

## Plantas medicinais atenuam os sintomas de ansiedade em tempos de pandemia?

**Janaina Vital de Albuquerque<sup>1</sup>**

*Universidade Federal de Pernambuco (UFPE)*

**Erlene Roberta Ribeiro dos Santos<sup>2</sup>**

*Universidade Federal de Pernambuco (UFPE)*

**Gilberto Gonçalves Rodrigues<sup>3</sup>**

*Universidade Federal de Pernambuco (UFPE)*

### RESUMO

O uso de plantas medicinais é uma das propostas para diminuição do uso do modelo químico dependente, atuando no processo saúde-doença nos transtornos da ansiedade evidenciando seus impactos na saúde mental dos profissionais de saúde. Buscou-se então identificar as espécies reconhecidas como plantas medicinais com uso para mitigar os sintomas de ansiedade evidenciando os conhecimentos e práticas analisando o Discurso do Sujeito Coletivo envolvendo conhecimento, atitudes e práticas nos usos dessas espécies. O estudo contemplou 32 profissionais de saúde. No total de 39 espécies, alecrim, boldo, camomila, capim santo, erva-cidreira, erva-doce, gengibre, hortelã, laranja, lavanda, maracujá, mulungu e valeriana foram citadas como ansiolítico com mais frequência pelos entrevistados e estão contempladas na lista da farmacopeia brasileira como uma abordagem ambientalmente segura e ecologicamente viável para a população potencializando o uso fitoterápico para sintomas genéricos nos transtornos psicológicos de nível leve e moderado.

**Palavras chave:** Fitoterápicos; Saúde Pública; Práticas integrativas; Quintais urbanos; Conhecimento.

**Do medicinal plants alleviate anxiety symptoms during the pandemic?**

### ABSTRACT

The use of medicinal plants is one of the proposals for reducing the use of the chemically dependent model, acting on the health-disease process in anxiety disorders, highlighting their impacts on the mental health of health professionals. We then sought to identify the species recognized as medicinal plants with use to mitigate

<sup>1</sup> Doutora em Desenvolvimento e Meio Ambiente, Universidade Federal de Pernambuco (UFPE), Av. Prof. Moraes Rego, 1235 - Cidade Universitária, Recife - PE, 50670-901, Brasil. **ORCID:** <https://orcid.org/0000-0002-4843-3222>. **Lattes:** <http://lattes.cnpq.br/5519858945846119> **E-mail:** [janaina.vital@ufpe.br](mailto:janaina.vital@ufpe.br)

<sup>2</sup> Doutora em Neuropsiquiatria e Ciências do Comportamento, professora no Departamento de educação física Universidade Federal de Pernambuco (UFPE), Av. Prof. Moraes Rego, 1235 - Cidade Universitária, Recife - PE, 50670-901, Brasil. **ORCID:** <https://orcid.org/0000-0003-3334-3408>. **Lattes:** <http://lattes.cnpq.br/6675426335637542>. **E-mail:** [Erlene.roberta@ufpe.br](mailto:Erlene.roberta@ufpe.br)

<sup>3</sup> Doutor em Ciências Naturais Dr Rer Nat, professor da Universidade Federal de Pernambuco (UFPE), Recife, Brasil. Departamento de Zoologia, Centro de Biociências. **ORCID:** <https://orcid.org/0000-0000-0000-0000>. **Lattes:** <http://lattes.cnpq.br/5629180386235266> . **E-mail:** [Gilberto.rodrigues@ufpe.br](mailto:Gilberto.rodrigues@ufpe.br)

anxiety symptoms, highlighting the knowledge and practices by analyzing the Collective Subject Discourse involving knowledge, attitudes and practices in the use of these species. The study included 32 health professionals. Of the 39 species, rosemary, boldo, chamomile, lemongrass, lemon balm, fennel, ginger, mint, orange, lavender, passion fruit, mulungu and valerian were cited as anxiolytics most frequently by the interviewees and are included in the list of the Brazilian pharmacopoeia as an environmentally safe and ecologically viable approach for the population, enhancing the use of phytotherapeutics for generic symptoms in mild and moderate psychological disorders.

**Keywords:** Phytotherapeutics; Public Health; Integrative practices; Urban backyards; Knowledge.

## ¿Las plantas medicinales alivian los síntomas de ansiedad en tiempos de pandemia?

### RESUMEN

El uso de plantas medicinales es una de las propuestas para reducir el uso del modelo químico dependiente, actuando sobre el proceso salud-enfermedad en los trastornos de ansiedad, destacando sus impactos en la salud mental de los profesionales de la salud. Luego buscamos identificar las especies reconocidas como plantas medicinales utilizadas para mitigar los síntomas de ansiedad, resaltando conocimientos y prácticas mediante el análisis del Discurso del Sujeto Colectivo que involucra conocimientos, actitudes y prácticas en el uso de estas especies. El estudio incluyó a 32 profesionales de la salud. De un total de 39 especies, el romero, el boldo, la manzanilla, la hierba de limón, la melisa, el hinojo, el jengibre, la menta, la naranja, la lavanda, el maracuyá, el mulungu y la valeriana fueron citados con mayor frecuencia por los entrevistados como ansiolíticos y están incluidos en la lista de los Farmacopea brasileña como enfoque ambientalmente seguro y ecológicamente viable para la población, potenciando el uso de fitoterapéuticos para síntomas genéricos en trastornos psicológicos leves y moderados.

**Palabras clave:** Fitoterapéuticos; Salud pública; Prácticas integradoras; Patios traseros urbanos; Conocimiento.

## INTRODUÇÃO

O ano de 2020 foi impactado por um dos maiores desafios sanitários em escala global deste século. Uma infecção que pode levar a uma síndrome respiratória aguda grave causada pelo vírus SARS-CoV-2 atingiu todo o mundo e trouxe consequências profundas para toda sociedade, em escala ainda não dimensionável, (WERNECK; CARVALHO, 2020). No Brasil, a partir de 16 de março de 2020, praticamente todas as atividades, com exceção das essenciais, foram interrompidas por iniciativa dos governos para conter o número de casos e mortes causadas pela Covid-19, que se propagava em todo país.

Depressão e transtornos de ansiedade estão entre os mais importantes, seja devido ao aumento ou ao desenvolvimento de novos tratamentos e diagnósticos, sendo fator de risco para suicídio. Os medicamentos geralmente causam efeitos adversos de longa duração e dependência química. Alternativas mais seguras e eficazes são, portanto, importantes para o tratamento desta doença (SILVA *et al.*, 2021).

Profissionais de saúde que atuam da linha de frente que experimentaram aumento de semanas de trabalho e aumento das demandas de pacientes com Covid-19, menos apoio de

colegas e supervisores, menos apoio organizacional e menor senso de competência enfrentaram um risco maior de comprometimento seja uma mulher ou pessoas menos experientes mais vulneráveis à ocorrência de problemas de saúde mental (ELBAY *et al.*, 2020).

Toti (2019), explica que o equilíbrio para tratar esses transtornos mentais pode ser encontrado na natureza em sociedades que ainda mantêm relação homem-natureza sendo legitimadas. Tradicionalmente as plantas são usadas como remédio natural tanto para chás, garrafadas, óleos, pomadas e mais recentemente na aromaterapia.

As plantas medicinais possuem princípios ativos que atuam em diferentes regiões do sistema nervoso central, como tálamo, hipotálamo e outros órgãos e tecidos, com efeito tranquilizante, sedativo, calmante e antiespasmódica. Neste sentido, a Organização Mundial de Saúde (OMS) reconhece que as medicinas tradicionais, complementares e alternativas oferecem vários benefícios. Há uma longa história que mostra o papel importante da medicina tradicional, na prestação de cuidados a saúde da população (BRASIL *et al.*, 2021).

Segundo a OMS (2017), o número de pessoas com depressão aumentou muito na última década cerca de 5% da população mundial, nesse sentido, o uso de plantas medicinais e fitoterápicos serve para além do tratamento no processo saúde-doença servindo para garantir o acesso seguro e uso racional da população brasileira a promover a biodiversidade, o uso sustentável e desenvolvimento de cadeias produtivas, portanto, ampliar as opções terapêuticas para os usuários.

Em algumas partes do país, o conhecimento tradicional é o único recurso médico, especialmente em comunidades tradicionais, onde o acesso a profissionais de fora das origens sociais e culturais não é aceitável. O resgate do conhecimento sobre as indicações terapêuticas das espécies vegetais pode fornecer contribuições para a conservação/manejo dos recursos naturais, além de especificar a riqueza cultural, fortalecendo os vínculos entre os moradores da comunidade e os seus recursos naturais (ALVES *et al.*, 2017).

Algumas plantas medicinais são utilizadas para tratar ansiedade e depressão, pois atuam diretamente no Sistema Nervoso Central (SNC) (RIBEIRO *et al.*, 2017), desempenhando um papel principal no estudo da medicina tradicional, o aumento do uso popular das plantas medicinais tem crescido substancialmente devido à importância no tratamento de diversas patologias

Sendo assim, sabendo da necessidade de métodos para atuar no processo saúde-doença e as dificuldades sociais vivenciadas nesse momento pela falta de empregos e diminuição do seu poder monetário, buscou-se verificar formas de mitigar os sintomas recorrentes dos transtornos de ansiedade, em especial nos profissionais da área de saúde atuantes no contexto da pandemia da COVID-19.

Evidenciando seus impactos na saúde mental desses profissionais e as possibilidades de potencial para aplicação de uso medicinal de plantas com embasamento científico categorizando as espécies reconhecidas como plantas medicinais, evidenciando os conhecimentos e práticas no Discurso do Sujeito Coletivo (DSC) nos usos de espécies com aplicações fitoterápicas.

## **METODOLOGIA**

Caracterizou-se como um estudo transversal de abordagem quantitativa. A abordagem quantitativa se dá pela utilização de uma metodologia híbrida, relacionando dados qualitativos e quantitativos obtidos para apoiar e justificar seus achados. Os conhecimentos atitudes e práticas fazem parte do conhecimento tradicional das populações, a amostragem dos profissionais de saúde atuantes na atenção básica técnica teve uma amostragem que se utiliza de redes de referência.

O estudo contemplou profissionais de saúde que atuam como acompanhantes de hospitalares, tendo como foco cuidadores, auxiliares de enfermagem, técnicos de enfermagem e enfermeiros, esses, estão em contato direto com o paciente. Com relação aos cuidadores de pacientes hospitalares em atendimento médico, foram selecionados os que estiverem registro em alguma cooperativa com Sede na região Metropolitana do Recife e maiores de 18 anos. O trabalho foi aprovado pelo Comitê de Ética e Pesquisa.

A seleção dos participantes do estudo foi feita por meio da técnica da bola de neve (VINUTO, 2014). Foi realizada entrevista individual e semiestruturada. As entrevistas foram gravadas não sendo estipulada uma quantidade de minutos. Com a concordância dos participantes, ocorreu a coleta dos depoimentos gravados onde o nosso maior objetivo é evidenciar as espécies medicinais usadas por eles para mitigar os sintomas da ansiedade.

A partir da identificação dos níveis de ansiedade foram convidados a participar do DSC (LEFEVRE; LEFEVRE, 2003 e 2006). Essa técnica se mostra adequada, visto que o informante é convidado a falar livremente sobre o tema e as perguntas do entrevistador, quando foram feitas, buscam dar mais profundidade às reflexões (MINAYO; ASSIS; SOUZA, 2005).

Os dados quantitativos foram armazenados em banco de dados no programa Microsoft Office Excel (versão 2007), apresentados em tabelas de frequência simples e em percentual. As entrevistas foram transcritas no banco de dados do programa Microsoft Word (versão 2007). Para a organização dos dados qualitativos foi utilizado o programa QualiQuantiSoft® para a produção do DSC trabalhando com expressões-chave – (ECh) ideias centrais (ICs), ancoragens (ACs), para formar o DSC (NICOLAU; ESCALDA; FURLAN, 2015).

Foram utilizadas questões direcionadoras para compreender a percepção coletiva sobre as plantas medicinais. Segundo essa linha de raciocínio, foram analisados, e a partir das respostas formados os eixos para a formação dos DSC. O nível de conhecimento e de aceitação com relação às questões que se referem ao uso de insumos vegetais ou sobre a prática na utilização desses insumos foi evidenciado no decorrer das perguntas condutoras do questionário. Para resguardar a confidencialidade dos nomes, os entrevistados foram categorizados por nomes de plantas que escolheram no decorrer da entrevista.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Os profissionais de saúde atuantes da linha de frente no combate do surto pandêmico fragilizaram os profissionais e trouxe a eles novas complicações emocionais a serem lidadas no cotidiano (AMAKIRI, 2020).

Levando em consideração isso, buscou-se a partir do DSC descobrir quais os conhecimentos, atitudes e práticas dos profissionais de saúde com relação ao uso de plantas medicinais, fitoterápicos e demais práticas que possuem o uso de plantas.

Pandemias e epidemias foram identificadas como um iniciador de pânico e medo entre as pessoas globalmente, Gilman (2010), apresentou o conceito de que tal sentimento pode ser gerado sem esforço na população não só da propagação da doença, mas também da recepção da crise dependendo da propagação de informações verdadeiras ao público.

O efeito de medo de perder o controle foi o maior impacto psicológico do COVID-19 nos participantes (88% dos entrevistados) em comparação com outros efeitos medidos. A mídia social pode a ansiedade e outros efeitos negativos durante as pandemias (CHAN *et al.*, 2018).

Teve uma hora que parei de ver televisão e olhar o celular, era tanta notícia ruim que eu não queria saber, não bastava o que eu vivia no trabalho. Proibi meus filhos de ver essas coisas. Meus amigos e familiares perguntavam o tempo todo o que tomar para sintoma tal, o que fazer, eu não sou médico para prescrever nada... Em casa sempre me perguntavam se era real o que a TV estava falando ou se eles estavam aumentando, porque eles não viam tanta gente morrendo, então achava que era mentira (DSC).

Pesquisas mostram que a depressão ou efeito depressivo foi um dos achados nas famílias dos profissionais de saúde o que revela altos efeitos negativos, como estresse, ansiedade e depressão (ERIN, 2020) sendo sentido em 80,7% dos entrevistados, observou-se que os participantes que possuíam família com postas por idosos ou crianças tinham mais “medo de que acontecesse algo pior” sendo o segundo maior sintoma sentido pelos entrevistados.

O nervosismo, medo de perder o controle e insegurança em acontecer algo pior (35,5% para todos) foram as perguntas com maior índice de respostas com o nível 4 de ansiedade (Grave). Seguidas por incapacidade de relaxar e sensação de calor (32,3%).

O conhecimento popular sobre o uso e a eficácia das plantas contribui de forma relevante para a divulgação de suas propriedades ansiolíticas e seu uso para mitigar sintomas mais brandos, sendo de fundamental importância repensar e reavaliar os usos populares devido as novas descobertas, reafirmando a importância dará substâncias com finalidade farmacológica de uso sustentável, tanto para a biodiversidade quanto para a saúde do corpo.

Avaliando os discursos, vemos que muitos dos profissionais fazem o uso de algum tipo de planta com função medicinal, e, adentrando mais na temática, vemos plantas utilizadas para mitigar alguns dos sintomas da ansiedade.

Questionando sobre o conhecimento de espécies botânicas que curem ou mitiguem doenças tivemos um total de 39 espécies citadas com uso medicinal, dessas, 14 foram citadas diretamente para uso como ansiolítico e 24 espécies citadas para mitigar algum dos sintomas da ansiedade de forma direta.

Espécies popularmente conhecidas como alecrim, boldo, camomila, capim santo, erva-cidreira, erva-doce, gengibre, hortelã, laranja, lavanda, maracujá, mulungu e valeriana foram citadas como ansiolítico pelos entrevistados.

Minha mãe fala para eu tomar chá de camomila, de erva cidreira e erva doce, alguns chás, amo, capim-santo, camomila, hortelã, boldo, o boldo, mas quando estou com algum problema... Tomo chás também quando estou com enjoo e azia...Tomo Erva

doce para acalmar, não sou muito de tomar remédio, nem natural nem de plantas... Tomo alguns chás, amo, Capim-santo, também uso muito Cidreira, de Caixinha. Próximo à casa da minha mãe tem umas plantas que ela usa como medicinal... Aroeira, cajueiro roxo, a gente usa muito capim santo, erva cidreira, gosto muito de usar várias plantas eu particularmente uso maracujá ele é um calmante natural que relaxa muito no corpo a gente usa muito capim santo, erva cidreira, é calmante também... Eu uso muito gengibre para dores de garganta fazer um lambedor como é romã e também eu uso muito açafrão porque ele é bom para o estômago... Usamos muito camomila, mas é mais plantas para comer mesmo. Quando eu era criança minha mãe fazia muito suco de cenoura com beterraba e laranja ela dizia que era bom para anemia para curar gripe para dar mais energia tem muita gente que gosta do chá de hortelã para gripe para se acalmar tem gente que faz de Macaíba também eu também já trabalhei em farmácia e a gente usava muito lambedor natural o pessoal comprava muito (DSC).

É importante citar que vários trabalhos externam espécies indicadas para o transtorno de ansiedade generalizada como o *G. biloba* L., *G. glauca* gracilis., *M. recutita* L., *P. incarnata* L., e *V. officinalis* L., apresentam efeito similar aos dos ansiolíticos químicos atuais (BAUMGARTEN, 2021; SOUZA *et al.*, 2016; BORTOLUZZI; SCHMITT; MAZUR, 2020) corroborando com os dados encontrados nas entrevistas. Estudos mais pontuais mostram a importância de outras espécies mitigando fatores secundários como dor de barriga, indisposição, sonolência e outros sintomas mais genéricos. Levando em consideração esses aspectos e vendo a multifuncionalidade da flora local trouxemos também as espécies indicadas como medicinal pelos profissionais de saúde entrevistados.

Muitas das espécies citadas possuem múltiplos usos. Como é o caso da *Curcuma longa* Linn., *Cinnamomum zeylanicum* Ness., *Citrus limon* L., *Malus domestica* Borkh., *Ocimum basilicum* L. que foram citados como utilizados pelos entrevistados pores, para outras finalidades, entretanto, trabalhos apontam que essas espécies também possuem uso para mitigar sintomas diretos gerados pelo transtorno de ansiedade (LIMA, *et al.*, 2022; LOPES, 2021; SILVA, *et al.*, 2022; SOARES, *et al.*, 2022).

Visando mitigar alguns dos impactos da ansiedade, o consumo fitoterápico surgiu como fonte de alívio dos sintomas atuando como ansiolítico natural. Na Lista de Fitoterápicos de Registro Simplificado existe uma relação de medicamentos indicados para distúrbios do sono, ansiedade e depressão leve (BRASIL, 2014), no artigo 2º. desta RDC, os medicamentos de origem vegetal relacionadas no anexo I, são produtos de venda isenta de prescrição médica sendo constatados por estudos científicos (BRASIL, 2010).

Utilizei fitoterápicos, deu uma resposta positiva para mim... Sou muito estressada, eu uso muito seakalme® que é de maracujá outro que eu tomei e no meu organismo eu senti mais forte o valerimed®, não sei qual é a base dele mas eu sei que é de planta, inclusive eu achei interessante o comprimido por que o cheiro é muito forte não gosto do chá dele, não é bom porque parece o perfume Mas ele é muito forte... Senti que meu corpo reagiu melhor, relaxou mais, vamos dizer assim, tanto que quando eu preciso atuar eu uso seakalme® não valerimed® porque o de maracujá para mim o relaxo mais mas eu fico esperta (DSC).

Não há nada como beber chá ou cheirar um aroma reconfortante, sentir o cheiro lembrando os bons velhos tempos. As plantas podem agir nos sistemas de forma física ou comportamental, emoções, pensamentos e ações. Outra forma de mitigar os sintomas utilizando insumos vegetais foi partir da aromaterapia e do uso de homeopatias. Os extratos são retirados

das plantas aromáticas pelo processo de destilação ou prensagem de partes desses vegetais, como flores, folhas, sementes, frutos ou raízes e diluídos em diversas concentrações, que dependem da intenção do uso (ROSE, 1995).

Os profissionais de saúde que atuam na linha de frente se relacionarem diretamente com as diferentes mudanças dos estados físicos e emocionais dos membros da comunidade, a Aromaterapia pode representar para este profissional uma nova ferramenta a ser empregada na melhora dos desequilíbrios físicos ou emocionais de seus clientes, como por exemplo, no cuidado de pessoas que sofrem com a ansiedade (GNATTA; DORNELLAS; SILVA, 2011).

A aromaterapia é uma das possibilidades no uso de produtos bioativos de origem vegetal. São substâncias empregadas com a finalidade de equilibrar as emoções, melhorar o bem-estar físico e mental e que atuam de diversas formas no organismo, podendo ser absorvidas por meio de inalação pelas vias aéreas, por uso tópico ou ingestão.

Ferreira, *et al.*, (2020), explica que as funções que os odores desempenham no alívio dos sintomas da ansiedade por meio da aromaterapia, muitas espécies medicinais aromáticas são reconhecidas por sua ação sobre o SNC atuando como um aliado para distúrbios de ansiedade, os aromas de *Mentha x piperita* L. e *Cananga odorata* (Lam.) Hook.f. e Thomson. já possuem comprovações de sua efetividade nos transtornos de ansiedade e diminuição de níveis de estresse.

Uma amiga minha que passou também enfermeira ela usa muito as questões de plantas sabe, ela usa também muito aromaterapia muitos óleos essenciais nas mãos e no punho, de lavanda, de hortelã, alecrim e menta... Ela me ensinou a botar direto na máscara, mas eu não consigo que eu tenho medo do cheiro me deixar agoniada, então eu boto no punho que eu levo até o nariz por que funciona como aromaterapia. Quando ela chega a gente já grita "me dá teu óleo que eu quero beber que eu tô muito nervosa" ao invés de cheira a gente quer beber logo de tão agonizante alguns plantões (DSC).

O uso de essências florais também foi citado pelos entrevistados como meio de uso de plantas medicinais na diminuição dos sintomas da ansiedade. As essências são produzidas quando as flores são colocadas em contato com a água, elas atuam trazendo harmonia dos indivíduos na dimensão psíquica e emocional do ser humano, proporcionando autocuidado (NASCIMENTO *et al.*, 2017).

Estudos como os de Ribeiro *et al.*, (2020), demonstram que, o uso da Terapia Floral (TF), em especial das essências Melissa (*L. alba*), Cidreira (*C. citratus*) e Ipê Roxo (*T. impetiginosa*) contribuem para minimizar os sintomas de estresse e ansiedade. Facioli, Soares e Nicolau (2010), já indicavam o uso de florais para controle de medo e ansiedade, tais como Cherry Plum (*Prunus cerasifera*), Heather (*Calluna vulgaris*), Red Chestnut (*Aesculus carnea*), Rock Rose, Mimulus (*Mimulus guttatus*), Aspen (*Populus tremuloides*), Agrimony (*Agrimonia eupatoria*) bem como combinações de insumos florais como Star of Bethlehem, Rock Rose, Cherry Plum, Clematis e Impatiens compõem o Rescue, conhecido como "floral do resgate".

A TF é reconhecida e recomendada pela OMS como Terapia Complementar desde 1974 (Gavai e Turrini, 2019). No Brasil, ela foi incorporada à Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC), no ano de 2018, por meio da Portaria 702, do Ministério da Saúde (Brasil, 2018). Entretanto a prática atendida e vinculada ao Sistema Único de Saúde (SUS) ainda é pouco divulgada.

Eu não sabia que o SUS possuía esse serviço, eu utilizaria com certeza. Seria maravilhoso, o atendimento homeopático no SUS. Minha família usa, até agora pouco usei, mas usaria muito no meu filho e para minha neta também ela usa e precisa bastante, mas é particular... para mim isso tudo é uma novidade eu não sabia que o sistema de saúde possui esse tipo de tratamento, nunca ouvi falar em lugar nenhum, era sempre com o plano. Consulto sempre em médico homeópata que é particular e as consultas são muito caras raramente as pessoas vão porque é muito caro... Eu já utilizei fitoterápico e já usei a homeopatia quando eu era criança principalmente tenho muito problema de alergia, de início achei que fosse uma invenção do médico que ele queria me convencer de que aqueles remédios eram bons e queria ser usado daí eu usei e na hora que eu me usei já senti que melhorou. Usei no meu filho era recém-nascido e não conseguia nem dormir e eu comecei a utilizar umas gotinhas parecendo com água no início eu fiquei desacreditada, mas quando eu comecei a usar eu vi que fez o efeito eu comecei a dar credibilidade eu fiz os tratamentos... Como explicou que era tudo natural que era de plantas que tem medicamento que faz efeito mais rápido, são produtos naturais e que eles são excelentes e que seu filho vai melhorar e essas gotinhas milagrosas realmente foi o que valeu a pena no meu filho (DSC).

A falta de conhecimento sobre esse tipo de tratamento no SUS leva a não continuação do tratamento.

O SUS Nosso de cada dia ele é muito defasado a gente nunca espera que tenha uma coisa tão boa quanto essa que você colocou, de alta potencialidade eu jamais poderia imaginar, o que falta é a informação eu não eu não sabia que realmente não sabia que existia. Eu acho muito importante em todas as questões e assino embaixo para que seja validada essas informações porque veja só, sou da área de saúde não tinha esse conhecimento sobre as plantas e agora eu consigo ver um pouco melhor, entender um pouco mais sobre tudo isso e quero começar a ter mais acesso a todos esses processos e produtos (DSC).

Todos os entrevistados que relataram uso de homeopatias constataram a melhoria dos transtornos com o uso prolongado dos florais, entretanto, confirmaram a não continuidade do tratamento devido os valores das consultas particulares. Foi unânime que a existência de possibilidade de consultas e voltas gratuitas pelo SUS o fariam continuar o tratamento homeopata.

Infelizmente eu não tive condição financeira de continuar porque era tudo muito caro era particular, mas que eu vi efeito eu vi e foi muito bom, o meu filho tinha dificuldade de dormir então ajudou muito ele... muito útil inclusive para minha família que está precisando de tratamento homeopático e fitoterápico porque não tem condição de fazer porque é muito caro. Às vezes a gente leva as pessoas para nossa família para esse médico de plantas e a gente faz esse tratamento de início e não tem condição de continuar. Tem as consultas né que tem as voltas e a renovação das voltas, mas não tem condição de dinheiro para aí então a gente nunca faz o tratamento completo por que é particular a gente fica sem fazer, mas outras pessoas da minha família que também precisaram fazer e foi como eu disse não fizeram tratamento completo... Eu vi o quanto foi importante na vida do meu filho esse tratamento, graças a Deus ele melhorou 80% e só em pensar que é um produto natural eu já fico mais tranquila. Seria bom que as pessoas tivessem conhecimento e acesso para que as pessoas se ele é muito mais barato do que comprar os medicamentos de farmácia e é tudo natural...Foi uma excelente ideia essa política infelizmente a gente não tem acesso a tudo que nós temos direito (DSC).

Notou-se então um vínculo de conhecimento passado com raiz tradicional. Os conhecimentos e práticas são passadas pelos núcleos familiares e de amigos. Essas tradições e

suas práticas passadas de geração em geração fazem parte do Complexo K-C-P proposto pelo Traditional Ecological Knowledge (TEK), sendo o acúmulo contínuo de conhecimento, prática e crença sobre as relações entre os seres vivos em um ecossistema específico, adquirido ao longo de centenas ou milhares de anos, transmitido entre gerações incluindo as relações entre pessoas, plantas, animais, fenômenos naturais, paisagens e tempo de eventos (CHARLES; CAJETE, 2020).

Acho que ao invés de a gente tomar alguma medicação para os nervos eu não vou nem citar nomes dos tarja preta, tomar uma erva cidreira acho que é válido né você tomar aquele chazinho, mas é claro você tem que querer ficar bem... Início da pandemia eu usava chá para dormir, comprava aquele chá de pacotinho porque na época as minhas plantas estavam muito pequeninhas e eu não queria tirar delas então eu comprava... eu gosto mais do natural que é mais saboroso é natural ...Eu sou muito mais a favor do uso da planta do que do remédio em si os remédios são drogas e as plantas são naturais então ela vai ter um efeito muito melhor no nosso corpo, acho que os usos dos fitoterápicos são melhores do que esses farmacêuticos convencionais. É um medicamento mais alternativo até mesmo uso de chás mesmo quando eu estava com ansiedade eu fazia os chás para relaxar (DSC).

A transmissão desse conhecimento se dá por meio da oralidade e, até onde sabemos, não lança mão da escrita. A memória é então o recurso mais importante da vida. O sistema de transmissão cognitivos sobre os recursos naturais disponíveis na sociedade são, além disso, transmitidos de geração a geração, mantendo o fluxo continuo do poder do conhecimento tradicional (TOLEDO, 2002).

Todo esse conhecimento que eu posso eu passo para os meus familiares a minha neta me trouxe uma erva cidreira que ela diz que é para fazer chá eu tô passando toda esse conhecimento para eles e ela sempre fala “olha vó trouxe para você”, ela tem apenas 9 anos, mas já entende tudo isso ela pega água e pegar as folhas e coloca na geladeira e diz que está tomando chá. Eu já usava as plantas medicinais e algum tipo de fitoterapia né mas eu tive boas amigas, minha mãe que tem descendência indígena me ensinou muita coisa então eu tive pessoas maravilhosas que puderam me dar esse suporte...Todos os dias eu converso com muita gente no trabalho e até na família para passar esses valores de coisas naturais a minha família ela é muito usa muito eu aconselho as pessoas não se intoxicarem com químico meus pacientes também trazem mudinhas para mim e eu fico muito contente as pessoas tem que entender que esse consumo exagerado para remedinhos, principalmente para dor de cabeça vem trazendo muito mal para as pessoas (DSC).

No interior da família, geralmente materializados grupos de conhecimento por gênero e idade, sendo específicos para determinada função uma classe de rearranjo. Nos seguintes níveis se expressa em função de cada núcleo familiar.

Os familiares e amigos sempre falam né, toma chá disso, chá daquilo... Esses conhecimentos foram passados pela minha mãe pelos antepassados com que eles gostavam muito positiva muito preferiam mais isto do que remédio e também colega de trabalho né da área de saúde muitos deles também usam e não tomava um remédio para tudo né ele usava muito chá principalmente...Um médico amigo meu me ensinou a usar a casca da laranja e a folha da laranja você pega a casca e faz uma infusão meia hora uma hora de dormir você faz eu fiz eu gostei minha mãe ensinou o chá da Flor da Laranja também eu já fiz e gostei eu dava para as minhas crianças quando elas eram pequenas do maracujá também (DSC).

Sobre a transmissão desse conhecimento empírico, sabe-se que é um fenômeno resultante de um processo histórico de acumulação e transmissão de conhecimentos/ vivências, que toma a forma de uma espiral se auto retroalimentando com os conhecimentos passados pelas gerações sofrendo alterações, crises e turbulências ao longo do tempo (TOLEDO; BARRERA-BASSOL, 2009).

É um segredo de família... Meus familiares e amigos, quando mais novos meus pais moram em uma área bem rural e lá eles aprenderam e me ensinam várias coisas. A gente mora no sítio um terreno bem grande que tem várias casas familiares e lá vi várias plantas medicinais e quando a gente tá com problema de diarreia nós fazemos o chá de pitanga com a folha dela que pegamos aqui no sítio perto de casa, esses conhecimentos e funciona muito bem. Esses conhecimentos foram passados pela minha mãe que aprendeu com os antepassados dela, eles gostavam muito de plantas e preferiam mais isto a remédio... Esses conhecimentos é um segredo de vó que foi passado de pai para filho. (DSC)

Muito desse conhecimento está sendo perdido com o uso de medicamentos alopaticos nas regiões mais desenvolvidas da humanidade. Casa de chá, curandeira, casa de oração e curandeira, mãe curadora e erveiros, são alguns dos que usam os nomes desses conchedores, que além do princípio ativo da planta, existe o afetivo nestas práticas que acolhem os necessitados diminuindo a erosão do conhecimento e da biodiversidade.

Sinto que essa nova geração não liga muito para isso. Antigamente as pessoas falavam mais sobre isso, hoje não mais. É muito mais uma questão de moda do que de saúde mesmo. As pessoas mais antigas, eles tinham muito hábito usar plantas, de chá, antigamente a gente usava também muito como tempero, usando tipo louro, usa cravo da índia, usar carqueja, antigamente as pessoas usavam e consumiam muito disso. As pessoas vão muito mais no prático, no rápido, abriu a caixinha do leite e pronto, já tá pronto, mas não, e a saúde? Aqui em casa a gente consome muito o natural, o que vem da terra, muito mesmo e quando a gente está sentindo qualquer coisa a gente já corre para socorrer de outras coisas (DSC).

Sem dúvidas, o consumo no formato de chás e infusões foi a forma que os insumos vegetais foram mais utilizados para mitigar os sintomas da ansiedade.

Eu adoro chá, acho que pra dormir é ótimo, sempre usei, e a psicóloga da minha amiga sugeriu e me indicou. Eu tomo sempre que eu tenho muitas coisas de trabalho, quando eu chego muito agoniada em casa e quer dar aquela tranquilizada... Eu uso muito chá de Mulungu, que uma amiga minha indicou pois foi a psicóloga dela que receitou, eu não sei como é, ou sei que realmente funciona bem, eu não costumo tomar remédio, quando eu estou sentindo que eu precisava relaxar eu já sabia o chazinho para tomar e me acalmar... Chás como camomila é a cidreira asei também bastante maracujá, com suco mesmo, eu tomava sabendo que ia me acalmar dessa intenção mesmo e ficar calminha. Minha família usa muito mistura de chás exemplo canela com maçã e laranja, Louro, boldo, erva doce, carqueja, mulungu... (DSC).

Questionando como eles conseguiam esses insumos tivemos ideias de forma de consumo e posologia.

Compro as flores e faço a infusão. Eu coloco água para ferver e coloca o chazinho pode ser a planta mesmo ou o chá de pacote e depois de cinco minutos eu tiro e o chá tá pronto estamos sem açúcar sem nada gosto mais da folhinha seca da planta mesmo lá nessas lojas de produto natural... a gente consome 10 folhinhas de hortelã passado

no liquidificador com água para melhorar a digestão, cada um tem uma forma de fazer diferente de fazer, então depende muito do que a gente for fazer, se for fazer o lambedor a gente bota açúcar, se for planta seca agente cozinha, entende? mas é isso... Compro os chás em super mercados ou casas de ervas sabe, esses pontinhos de feira, coloco na água e tomo (DSC).

Sabendo do consumo dos insumos vegetais, seja no formato de chá, homeopatia, fitoterápico ou aromaterapia, foi questionado aos entrevistados se algum médico já recomendou o uso plantas com alguma finalidade medicinal. Foi constatado que apenas os médicos fitoterapeutas sugeriram esse tipo de consumo, entretanto um relato nos chamou atenção.

Os medicamentos hoje não sugerem mais, mas antigamente quando eu era criança eu tinha muita asma e bronquite e eu lembro que os médicos pediam para minha fazer lambedor de beterraba, de Macaíba, mastruz com leite, mel com limão, então assim quando eu era criança os médicos sugeriam, hoje não (DS. Capim-santo).

Foi constatada algumas condutas de práticas medicas com relação ao consumo de insumos vegetais e homeopatias.

Sempre que eu vou nos médicos ele sempre sugerem remédios de farmácia. Todos os médicos sugerem remédios comprados. Mas de médico não, é sempre o paciente que lhe indica, o médico é só laboratório. Infelizmente não é passado os ensinamentos para eles na Universidade e tem muita questão do laboratório né, do dinheiro e que influencia eles não querem nem passar o genérico só quer passar o original, a gente tá vivendo um mundo capitalista né (DSC ).

Foi relatado que a indicação de plantas foi sugerida por eles, enquanto pacientes, e por outros pacientes em atendimento no cotidiano do trabalho. Essa troca de conhecimento acontece nos corredores dos postos de atendimento médico ampliando as práticas tradicionais e garantindo a disseminação do conhecimento a partir da oralidade.

Eu já vi indicação de outras pessoas sem ser em médicos, de pacientes, eles sempre sugerem várias coisas, e eu sugiro também, o que eu sei eu falo, olha, toma isso, é bom para teu problema. O que mais se vê é paciente sugerindo planta ou chá para os pacientes do leito do lado... Eu quando sei até explicou direitinho, aqui no sítio quando tem a planta que a pessoa me precisa até levo, para ela não ter de ir comprar... Muitas vezes meus pacientes em atendimento chegam com uma mudinha e me dão para eu levar para casa. As vezes aprendo até um uso novo. A Colônia mesmo, foi um paciente que me sugeriu (DSC ).

Dentre os entrevistados, alguns constataram os porquês da não indicação dos médicos no uso de plantas medicinais em detrimento a alopatia e manutenção do modelo químico dependente.

Nenhum médico me indicou nada, mas já aconteceu o contrário eu disse que tomei eu tô com vários problemas de saúde da mulher e eu sinto muitas dores eu tenho dismenorreia e eu já recorri a várias garrafadas de unha de gato, vários chás, juntos numa garrafa e o médico mandou eu parar porque isso não funciona não que esse negócio não funciona não que eu ia ter que fazer o uso dos medicamentos que ele passou... Acho que todas as intervenções médicas com relação a mim nunca chegou a pensar em outras vias de tratamento para além do uso medicamentoso, mas eu acho que tem muita essa perspectiva quando você se depara com conhecimento da mãe, de avó é tudo muito vindo de familiares de conhecimentos tradicionais é uma questão de

tratamento mais caseiro não vem de profissionais de saúde a não ser que você venha de uma dinâmica mais complexa né, com práticas integrativas, outras formas de lidar mesmo com processo saúde e doença (DSC ).

Buscando saber um pouco mais sobre as práticas de uso de plantas medicinais na medicina tradicional perguntou-se um pouco mais como era o processo de atendimento nos médicos homeopatas, terapeutas florais, e outros profissionais de saúde das práticas complementares.

Faço terapia ortomolecular, foi ele que me ensinou sobre o hortelã eu tinha comprado vários omeprazol, ele disse você joga isso fora e a partir de hoje você vai tomar quatro folhinhas de hortelã todo dia e seu organismo vai regular, e foi dito feito, eu estou ótima agora, eu fui bem obediente e acreditei, eu sempre acreditei nas plantas medicinais, eu gosto muito de ver lives no YouTube sobre essas questões de saúde eu sou naturalista nas redes sociais que ele fala sobre plantas medicinais e a gente vai aprendendo e eu pretendo fazer um curso sobre plantas medicinais para poder ajudar outras pessoas e eu acredito muito no poder das plantas de forma geral tanto de forma de alimentação, né com as plantas que a gente come, quanto as medicinais. Eu não vou para o médico normal a não ser que seja uma coisa que os meus outros médicos eles não possam me ajudar eu não vou no médico onde ele vai invalidar a forma que eu uso de medicina tradicional. O meu médico ele fala ele é de medicina integral, ele trabalha com suplementos de plantas e de minerais, ele ensina como fazer (DS. Gerundio).

Eu não devo ir para o médico que não vai aceitar as minhas terapias é a mesma coisa que falar com a parede, se ele não usa plantas, para mim o nome não deveria ser medicina complementar, deveria ser medicina principal, esse tipo de medicina é que deveria ser usada por todo mundo e o outro tipo, com os medicamentos farmacêuticos é que deveria ser a complementação, né o complementar (DS. Cidreira).

O canabidiol, o nosso o médico que prescreveu para minha avó para que ela utilizasse esse medicamento no caso esse (DS. Borboleta).

Questionados sobre o uso de serviço de práticas complementares e insumos vegetais, foi unânime o aceite no consumo de plantas medicinais. Os entrevistados mostraram a importância desses conhecimentos e a disseminação de métodos alternativos no cuidar da saúde.

Como os transtornos de ansiedade são doenças relacionadas ao funcionamento do corpo e às experiências de vida. Pode-se sentir ansioso a maior parte do tempo sem nenhuma razão aparente, pode-se ter ansiedade às vezes, mas tão intensamente que a pessoa se sentirá imobilizada métodos menos invasivos e efetivos surgem como uma válvula de escape do modelo químico dependente.

Eu não conhecia sobre isso, mas assim bem orientado eu usaria eu fiquei muito contente em saber disso porque tem um custo econômico muito menor. O meu perfil não é muito de recorrer a medicamentos que seja composto de componentes químicos eu evito usar se fosse para recorrer a outras formas principalmente formas naturais para tratar doença com certeza eu apoio e usaria sim. Acho que além de fazer bem à saúde é uma economia para o nosso bolso. Eu gostaria muito de trocar o uso de medicamentos por algumas plantas pois geralmente uso o medicamento de farmácia às vezes eu fico muito sonolenta ....É algo mais natural né eu sei que ele vai ter uma grande eficácia. Até mesmo para diminuir a questão da automedicação (DSC).

Sobre a necessidade de buscas de novos conhecimentos, foi citado que:

Preciso entender um pouco melhor sobre essas coisas que aconteceu comigo esses sintomas e como eu posso lhe dar usando as plantas né eu preciso desenvolver essas habilidades para lidar com essas questões. Nunca utilizei a homeopatia nem nada do gênero, mas usaria com certeza para eu entender um pouco melhor e ela é tão natural... Se tivesse esse serviço aqui perto de casa eu usaria. Eu sempre falo para as meninas de onde eu trabalho eu digo logo aí toma chá disso toma chá daquilo eu ah tá com pressão alta então toma chá de tal coisa eu nunca falo para tu matar o remédio as pessoas um pouco estranho né porque eu fico falando muito de chá mas é porque eu gosto mais do natural...eu acho muito legal a questão da aromaterapia junto com a cromoterapia que aí você junta o cheiro das plantas para diminuir a ansiedade e tem a questão das cores que vai influenciar também no seu sono (DSC).

Identificando as fragilidades no SUS, entendeu-se as práticas complementares podem dar subsídios a melhoria no potencial econômico e na tangente de redescoberta de conhecimentos empíricos.

Estamos travando uma luta para se manter como SUS e para que ele se mantenha vivo e através do SUS seja usado essas Políticas que são necessárias para o mundo até porque nessa época que a gente tá vivendo com todas essas questões Políticas e econômicas que a gente vive seria uma mão na roda termos as plantas e esses conhecimentos dentro de casa. Acho que além de fazer bem à saúde é uma economia para o nosso bolso as plantas elas são bem mais em conta outras a gente consegue até plantar em casa então seria ótimo a gente ter esse tipo de conhecimento devido também a dependência dos medicamentos... Quero muito usar sempre que eu puder usar isso de forma gratuita e ainda melhor (DSC).

Evidenciou-se que o consumo de plantas medicinais está intimamente relacionado a práticas como a hortoterapia. A maioria das plantas medicinais são cultivadas em jardins de quintal (no chão), embora, em algumas ocasiões, alguns moradores as plantem em recipientes ou tinham acesso a elas nos jardins de seus vizinhos. De fato, material fitoterápico e conhecimento são compartilhados entre amigos, vizinhos e parentes em muitas partes da Amazônia (WINKLERPRINS; SOUZA, 2005).

A diversidade encontrada nos quintais é fonte de variabilidade genética que vem sendo acumulada pelas populações locais, constituindo um valioso patrimônio para a segurança alimentar, os quintais abrigam inúmeras espécies antigas e variedades de plantas domésticas que não são mais cultivadas pela agricultura mecanizada moderna e, portanto, não estão disponíveis comercialmente. A escolha das espécies depende da preferência pessoal e das necessidades alimentares, estéticas e medicinais, e também está relacionada a fatores socioeconômicos e culturais, bem como à faixa etária do ciclo familiar (BLANCKAERT *et al.*, 2004).

A minha casa, como eu disse ela fica dentro de um sítio, então tem bastante área verde ao redor, meu terraço que é grande, eu plantei minhas plantinhas de todo tipo, geralmente são os que me deram. Meu marido gosta de plantas voltadas para alimentação como coentro, manjericão, alguma coisa desse jeito, mas possuem muitas plantas ornamentais também (DS. Lavanda).

Sim, tenho um quintal com minhas plantinhas. com babosa, né? Tem outro tem uma os mais抗igos chamam de alfavaca, tem o Capim Santo, tem umas pimentinhas lá também e tem pé de gengibre. Tenho também hortelã, cebolinha, eu planto também

para você se quiser, tem pé de coco, cidreira, gengibre, hortelã e o romã são plantas medicinais né? (DS. Gardênia).

Eu tenho muito contato com a natureza e no tempo que eu posso eu tento plantar, em casa ou em algum lugar, às vezes eu não consigo administrar o tempo para aguar as plantas, mas eu adoro demais, cuidar das minhas plantinhas. Eu peço quando eu vejo um lugar que tem planta que eu quero, ou quando não tem ninguém eu pego um galinho, ao redor da minha casa tem muita gente que planta também né tem pé de capim santo, pé de erva-cidreira, muitas plantinhas (DS. Maracá).

Outro ponto importante são os benefícios de cultivar plantas e a hortoterapia na pandemia nos jardins e quintais urbanos, sendo uma forma de os cuidadores dos domicílios periurbanos lidarem com essa falta de cuidados públicos de saúde

As famílias têm acesso a plantas medicinais cultivando-as em seus pequenos lotes urbanos.

Meu marido compra, ganha, ou pega de terceiros. Eu vi em uma entrevista que a espada de São Jorge é uma planta que ajuda na melhoria do nosso ar. Eu comecei a cuidar mais das plantas agora com meu marido meu pai também tem todo esse cuidado com as plantas, mas eu não tinha agora eu tô começando a gostar muito. Na minha casa tem manjericão e na casa do meu pai tem plantas de consumo e também de ornamentação, tinha muito mais na época da minha mãe, ela infelizmente é falecida, antes era uma área mais verde tinha o pé de colônia, lavanda... (DS. Zamiocuca).

Possuo plantas na minha casa. Eu mantendo sempre as plantas que eu possa fazer chá e algumas que eu uso para alimentação eu tenho uns vasos de alecrim por todo canto pelo cheiro que solta. Tenho cidreira e hortelã. O alecrim eu uso para me acalmar eu passo na mão e eu sinto que ele tem um calmante eu tenho sempre ele perto. O alecrim ele tem um estimulador de felicidade e é um calmante eu sinto isso de imediato a usar. Eu não tinha o pé de alecrim quem me deu de presente foi minha neta ela trouxe um galinho da casa da outra avó e eu coloquei na água e ele enraizou e foi assim que eu consegui meu pé de alecrim. Eu fico perfumada com alecrim (DS. Cidreira).

O aumento do seu tempo de permanência dentro de suas casas e residências desde o novo coronavírus, os levou a procurar maneiras de redesenhar seu local de convívio buscando um ambiente mais leve e terapêutico tiveram a atividade jardinagem implementadas em sua rotina cotidiana suas casas.

O cuidar de plantas era uma maneira de as pessoas aliviarem o estresse e a ansiedade causados pelo surto. Com esta atividade o ambiente fica mais feliz com plantas, mesmo as que não possuem flores, sendo assim usada como forma de diminuir a ansiedade com a contemplação do verde e sensação de estar em florestas urbanas.

Minha casa possui várias plantas que são cultivadas e cuidados por mim por meu pai na varanda vários vasos e no meio da sala tem uma grande árvore enorme dentro de um vaso possuem várias plantas ornamentais e algumas que eu uso como para consumo porque eu faço micro germinação para alimento para fazer um suco verde temos também muitas flores. Eu recebo pessoas que entram na minha casa e ficam admirados com minhas plantas e a energia que elas passam, tenho uma árvore no meio da sala, recebi um amigo com sua mãe que tem Alzheimer aqui em casa esses dias e ele comentou que foi um de poucos lugares que ela conseguiu ficar sem ter crises. Ficava repetindo que era lindo e que queria morar aqui. As plantas fazem essa conexão, trazem paz (DS. Girassol).

Meu marido acha que se ele vai gastar um tempo cuidando de uma planta regando tem que ser algo que dá e receber, que não faz sentido cuidar de uma planta só decorativa ele quer usufruir dela também, então tem muitas plantas para alimentação e medicinal, quando as plantas estão bem, exemplo acerola, nós colhemos muita acerola por um bom tempo, mas é por época (DS. Lavanda).

Os estudos etnobotânicos, etnofarmacológicos e etnoecológicos podem proporcionar diversos avanços na ciência farmacêutica e no descobrimento de novos fármacos, além de promover a preservação da biodiversidade. Contribui para promover o uso local das plantas, em combinação com os fármacos conhecidos e outras tecnologias biomédicas, bem como fazer uso do conhecimento ecológico das comunidades locais, respeitando a propriedade intelectual (ALBUQUERQUE; HANAZAKI, 2006).

Entretanto, nem tudo são “flores”, alguns dos entrevistados comentaram sobre o não uso de plantas e seus porquês.

Eu não uso plantas, eu não gosto de chá, não me sinto confortável eu não uso. Eu já ouvi falar sobre a questão do uso de plantas medicinais, mas meu hábito de família e nível de conhecimento sobre planta é igual a zero, mas eu sei que existem, mas eu não consigo dar nomes (DSC).

Analizando os fatores do não consumo de plantas vemos que a questão da praticidade no consumo, o sabor dos preparados botânicos, a não constatação médica de indicação, e a perda de tradicionalidade da família são os indicativos para o não consumo dos insumos vegetais. Por esses mesmos entrevistados foi citado a utilização de alguns allopáticos para mitigação da ansiedade.

Eu e vários amigos meus usam, esses tarja preta. Os médicos sempre indicam o clonazepam, o escitalopram alprazolam, diazepam, buspirona, lorazepam ou algo do gênero. Tomamos a noite ou geralmente quando acaba o plantão para dormir melhor. Eu até consigo dormir, mas tomo para dormir com mais qualidade (DSC).

Esses remédios agem para bloquear a recaptação ou a reabsorção da serotonina e da norepinefrina, aumentando a atividade dessas substâncias no cérebro.

A Política químico-farmacológica pode não dar conta da busca do bem-estar que há em cada ser humano, mas é a ela que se tem buscado. A precariedade do sistema de saúde, o desconhecimento profissional a respeito do transtorno mental e da farmacocinética da medicação e o despreparo profissional ocorrente em diversas áreas da saúde poderiam justificar o excesso de prescrição psicotrópica. Para os profissionais atuantes dessas áreas faz-se necessário o conhecimento de diversos tipos de intervenção com o paciente em estado de sofrimento psíquico. Um bom método talvez seja compreender se possível a razão do sofrimento advindo desse para, a partir daí, trilhar um caminho adequado para aquele paciente em específico, singular em seu sofrimento (MARGARIDO, p 15, 2012).

Sendo assim, o uso racional da flora e suas finalidades medicinais podem sanar a necessidade de uso de ansiolíticos e ou de outros medicamentos para sintomas genéricos nos transtornos psicológicos de nível leve e moderado.

## CONCLUSÃO

Do ponto de vista da biodiversidade, as plantas medicinais, aromáticas e condimentares constituem recurso natural muito importante, com grande potencial econômico tendo em visto

que uma única planta pode sanar diversos sintomas simultaneamente atuando de diversas formas na diminuição dos sintomas da ansiedade. A grande quantidade de publicações que envolvem o uso dessas plantas garante às ciências uma base científica sólida para a criação, adaptação ou ajustes nas políticas de base, voltadas à Saúde Pública com uma abordagem ambientalmente segura e ecologicamente viável para a população.

O conhecimento popular sobre o uso e a eficácia dessas plantas contribui de forma relevante para a divulgação de suas propriedades, despertando o interesse de pesquisadores de diferentes áreas do conhecimento. A utilização das plantas no tratamento de ansiedade ainda é baixa, considerando a quantidade de espécies no Brasil.

Os dados encontrados corroboram a necessidade de uma reavaliação nas Políticas Públicas associadas às plantas medicinais, reafirmando a importância da utilização dessa terapêutica.

## REFERÊNCIAS

ALBUQUERQUE, U.P.; HANAZAKI, N. As pesquisas etnodirigidas na descoberta de novos fármacos de interesse médico e farmacêutico: fragilidades e perspectivas. **Revista Brasileira de Farmacognosia**, v.16 (Supl.) p. 678-689, 2006. Disponível em:  
<https://doi.org/10.1590/S0102-695X2006000500015>

ALVES, S. G.; REIS NETO, A. F.; BARROS JUNIOR, A. P.; RODRIGUES, G. G. Estudo Etnobotânico em Comunidades do Alto Sertão Sergipano: Flora para fins Medicinais. **Revista Brasileira de Agroecologia**. ISSN: 1980-9735. e1, v.2(3), p.222-227. 2017. Disponível em:  
<https://revistas.aba-agroecologia.org.br/rbagroecologia/article/view/17349>

AMAKIRI,P. C. ; CHUDE, C. F. ; ORADIEGWU, S. U.; PRAMANIK, I.; ANOKA, K. C. EZEOKOKE. Q. A. Psychological effect of pandemic covid-19 on families of health care professionals. **British Journal of Psychology Research Published by ECRTD-UK**. Online ISSN: 2055-0871(Online), Vol.8, No.2, pp. 1-7, 2020. Disponível em:  
<https://www.eajournals.org/wp-content/uploads/Psychological-effect-of-Pandemic-Covid-19-on-families-of-health-care-professionals.pdf>

BAUMGARTEN, J. L. Plantas medicinais no tratamento da ansiedade e da depressão: Uma revisão de dados científicos / Jaqueline Laís Baumgarten; Trabalho de Conclusão de Curso (graduação) - Universidade Federal de Santa Catarina, Centro de Ciências Biológicas, Graduação em Ciências Biológicas, Florianópolis, Orientador, Thereza C. M. de Lima, p. 49. 2021. Disponível em:  
[https://repositorio.ufsc.br/bitstream/handle/123456789/233392/Jaqueline\\_Lais\\_Baumgarten.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ufsc.br/bitstream/handle/123456789/233392/Jaqueline_Lais_Baumgarten.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

BLANCKAERT, I.; SWENNEN, R.; FLORES, M. P.; ROSAS-LOPEZ, R. Floristic composition, plant uses and management practices in homegardens of San Rafael Coxcatlán, Valley of Tehuacán-Cuicatlán, Mexico. **Journal of Arid Environments**, v. 57, p. 39-62. 2004. Disponível em: [http://dx.doi.org/10.1016/S0140-1963\(03\)00100-9](http://dx.doi.org/10.1016/S0140-1963(03)00100-9)

BORTOLUZZI, M.M; SCHMITT V; MAZUR, C.E. Efeito fitoterápico de plantas medicinais sobre a ansiedade: uma breve revisão. **Research, Society and Development**. V.9(2), 2020. p.

47. ISSN-e 2525-3409. Disponível em:  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7342154>

BRASIL. Decreto No. 8077, 14 de agosto de 2013. Regulamenta as condições para o funcionamento de empresas sujeitas ao licenciamento sanitário e o registro, controle e monitoramento, no âmbito da vigilância sanitária. 2013. Disponível em:  
[https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/anvisa/2013/dec8077\\_14\\_08\\_2013.html](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/anvisa/2013/dec8077_14_08_2013.html)

BRASIL. Formulário de Fitoterápicos Agência Nacional de Vigilância Sanitária – Anvisa 2<sup>a</sup> EDIÇÃO Farmacopeia Brasileira Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Vol 2, p. 223. 2021. Disponível em: <https://www.gov.br/anvisa/pt-br/assuntos/farmacopeia/formulario-fitoterapico/arquivos/2021-ffffb2-final-c-capa2.pdf>

BRASIL. Ministério da Previdência e Assistência Social. Central de Medicamentos. Portaria n.º 93, de 7 de dezembro de 1982. Estabelece a constituição e competências da Comissão de Seleção de Plantas Medicinais. Diário Oficial da União, Brasília, dez. Seção 1. 1982. Disponível em: <https://periodicos.furg.br/vittalle/article/download/6188/4230/18661>

BRASIL. Ministério da Saúde. Agência de Vigilância Sanitária (ANVISA). Instrução Normativa no. 02 de 13 de maio de 2014. Publica a “Lista de medicamentos fitoterápicos de registro simplificado” e a “Lista de produtos tradicionais fitoterápicos de registro simplificado”. 2014. Disponível em:  
[https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/anvisa/2014/int0002\\_13\\_05\\_2014.pdf](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/anvisa/2014/int0002_13_05_2014.pdf)

BRASIL. Ministério da Saúde. Portaria nº702/GM, de 21 de março de 2018. Altera a Portaria de Consolidação nº 2/GM/MS, de 28 de setembro de 2017, para incluir novas práticas na Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares -PNPIC. Diário Oficial da República Federativa do Brasil, Brasília, DF. 2018. Disponível em:  
[https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2018/prt0702\\_22\\_03\\_2018.html](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2018/prt0702_22_03_2018.html)

BRASIL. Ministério da Saúde. Implantação das Redes de Atenção à Saúde e outras estratégias da SAS. Secretaria de Atenção à Saúde / Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. – Brasília : Ministério da Saúde, 160 p. : il. ISBN 978-85-334-2115-8. 2014. Disponível em:  
[https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/implantacao\\_redes\\_atencao\\_saude\\_sas.pdf](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/implantacao_redes_atencao_saude_sas.pdf)

BRASIL. Ministério da Saúde. A fitoterapia no SUS e o Programa de Pesquisa de Plantas Medicinais da Central de Medicamentos. Secretaria de Ciência, Tecnologia e Insumos Estratégicos. Departamento de Assistência Farmacêutica / Ministério da Saúde, Secretaria de Ciência, Tecnologia e Insumos Estratégicos, Departamento de Assistência Farmacêutica. – Brasília : Ministério da Saúde, – (Série B. Textos Básicos de Saúde). p. 148. 2006. Disponível em: [https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/fitoterapia\\_no\\_sus.pdf](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/fitoterapia_no_sus.pdf)

CHAN, M. S., WINNEG, K., HAWKINS, L., FARHADLOO, M., JAMIESON, K. H., ALBARRACÍN, D. Legacy and social media respectively influence risk perceptions and protective behaviors during emerging health threats: A multi-wave analysis of communications on Zika virus cases. **Social Science and Medicine**, 212, p.50–59. 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2018.07.007>

CHARLES, C.; CAJETE G. A. Wisdom Traditions, Science and Care for the Earth: Pathways to Responsible Action. **Ecopsychology**, v. 12, n. 24. 2020.

DICKSON, L., TENON, M., SVILAR, L., FANÇA-BERTHON, P., MARTIN, J. C., ROGEZ, H. Genipap (Genipa americana L.) juice intake biomarkers after medium-term consumption. **Food Res. Int.** 137:109375. 2020. Disponível em:  
<https://doi.org/10.1016/j.foodres.2020.109375>

ELBAY, R. Y.; KURTULMUŞ, A.; ARPACIOĞLU, S.; KARADERE, A. Depression, anxiety, stress levels of physicians and associated factors in COVID-19 pandemics. **Psychiatry Res.**, p.290, e113130. 2020. Disponível em:  
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32497969/>

ERIN C. New Poll: COVID-19 Impacting Mental Well-Being: Americans Feeling Anxious, Especially for Loved Ones; Older Adults are Less Anxious. **Retrieved**. p. 22. 2020. Disponível em: <https://www.psychiatry.org/newsroom/news-releases/new-poll-covid-19-impacting-mental-well-being-americans-feeling-anxious-especially-for-loved-ones-older-adults-are-less-anxious>

FACIOLI F.; SOARES A.L.; NICOLAU R.A. Terapia floral na odontologia no controle de medo e ansiedade – Revisão de literatura. XIV Encontro Latino Americano de Iniciação Científica e X Encontro Latino Americano de Pós-Graduação – Universidade do Vale do Paraíba. p.6. 2010. Disponível em:  
[https://www.inicepg.univap.br/cd/INIC\\_2010/anais/arquivos/RE\\_0766\\_0632\\_01.pdf](https://www.inicepg.univap.br/cd/INIC_2010/anais/arquivos/RE_0766_0632_01.pdf)

FERREIRA, A. L.; SOUZA A. S.; FERREIRA; M. C. PASA, C. V.; NUNEZ, A. A etnobotânica e o uso de plantas medicinais na Comunidade Barreirinho, Santo Antônio de Leverger, Mato Grosso, Brasil . Interações, Campo Grande, MS, v. 21, n. 4, p. 817-830. 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.20435/inter.v21i4.1924>

GAVAI, F. G. S; TURRINI, R. N. T. O uso de Florais de Bach para manejo dos sintomas de Autismo Infantil: Relato de Experiência. **Rev Paul Enferm** [Internet]. ; 30. 2019. Disponível em: doi:10.33159/25959484. repen.2019v30a6

GILMAN, S. L. Moral panic and pandemics. Lancet. Elsevier. 2010

GNATTA, J.R.; DORNELLAS, E. V.; SILVA, M. J. P. O uso da aromaterapia no alívio da ansiedade. Artigos Originais, **Acta paul. enferm.** N.24 V.2. 2011. Disponível em:  
<http://dx.doi.org/10.1590/S0103-21002011000200016>

LEFEVRE, F., LEFEVRE, A.M. O sujeito Coletivo que Fala. Comunic. Saúde Educ., v. 10, n. 20, p. 517-24. 2006.

LEFEVRE, F.; LEFEVRE, A. M. C. O discurso do sujeito coletivo: um novo enfoque em pesquisa qualitativa. Caxias do Sul: EDUCS. 2003.

LIMA, A. A. DE, ALEXANDRE, U. C., SANTOS, J. S. The use of marijuana (Cannabis sativa L.) in the pharmaceutical industry: a review. **Research, Society and Development**, [S. l.], v. 10, n. 12, p. e46101219829, 2021. Disponível em:  
<https://rsdjurnal.org/index.php/rsd/article/view/19829>

LIMA, G.; COSTA, T.; ANTUNES, A. A.; GONZAGA, R. V. Uso concomitante de ansiolíticos e plantas medicinais: Existe risco? **Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento**, [S. l.], v. 11, n. 7, p. e59711730219. 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.33448/rsd-v10i12.19829>

LOPES, J. C. F. Prescrição farmacêutica de fitoterápicos para o tratamento da ansiedade: uma revisão de literatura. Trabalho de conclusão de curso, farmácia, Cuité UFPB, campina Grande, p. 38. 2021. Disponível em:  
<http://dspace.sti.ufcg.edu.br:8080/xmlui/handle/riufcg/21495>

MARGARIDO, F. B., A banalização do uso de ansiolíticos e antidepressivos. Encontro: **Revista de Psicologia**. Vol. 15, N°. 22, p. 131-146. 2012. Disponível em:  
<https://seer.pgsskroton.com/renc/article/view/2485/2381>

MINAYO, M. C. S., ASSIS, S. G., SOUZA, E. R. Avaliação por triangulação de métodos: abordagem de programas sociais. Rio de Janeiro: Fiocruz 2ed. 2005.

NASCIMENTO, V.F. ; JULIANI, H.M.; SILVA, R. G. M.; GRAÇA, B. C. Utilização de Florais de Bach na Psicoterapia Holística. **Rev. Saúde.Com**; 13(1):770-778. 2017. Disponível em: <https://www.semanticscholar.org/paper/UTILIZA%C3%87%C3%83O-DE-FLORAIS-DE-BACH-NA-PSICOTERAPIA-Nascimento-Juliani/b43b7f21eb83fffb6a816b1c8fee374b564ed694>

NICOLAU, K. W., ESCALDA, P. M. F., FURLAN, P. G. Método do Discurso do Sujeito Coletivo e Usabilidade dos Softwares Qualiquantisoft e DSCsoft na Pesquisa Qualquantitativa em Saúde. Fronteiras: **Journal of Social, Technological and Environmental Science**, v. 4, n. 3, p. 87-101. 2015. Disponível em:  
<https://doi.org/10.21664/2238-8869.2015v4i3.p87-101>

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE. OMS. OPAS/OMS Brasil - OMS afirma que COVID-19 é agora caracterizada como pandemia. 2020.

RIBEIRO, J. A.; ARAUJO, M. H. P.; VIEIRA, E.S.; MAIA, A.E.D.; COSTA, D.A.; SOUSA, M. S. Uso da Terapia Floral na Ansiedade e Estresse. **Brazilian Journal of health Review. Rev.**, Curitiba, v. 3, n. 3, p.4404-4412 may./jun. 2020. Disponível em:  
<https://doi.org/10.34119/bjhrv3n3-040>

RIBEIRO, R. V.; BIESKI, G. C.; BALOGUN, S.O.; MARTINS, D.T. O. Ethnobotanical study of medicinal plants used by Ribeirinhos in the North Araguaia microregion, Mato Grosso, Brasil. **Journal of Ethnopharmacology**, v. 205, p. 69-102. 2017. Disponível em:  
<https://doi.org/10.1016/j.jep.2017.04.023>

ROSE. J. O livro da aromaterapia: aplicações e inalações. Rio de Janeiro: Campus; 1995.

SILVA, D.F.O.; COBUCCI, R. N.; SOARES, P. V.; LIMA, S. C. V. C. L.; ANDRADE, F. B. A. Prevalence of anxiety among health professionals in times of COVID-19: A systematic review with meta-analysis. **Ciência Saúde Coletiva** v.26, p.693–710. 2021. Disponível em:  
<https://orcid.org/0000-0003-0940-1356>

SILVA, E. L. P.; SOARES, J. C. F.; MACHA DO, M. J.; REIS, I. M. A.; COVA, S. C. Avaliação do perfil de produção de fitoterápicos para o tratamento de ansiedade e depressão pelas indústrias farmacêuticas brasileiras. **Brazilian Journal of Development**, 6(1), 3119–3135. 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.34117/bjdv6n1-226>

SOARES, G. R. ;; VILELA, M. S. P. .; QUADROS, K. A. N. .; SILVA, F. M. DE R. E . Relação das plantas medicinais no controle da ansiedade e no processo de emagrecimento. **Research, Society and Development**, [S. l.], v. 11, n. 6, p. e9911628702. 2022. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/download/28702/25016/331631>

TOLEDO, V. M. What is ethnoecology?:Origins, scope and implications of a rising discipline, **Etnoecológica**, v. 1, p. 5-21. 1992.

Toledo, V. M.; Barrera-Bassols, N. A etnoecologia: uma ciência pós-normal que estuda as sabedorias tradicionais. **Desenvolvimento e Meio Ambiente**, n. 20, p. 31-45. 2009. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.5380/dma.v20i0.14519>

TOTI, T. Plantas medicinais podem controlar ansiedade, estresse e insônia. 2019. Disponível em: <https://g1.globo.com/sp/campinas-regiao/terra-da-gente/noticia/2019/10/02/plantas-medicinais-controlam-ansiedade-estresse-e-insonia.ghtml>

VINUTO, J.A amostragem em bola de neve na pesquisa qualitativa: um debate em aberto. Temáticas, Campinas, v22, (44): p. 203-220. 2014.

WERNECK, G. L.; CARVALHO, M. S. A pandemia de COVID-19 no Brasil: Crônica de uma crise sanitária anunciada. Fundação Oswaldo Cruz. **Cadernos de Saúde Pública**. 2020. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/0102-311X00068820>

WINKLERPRINS, A.M.G.A, de Souza P.S. 2005. Sobrevivendo à cidade: jardins urbanos e a economia do afeto.

## HISTÓRICO

*Submetido:* 22 de agosto de 2024.

*Aprovado:* 30 de outubro de 2024.

*Publicado:* 10 de novembro de 2024.

## COMO CITAR O ARTIGO - ABNT

ALBUQUERQUE, J. V.; SANTOS, E. R. R.; RODRIGUES, G. G. Plantas medicinais atenuam os sintomas de ansiedade em tempos de pandemia?. **FLOVET - Flora, Vegetação e Etnobotânica**, Cuiabá (MT), v. 2, n. 13, e2024011, 2024.