avanço do conhecimento científico. Ambos devem andar lado a lado, para um aprendizado coletivo.



O uso de plantas medicinais no SUS e a divulgação das suas propriedades, além de promoverem a saúde, estimulam a inclusão e a valorização do uso popular dessas práticas milenares.



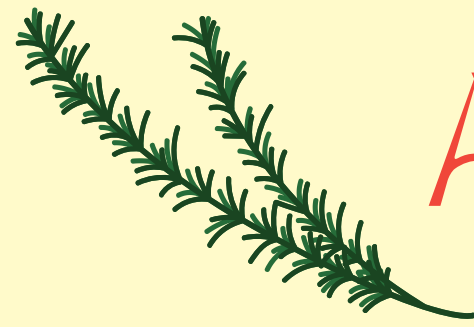
Nesta cartilha, além de informações sobre algumas plantas medicinais e seus usos, você também encontrará informações sobre quantidades adequadas e precauções necessárias para utilização das mesmas com segurança.

PLANTAS MEDICINAIS E SAÚDE MENTAL

**Plantas indicadas para quadros
de estresse, insônia e ansiedade**



- Alecrim
- Camomila
- Capim-limão
- Erva-cidreira
- Erva-doce
- Laranja-amarga
- Lavanda
- Macela
- Maracujá



ALECRIM

Nome científico: *Rosmarinus officinalis* L.

Nomes populares: alecrim-de-cheiro, rosmarino, alecrim-rosmano.

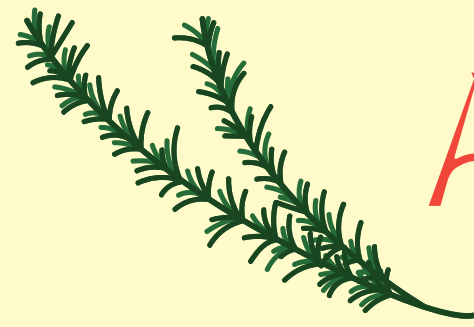
Parte utilizada: folhas e flores.

Indicações de uso: melhora da cognição, da memória e de sintomas de fadiga.

Como utilizar: tomar 1 xícara do chá de 2 a 3 vezes ao dia.



Fotografia do arquivo
pessoal do projeto



ALECRIM

Forma de preparo: adicionar 1 colher de sopa das folhas e flores secas e rasuradas em 1 xícara de chá de água fervente, em recipiente devidamente tampado, deixando em repouso de 10 a 15 minutos. Coar e tomar, após chegar em temperatura adequada.

Considerações: em altas quantidades pode causar irritações gastrointestinais, intoxicação, aborto e irritações na pele. Não é recomendado para pacientes com câncer de próstata e diarreia. Deve ser evitado durante a gravidez.



Fotografia do arquivo
pessoal do projeto



CAMOMILA

Nome científico: *Chamomilla recutita* (L.) Rauschert

Nomes populares: camomila, margaça, camomila-branca, matricaria, maçanilha.

Parte utilizada: flores.

Indicações de uso: possui propriedades calmantes. É frequentemente utilizada em situações de insônia.

Como utilizar: tomar de 1 a 2 xícaras do chá por dia.



Fotografia do arquivo
pessoal do projeto



CAMOMILA

Forma de preparo: por infusão, adicione 1 colher de chá de camomila em 1 xícara de chá de água fervente, em recipiente devidamente tampado, deixando em repouso de 5 a 10 minutos. Coar e tomar, após chegar em temperatura adequada.

Considerações: evitar consumo na gravidez devido a possibilidade de causar aborto. Pessoas que utilizam anticoagulantes também devem evitar o consumo. O excesso de chá pode causar sonolência, diarreia, náusea e vômito. Recomenda-se não ingerir mais do que 3 xícaras ao dia.



Fotografia do arquivo
pessoal do projeto



CAPIM-LIMÃO

Nome científico: *Cymbopogon citratus* (DC.) Stapf

Nomes populares: capim-cidreira, capim-santo, erva-príncipe.

Parte utilizada: folhas.

Indicações de uso: recomendado para casos de insônia leve, nervosismo e ansiedade.

Como utilizar: pode ser utilizado na forma de chá, tomar 1 xícara do chá de 3 a 4 vezes ao dia.

Fotografia do arquivo
pessoal do projeto



CAPIM-LIMÃO

Forma de preparo: por infusão, adicione 1 colher de sopa de folhas em 1 xícara de chá de água fervente, em recipiente devidamente tampado, deixando em repouso de 5 a 10 minutos. Coar e tomar, após chegar em temperatura adequada.

Considerações: evitar consumo em quantidade superior à indicada acima durante gravidez devido a possibilidade de causar aborto. Pode ter interação medicamentosa com sedativos, potencializando o efeito.

Fotografia do arquivo
pessoal do projeto



ERVA-CIDREIRA

Nome científico: *Melissa officinalis* L.

Nomes populares: melissa, erva-cidreira.

Parte utilizada: folhas.

Indicação de uso: quadros leves de ansiedade e insônia, como calmante suave.

Como utilizar: utilizar 1 xícara do chá de 2 a 3 vezes ao dia.





ERVA-CIDREIRA

Forma de preparo: por infusão, adicione 1-2 colheres de sobremesa das folhas secas e rasuradas em 1 xícara de chá de água fervente, em recipiente devidamente tampado, deixando em repouso de 5 a 10 minutos. Coar e tomar, após chegar em temperatura adequada.

Considerações: não deve ser utilizado por pessoas com hipotireoidismo, utilizar cuidadosamente em pessoas com pressão baixa. Menores de 12 anos e maiores de 70 anos podem necessitar ajustar as quantidades, por isso um profissional de saúde deve ser consultado.





ERVA-DOCE

Nome científico: *Pimpinella anisium* L.

Nomes populares: erva-doce, anis.

Parte utilizada: frutos-sementes.

Indicação de uso: como calmante e redutor de ansiedade.

Como utilizar: tomar 1 xícara do chá de 2 a 3 vezes ao dia.



Fotografia do arquivo
pessoal do projeto



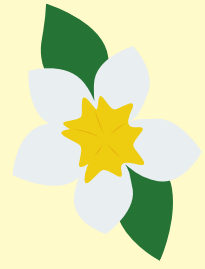
ERVA-DOCE

Forma de preparo: por infusão, adicione 1-2 colheres de sobremesa dos frutos em 1 xícara de chá de água fervente, em recipiente devidamente tampado, deixando em repouso de 5 a 10 minutos. Coar e tomar, após chegar em temperatura adequada.

Considerações: uso adulto e para adolescentes acima de 12 anos. Não utilizar durante a gravidez e amamentação.



Fotografia do arquivo
pessoal do projeto



LARANJA-AMARGA

Nome científico: *Citrus aurantium* L.

Nomes populares: laranja-azedada, laranja-da-terra, laranja-kunzite.

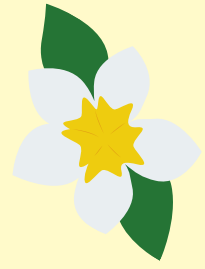
Parte utilizada: flores.

Indicação de uso: quadros leves de ansiedade e insônia, como calmante suave.

Como utilizar: tomar uma xícara do chá 30 minutos antes das refeições.



Fotografia de Prof. Sérgio
Francisco Schwarz



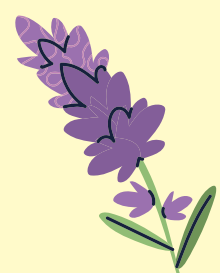
LARANJA-AMARGA

Forma de preparo: por infusão, adicione uma colher de café das flores em 1 xícara de chá de água fervente, em recipiente devidamente tampado, deixando em repouso de 5 a 10 minutos. Coar e tomar, após chegar em temperatura adequada.

Considerações: não deve ser utilizado por pessoas portadoras de distúrbios cardíacos. Não deve ser consumido em quantidades maiores do que as recomendadas.



Fotografia de Prof. Sérgio
Francisco Schwarz



LAVANDA

Nome científico: *Lavandula dentata* L.

Nomes populares: alfazema, lavanda, lavanda-brasileira.

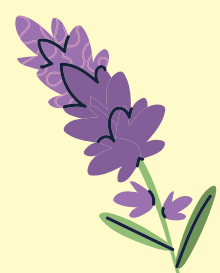
Parte utilizada: folhas e flores.

Indicação de uso: estimulante, com propriedades antidepressivas e relaxante muscular.

Como utilizar: pode ser utilizada para banho quente relaxante ou tomar uma xícara do chá até 3 vezes por dia.



Fotografia do arquivo
pessoal do projeto



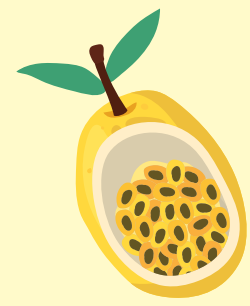
LAVANDA

Forma de preparo: Para o banho quente, adicionar à água quente 100 gramas de flores secas de lavanda. Para a infusão, despeje um litro de água fervida em 1 colher de sopa de folhas secas ou flores, tampe e aguarde 10 minutos. Coar e tomar, após chegar em temperatura adequada.

Considerações: Não utilizar em pessoas hipertensas, com úlcera, gestantes e crianças pequenas. Por ter efeitos no sistema nervoso, busque orientação de um profissional da saúde antes de utilizar a lavanda.



Fotografia do arquivo
pessoal do projeto



MARACUJÁ

Nome científico: *Passiflora alata* Curtis

Nomes populares: maracujá.

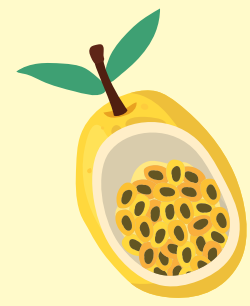
Parte utilizada: folhas e ramos.

Indicações de uso: quadros leves de ansiedade e insônia, como calmante suave.

Como utilizar: tomar 1 xícara do chá 3 a 4 vezes ao dia.



Fotografia do arquivo
pessoal do projeto



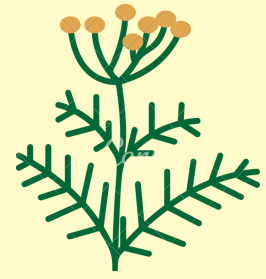
MARACUJÁ

Forma de preparo: infusão de 1 colher de sopa das folhas em 1 xícara de chá de água fervente, em recipiente devidamente tampado, deixando em repouso de 5 a 10 minutos. Coar e tomar, após chegar em temperatura adequada.

Considerações: seu uso pode causar sonolência. Não ingerir junto com medicamentos sedativos e depressores do sistema nervoso.



Fotografia do arquivo
pessoal do projeto



MACELA

Nome científico: *Achyrocline satureioides* (Lam.) DC

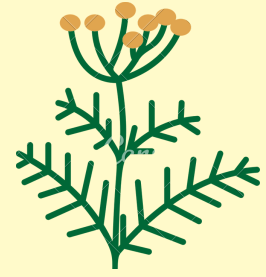
Nomes populares: macela, marcela, marcela-do-campo.

Parte utilizada: flores (inflorescência).

Indicações de uso: ameniza sintomas de ansiedade e insônia, como calmante suave.

Como utilizar: tomar 1 xícara do chá de 2 a 3 vezes ao dia.





MACELA

Forma de preparo: adicione 1 colher de café de inflorescências secas em 1 xícara de chá de água fervente, tampar, deixando em repouso de 5 a 10 minutos. Coar e tomar, após chegar em temperatura adequada.

Considerações: não recomendado para grávidas e lactantes. Não ingerir junto com medicamentos sedativos, insulina e barbitúricos, pode apresentar interação medicamentosa.



AROMATERAPIA

Os óleos essenciais são substâncias extraídas das plantas. Possuem um aroma marcante e muitas propriedades benéficas. Na aromaterapia esses óleos podem ser usados de diferentes maneiras para obter os benefícios.

Óleos essenciais com propriedades para a saúde mental:

- Alecrim
- Capim-limão
- Lavanda



Óleo essencial de Alecrim (*Rosmarinus officinalis* L.)

Indicações: ajuda no tratamento e alívio da ansiedade, melhora foco e concentração.

Como usar: Pingar de 6 a 10 gotas num difusor de ambiente, ou adicionar de 1 a 2 gotas em colar aromatizador pessoal.



Considerações: Se você já toma algum remédio para ansiedade e deseja usar óleo essencial na aromaterapia, informe seu profissional da saúde. Usar sempre em baixa dosagem.

Óleo essencial de Capim-limão (*Cymbopogum citratus* (DC) Stapf)

Indicações: alivia a fadiga mental, cansaço e estresse acumulados.

Como usar: Pingar de 6 a 10 gotas num difusor de ambiente, de 3 a 6 gotas em água fervida ou vaporizador, inale o vapor.



Considerações: Se você já toma algum remédio para ansiedade e deseja usar óleo essencial na aromaterapia, informe seu profissional da saúde. Usar sempre em baixa dosagem.

Óleo essencial de Lavanda (*Lavandula angustifolia* L.)


Indicações: calmante, alivia estresse e ansiedade e ajuda na insônia.


Como usar: Pingar de 6 a 15 gotas em difusor, 3 vezes ao dia. Para massagem, a cada 100ml de óleo vegetal (como óleo de coco) utilize 50-60 gotas de óleo essencial.

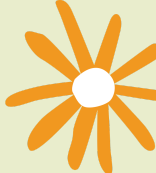


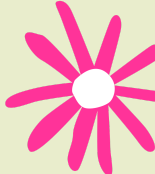
Considerações: Se você já toma algum remédio para ansiedade e deseja usar óleo essencial na aromaterapia, informe seu profissional da saúde. Usar sempre em baixa dosagem.


BOAS PRÁTICAS PARA O FORTALECIMENTO EMOCIONAL

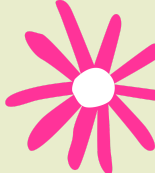
 Passe menos tempo ouvindo ou vendo notícias que possam desencadear ansiedade.

 Converse com pessoas de sua confiança e evite guardar emoções negativas e frustrações.

 Mantenha contato com sua rede de amigos, ainda que de forma virtual.

 Estruture uma rotina equilibrada: realize atividades prazerosas e faça as demandas de trabalho/estudo.

 Adeque seus planos e objetivos de vida, siga buscando suas metas de forma adaptada às restrições da pandemia.

 Busque novos hábitos que possam fortalecer a saúde mental e trazer satisfação pessoal.

CUIDE DO SONO



- Evite tomar café ou outros estimulantes perto da hora de dormir.
- Prepare o ambiente onde vai dormir para que esteja calmo e aconchegante.
- Evite o uso de telas, como celular, na hora de deitar e desative suas notificações.
- Evite atividade física intensa perto da hora de dormir.

CUIDE DO SONO

- Tente manter um horário regular de sono.
- Leia um livro ou conte uma história para as crianças, que possam acalmá-las quando deitarem.
- Evite ler notícias ou se inteirar de assuntos que lhe deixem preocupada(o) antes de deitar.



MANTENHA BOA ALIMENTAÇÃO

Mantenha um horário regular de alimentação.

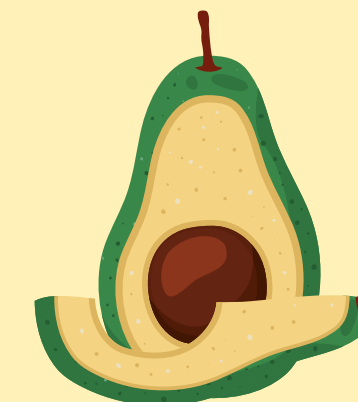


Se possível, adicione alimentos integrais, frutas e hortaliças no seu dia a dia.

Cuidado com a quantidade de açúcar e gordura dos alimentos.



Estimulantes como café, cigarro e bebidas alcoólicas podem atrapalhar esse processo.



Se você vive com mais pessoas em casa, que tal organizar os horários para que todos façam as refeições juntos e compartilhem assuntos agradáveis?

Se puder, busque orientação de um profissional da nutrição. Verifique a disponibilidade na sua Unidade de Saúde!



PRATIQUE EXERCÍCIOS FÍSICOS

A prática de exercícios físicos libera endorfina que proporciona, dentre outros benefícios, o bem-estar emocional.

Os exercícios contribuem para a prevenção e melhora de transtornos mentais como depressão, ansiedade e síndrome do pânico.

Busque atividades que se adequem à sua rotina e separe um tempo no seu dia para praticar.

Uma dica é começar por atividades que sejam prazerosas e que você goste de praticar. Sempre busque orientação de um profissional da educação física.



RESPIRE...

Respirar é um processo natural e necessário para o funcionamento do nosso corpo, porém raramente prestamos atenção. Quando tomamos consciência e passamos a respirar corretamente, trazemos benefícios ao corpo, como efeito calmante, permitindo que tenhamos um melhor controle das nossas emoções.



REFERÊNCIAS

ANVISA - AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA. Formulário de fitoterápicos da Farmacopeia Brasileira, 2ª edição. Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA), 2011. Disponível em: <https://www.gov.br/anvisa/pt-br/assuntos/farmacopeia/formulario-fitoterapico/arquivos/2021-fffb2-final-c-capa2.pdf>. Acesso em: 27 mar. 2021.

CRFSP - Conselho Regional de Farmácia do Estado de São Paulo. Departamento de Apoio Técnico e Educação Permanente. Comissão Assessora de Plantas Medicinais e Fitoterápicos. Plantas Medicinais e Fitoterápicos. Conselho Regional de Farmácia do Estado de São Paulo. São Paulo: Conselho Regional de Farmácia do Estado de São Paulo, 4. ed. p. 86, 2019. Disponível em: <phttp://www.crfsp.org.br/images/cartilhas/PlantasMedicinais.pdf>. Acesso em: 27 mar. 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS. Disponível em: <https://aps.saude.gov.br/ape/pics>. Acesso em: 27 mar. 2021.

NOAL, D. S. *et al.* Recomendações e Orientações em Saúde Mental e Atenção Psicossocial na COVID-19. Rio de Janeiro: Fiocruz, 2020. 342 p. Disponível em: https://www.fiocruzbrasil.fiocruz.br/wp-content/uploads/2020/10/livro_saude_mental_covid19_Fiocruz.pdf. Acesso em: 02 jul. 2021.

EUROPEAN MEDICINES AGENCY. Committee on Herbal Medicinal Products (HMPC). Assessment report on *Lavandula angustifolia* Mill., aetheroleum and *Lavandula angustifolia* Mill., flos., 2011, p. 28-29.

EUROPEAN MEDICINES AGENCY. Committee on Herbal Medicinal Products (HMPC). Community herbal monograph on *Rosmarinus officinalis* L., folium. 2010. Disponível em: https://www.ema.europa.eu/en/documents/herbal-monograph/final-community-herbal-monograph-rosmarinus-officinalis-l-folium_en.pdf. Acesso em: 27 mar. 2021.

EUROPEAN MEDICINES AGENCY. Committee on Herbal Medicinal Products (HMPC). Community herbal monograph on *Pimpinella anisum* L., fructus. 2013. Disponível em: https://www.ema.europa.eu/en/documents/herbal-monograph/final-community-herbal-monograph-pimpinella-anisum-l-fructus_en.pdf. Acesso em: 26 mar. 2021.

HEITZMAN, Janusz. Impact of COVID-19 pandemic on mental health. *Psychiatria Polska*, [s. l.], v. 54, n. 2, p. 187–198, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.12740/pp/120373>. Acesso em: 16 abr. 2021.

LORENZI, HARRI; ABREU MATOS, F.J. *Plantas medicinais no Brasil: nativas e exóticas*. 2. ed. Nova Odessa, SP. Instituto Plantarum, 2008.

MALCOLM, B. J.; TALLIAN, K. Essential oil of lavender in anxiety disorders: Ready for prime time? *Ment Health Clin [Internet]*. 2017, v. 7, n. 4, p. 147-55. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6007527/pdf/i2168-9709-7-4-147.pdf>. Acesso em: 27 mar. 2021.

PERNAMBUCO. Secretaria de Saúde do Estado de Pernambuco. *Cartilha de Plantas Medicinais e Medicamentos Fitoterápicos*. Disponível em: <http://farmacia.saude.pe.gov.br/sites/farmacia.saude.pe.gov.br/files/cartilha.pdf>. Acesso em: 27 mar. 2021.

PIXABAY. Imagem erva-cidreira. Disponível em: <https://pixabay.com/pt/>. Acesso em: 24 ago. 2021.

QNEIBI, Mohammad *et al.* The Neuroprotective Role of *Origanum syriacum* L. and *Lavandula dentata* L. Essential Oils through Their Effects on AMPA Receptors. *BioMed Research International*, v. 2019, p. 1–11, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.1155/2019/5640173>. Acesso em: 5 Jun. 2021.

REIS, Manuel. Para que serve a Alfazema e como usar. [S. l.], 2009. Disponível em: <https://www.tuasaude.com/alfazema/>. Acesso em: 5 Jul. 2021.

SAMOJILIK, I. *et al.* The influence of essential oil of aniseed (*Pimpinella anisum* L.) on drug effects on the central nervous system. *Fitoterapia*, v. 83, n. 8, p. 1466-1473, 2012.

SCHMOLLER, V. M. Estudo dos efeitos comportamentais e cognitivos do extrato de *Rosmarinus officinalis* L. 2018. Trabalho de Conclusão de Curso (Enfermagem)- Instituto de Ciência da Saúde, Universidade Federal de Mato Grosso, Sinop, 2018. Disponível em: <https://bdm.ufmt.br/bitstream/1/949/1/TCC-2018-VANESSA%20MARIA%20SCHMOLLER.pdf>. Acesso em: 27 mar. 2021.

WIKIMEDIA COMMONS. Midiateca. Disponível em: https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Gardenology.org-IMG_2751_rbgs11jan.jpg?uselang=pt. Acesso em: 24 ago. 2021.



PROEXT
PRÓ-REITORIA DE EXTENSÃO

EU FAÇO **EXTENSÃO**

Comunicação Direitos Humanos Saúde Justiça
Trabalho

Cultura Educação Meio Ambiente e Tecnologia
Produção