

Uso popular de plantas medicinais no tratamento da ansiedade

Population of medicinal plants in anxiety treatment

2016

Claudia Arruda Pagani¹Bruna Fernanda da Silva²

Universidade Do Planalto Catarinense - UNIPLAC

Resumo

As plantas medicinais são utilizadas por pessoas das mais diversas classes sociais, em diversos tipos de tratamento sejam eles físicos, emocionais ou mentais. Dentre os usos, o objetivo desse estudo é destacar o que tange a ansiedade. Nas últimas décadas, independente da modernidade que o mundo se encontra, as pessoas têm procurado cada vez mais alternativas terapêuticas naturais para aliviar os sintomas da ansiedade. O presente trabalho refere-se sobre o uso de plantas medicinais calmantes, especificamente escolhidas aquelas que são cultivadas no horto municipal de Urupema – SC, cujas espécies são bastante cultivadas também em nossa região da Serra Catarinense. A realização do estudo se deu através da revisão bibliográfica acerca das propriedades terapêuticas das plantas, e uma breve fala sobre a ansiedade e as plantas medicinais que são o assunto foco do estudo. As plantas que o horto possui e que serão relatadas nesse estudo são: Alecrim (*Rosmarinus officinalis*); Capim Limão (*Cymbopogon citratus*); Cidrão (*Aloysia triphylla*); Hipérico (*Hypericum perforatum L.*); Melissa (*Melissa officinalis L.*). O estudo apresenta as descrições das plantas em questão, bem como a utilização delas pela população do município de Urupema SC através principalmente de chás e tinturas.

Palavras-chave: Plantas medicinais, ansiedade, Urupema.

¹ Cientista Social, discente do curso de Especialização em Desenvolvimento Regional Sustentável, UNIPLAC, Av. Castelo Branco, nº 170, Bairro Universitário, Lages Brasil; paganiclaudia8@yahoo.com.br

² Bióloga, Doutora em Biologia Geral e Aplicada, docente curso de Pós-Graduação *Lato Sensu* em Desenvolvimento Regional Sustentável da Universidade do Planalto Catarinense.

Abstract

Medicinal plants are used by people of the most diverse social classes, in various types of treatment be they physical, emotional or mental. Among the uses, the objective of this study is to highlight what concerns anxiety. In the last decades, regardless of the modern world, people have been increasingly seeking natural therapeutic alternatives to alleviate the symptoms of anxiety. The present work refers to the use of soothing medicinal plants, specifically those that are cultivated in the municipal garden of Urupema - SC, whose species are also widely cultivated in our region of Serra Catarinense. The study was carried out through a bibliographical review about the therapeutic properties of the plants, and a brief talk about the anxiety and medicinal plants that are the focus of the study. The plants that the garden has and that will be reported in this study are: Rosemary (*Rosmarinus officinalis*), Lemongrass (*Cymbopogon citratus*), Citron (*Aloysia triphylla*), Hiperico (*Hypericum perforatum* L.), Melissa (*Melissa officinalis* L.) Presents the descriptions of the plants in question, as well as the use of them by the population of the municipality of Urupema SC through mainly teas and tinctures.

Keywords: Medicinal plants, anxiety, Urupema.

1 INTRODUÇÃO

A utilização das plantas pelo homem em função dos seus benefícios vem desde muito antes do descobrimento do fogo. Para preencher suas necessidades básicas, o homem aprendeu a viver através de observações e tentativas, a partir de então, adquiriu a chamada sabedoria empírica passando a se utilizar das plantas tanto para se alimentar, como também, para buscar o tratamento ou cura de suas doenças (ALMEIDA, 2016). As plantas são uma das formas mais antigas que a população de várias regiões e culturas no mundo utilizam como método paliativo e com fim medicinal para tratamento de diversas doenças.

O uso de plantas faz parte da cultura do povo brasileiro e tem sua base na tradição familiar. O conhecimento empírico era e é passado de geração em geração, sem que de fato haja comprovação da eficácia de propriedades medicinais dessas plantas, porém é fato que hoje testes são realizados com mais eficiência e podem apresentar resultados positivos com relação ao uso de plantas medicinais em diversos tratamentos. (SOUZA, 2015)

No que tange a ansiedade, ela pode ser vista como prejudicial ou até mesmo benéfica ao ser humano, isso é claro, dependerá das circunstâncias em que o indivíduo se encontra. De acordo com o autor, o transtorno pode estar relacionado a questões neurais. Esse transtorno, acompanha o ser humano na sua existência. Numa escala normal da ansiedade, pode ser analisada como um alerta, sinalizando ao indivíduo que ele precisa estar atendo pois algo está fora do controle. Já a ansiedade como patologia é caracterizado pela intensidade, pelo sentimento negativo. Ainda com relação a ansiedade patológica ela é desencadeada muitas vezes por doenças. (PITTA, 2010)

A Organização Mundial de Saúde (OMS), em 2002 reconheceu a importância do uso de plantas medicinais para a humanidade classificando a medicina tradicional como: Medicina Complementar, Medicina Alternativa e Medicina Convencional. No sentido de ajudar os países a garantir o uso adequado da Medicina Tradicional e contribuindo para manter a saúde e combater as doenças estabelecendo nesse ano, um Programa de Medicina Tradicional com o objetivo de contribuir com os países e áreas para o desenvolvimento de uso regional e efetivo da medicina tradicional de qualidade (OMS, 2002).

Com o Decreto Presidencial nº 5.813 de 22 de junho de 2006, o governo federal aprovou a Política Nacional de plantas medicinais e de fitoterápicos visando melhoria de acesso da população aos medicamentos, inclusão social e regional, desenvolvimento industrial e tecnológico, uso sustentável da biodiversidade brasileira, da valorização e preservação do conhecimento tradicional, ampliação das opções terapêuticas, melhoria da atenção à saúde aos usuários do Sistema Único de Saúde (SUS), fortalecimento da agricultura familiar, crescimento com geração de emprego e renda, entre outros. A partir deste Decreto, após determinados processos, criou-se o Programa Nacional de Plantas Medicinais e Fitoterápicos do Ministério da Saúde, Secretaria de Ciência, Tecnologia e Insumos Estratégicos, estabeleceu ações em torno de objetivos comuns voltados à garantia do acesso seguro as Plantas Medicinais e Fitoterápicos em todo o País (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2007).

A ansiedade, transtorno que será apontado nesse estudo, tem acometido pessoas das mais diversas idades, e o uso de plantas medicinais tem sido usado afim de amenizar os sintomas deste transtorno.

O estudo se dá em função de existir na cidade de Urupema-SC, um horto, onde são cultivadas diversas plantas medicinais, mudas de arvores entre outros itens. E com o desejo de analisar as plantas no uso terapêutico, optou-se por focar a ansiedade como base de estudo. Portanto, esta pesquisa tem por objetivo descrever, com base na literatura científica, as

propriedades medicinais, indicações e contraindicações e formas de uso de plantas cultivadas no horto municipal de Urupema – SC com foco nas plantas com propriedades calmantes.

2 METODOLOGIA

Este estudo foi baseado em revisões bibliográficas, onde foram utilizadas informações contidas em livros e artigos científicos para descrever a ansiedade e as propriedades medicinais, indicações e contraindicações, formas de uso das plantas medicinais calmantes cultivadas no horto municipal de Urupema - SC, sendo essas: Alecrim (*Rosmarinus officinalis*), Capim Limão (*Cymbopogon citratus*), Cidrão (*Aloysia triphylla*), Hipérico (*Hypericum perforatum L.*), Melissa (*Melissa officinalis L.*).

O Município de Urupema, localizado na região Serrana de Santa Catarina, possui aproximadamente 2.497 habitantes. Com uma economia essencialmente agrícola, a cidade vem se desenvolvendo gradativamente sem deixar de lado as tradições, culturas passadas, destacando o cultivo de plantas medicinais, extraíndo da própria natureza medicamentos para fins preventivos e curativos de forma alternativa e complementar. Há 21 anos, são cultivados no horto municipal de Urupema, cerca de 25 espécies diferentes de plantas medicinais para distribuir gratuitamente a quem de livre e espontânea vontade desejar.

3 REVISÃO DE LITERATURA

Das 25 espécies de plantas cultivadas no horto municipal de Urupema –SC, cinco tem propriedades calmantes e como resultado da presente revisão de literatura, estão apresentadas a seguir essas plantas e as suas propriedades medicinais, características gerais, indicações e contraindicações e formas de uso. Também está descrito um breve histórico e caracterização do horto municipal de Urupema-SC e algumas informações sobre transtorno de ansiedade.

3.1 Histórico do horto municipal de Urupema - SC

O horto Municipal de Urupema – SC iniciou suas atividades no ano de 1990, inicialmente produzia somente mudas de pinus e eucalipto para distribuição gratuita aos produtores rurais do Município.

Com a finalidade de introduzir um método complementar que auxiliasse nos diversos tratamentos de saúde dos munícipes, por volta de 1995/1996, introduziu um projeto baseado no cultivo de plantas medicinais com cerca de 30 espécies.

O horto municipal de Urupema - SC, conta com 400 m² ao ar livre, é cercado por estufas de proteção devido ao forte frio, possui irrigação própria programada, adubação orgânica etc. Produz plantas medicinais, árvores nativas, não nativas, flores e hortaliças que são distribuídas gratuitamente a população. Atualmente produz 25 espécies de plantas medicinais as quais são cultivadas, colhidas, secadas e embaladas por servidores municipais para distribuição gratuita a população.

A procura das plantas medicinais é deveras significativa. As pessoas buscam as plantas em um local de distribuição quais estão embaladas em pacotes que informam as indicações, contraindicações e dosagens.

3.2 Plantas medicinais para tratamento da ansiedade

Os transtornos de ansiedade acometem pessoas das mais diferentes idades, estes, estão entre os distúrbios mentais mais comuns em todo o mundo, podem ser classificados em transtornos: transtornos do pânico, de ansiedade generalizada, fobias específicas e transtornos de ansiedade social. A ansiedade se torna doença, quando as respostas fisiológicas geradas por esta se tornam persistentes e incontroláveis, mesmo após a retirada do estímulo, impedindo o indivíduo de realizar atividades do dia a dia. Medicamentos passam a ser utilizados para conter os sintomas, dentre tudo que é utilizado para a ansiedade, terapias, medicações pesadas, entram as plantas medicinais como um artifício paliativo. Vem acompanhada por alguns critérios, onde a preocupação e a ansiedade excessiva se apresentam em uma sequência maior de dias sim a não. Os transtornos de ansiedade se ramificam, para diagnosticar a correta é preciso uma análise pontual do indivíduo. O tratamento por muitas vezes é pesado, porém as plantas surgem como paliativo mais suave. (SOUZA et al., 2015)

Algumas plantas cultivadas no horto municipal de Urupema-SC são utilizadas no tratamento de transtornos de ansiedade e estão descritas a seguir.

Quadro 1. Resumo da aplicação e formas de uso do Alecrim (*Rosmarinus officinalis*), Capim Limão (*Cymbopogon citratus*), Cidrão (*Aloysia triphylla*), Hipérico (*Hypericum perforatum L.*), Melissa (*Melissa officinalis L.*).

NOME CIENTIFICO	NOME POPULAR	APLICAÇÃO	MANEIRA DE USO
<i>Rosmarinus officinalis</i>	Alecrim	Antialérgico, calmante e carminativo	Utilizado na forma de chá, por decocção ou infusão
<i>Cymbopogon citratus</i>	Capim limão	Dor de cabeça, ansiedade e resfriado	Utilizado na forma de chá, por decocção ou infusão
<i>Aloysia triphylla</i>	Cidrão	Dores de cabeça, doenças nervosas	Utilizado na forma de chá, por decocção ou infusão
<i>Hypericum perforatum L</i>	Hipérico	Agitação nervosa/ depressão leve	Utilizado na forma de chá, por decocção ou infusão e em forma de tintura.
<i>Melissa officinalis L.</i>	Melissa	Calmante Leve	Utilizado na forma de chá, por decocção ou infusão e em forma de tontura

3.2.1 Alecrim (*Rosmarinus officinalis L.*)

Planta que pertence à família Lamiaceae (Labiatae), o Alecrim (*Rosmarinus officinalis L.*), e originária do Norte da África e do Sul da Europa. A planta é conhecida popularmente por diversos nomes: alecrim-de-cheiro, alecrim-da-horta, roris marino (latim), alecrim-de jardim, alecrim-rosmarinho, romero (espanhol), rosemary (inglês), romarin (francês), rosmarin (alemão), ramerino (italiano). Suas propriedades antiespasmódica, estimulantes, emenagogas e cicatrizantes, são reconhecidas mundialmente (MAY et al., 2009).

É um arbusto aromático perene, caracterizado por apresentar cerca de 1 metro de altura, ramos jovens que se tornam lenhosas ao amadurecer, ainda quando madura tem flores pequenas

agrupadas nas pontas dos ramos (Figura 1). Seu óleo essencial é composto principalmente por terpenóides, hidrocarbonetos monoterpênicos, fenóis, ésteres, flavonóides, cânfora e â-cariofileno.

O alecrim apresenta propriedade espasmolítica, analgésica, antiinflamatória, possível, antifúngica e propriedade antineoplásica. Atua sobre o sistema nervoso (cansaço mental) e cansaço físico é diurético, Estimulante digestivo, contra azia; para a falta de apetite (inapetência); em problemas respiratórios e debilidade cardíaca (cardiotônico). Por suas virtudes tônicas e estimulantes, É anti-séptico, colagogo, colerético, anti-espasmódico (uso interno: vesícula e duodeno), cicatrizante (uso externo), antitumoral, antidepressivo natural, protetor hepático, carminativo e vasodilatador (RIBEIRO et al., 2012).



Figura 1. Alecrim (*Rosmarinus officinalis* L.). Imagem: Google imagens.

Estudos científicos afirmam que a planta é rica em polifenóis e flavonoides com propriedades antioxidantes nos benefícios para o sistema neuronal, e aliviar transtornos de humor podendo exercer efeito antidepressivo como os efeitos da fluoxetina. O *Rosmarinus officinalis* é contraindicado na gravidez, em problemas de próstata e em pacientes gastroenterites e problemas de dermatoses. O alecrim gera o interesse no seu cultivo e tem crescido ao longo dos anos, pois pode ser utilizado tanto para fins medicinais como aromáticos; no entanto, o conhecimento fitotécnico sobre a espécie é bastante limitado. (SZCZEPANSKI, 2013)

Conforme experimento realizado em laboratório, seguindo todas as normas relativas a

testes com animais, comprovou-se que há uma variação de resultados no uso da planta, tendo em vista que os transtornos de ansiedade possuem várias classificações, então, dependendo da classificação do transtorno a planta pode ou não ter reações se ingerida, isso pode ser observado em função de diversos testes realizados. (MARTINS, 2010)

3.2.2 Capim Limão (*Cymbopogon citratus*)

O *Cymbopogon citratus* (D.C.) tem sua origem na Índia, é conhecido popularmente como capim-cidreira, capim-santo e capim-limão (Figura 2). A planta é cultivada para fim de produção comercial de óleo essencial, internacionalmente denominado como “lemon grass”. Com odor aromático característico do limão, sabor aromático e ardente e coloração verde-pálido. Seu óleo é utilizado para fins medicinais, principalmente na forma de chá, e tem seu uso e aplicação nas indústrias alimentícias, farmacêuticas, de cosméticos e perfumaria, em seu óleo é encontrado o citral, principal componente (PINTO et al., 2014).



Figura 2. Capim Limão (*Cymbopogon citratus*). Imagem: Google imagens.

Popularmente conhecido por diversos nomes tais quais: belgate, belgata, chá-de-estrada, chá-de-príncipe, chá-do-gabão, cidreira, capim-cidreira, capim-cidrô, capim-limão, capim-santo, capim-cidrão, capim-cheiroso, capim-cidrilho, capim da lapa, citronela, capim-catinga,

palchuli, capim-marinho, capim-membeca, esquenanto e chá de caxinde (SZCZEPANSKI, 2013).

A planta exala um aroma semelhante ao do limão que desaparece com a secagem. Esse aroma continua permanecendo somente no rizoma. A reprodução é por divisão de touceira em 3 grupos de mudas. Nas duas primeiras semanas é recomendado deixar as mudas em local sombreado. São utilizadas as folhas ou rizomas na forma de infuso, decocto, maceração ou essência. Emprego aromático, diaforético, estimulante, emenagogo, contra febres intermitentes, calmante ou antiespasmódico nas cólicas, carminativo, expectorante e nas diarreias. Em regiões da Mata Atlântica o *Cymbopogon citratus* serve como sedativo e ainda atua contra diarreias, gripes fortes, dores de cabeça, dores musculares, reumatismo e febre (SZCZEPANSKI, 2013).

O óleo essencial possui ação antibacteriana, aumenta o tempo de sono e tem propriedade anticonvulsivante. O efeito de analgésico se atribui a presença do mirceno. Contraindicado na gravidez. Toxidade pode causar reação alérgica, alveolite (inalação), pequena elevação da bilirrubina direta e amilase. É seguro usá-lo como óleo, extrato e óleo rezina (GRANDI, 2014).

Os testes que comprovam a eficácia dessa planta sobre os transtornos da ansiedade também são aplicados em animais, mais especificamente em ratos, quando realizados os teste se observa que o que determina o resultado é em que segmento o transtorno da ansiedade se encontra, não há como definir o exato resultado. (COSTA, 2011).

3.2.3 Cidrão (*Aloysia triphylla*)

A espécie medicinal *Aloysia triphylla* é popularmente conhecida como limonete ou cidrão. Espécie nativa da América do Sul, é cultivada no sul do Brasil. Essa planta possui porte arbustivo, com altura de 2 a 3 m, ramificada e ereta (Figura 3). Trata se de uma erva adstringente, com propriedades aromáticas e rica em óleo volátil, que age como sedativo brando (PAULUS et al., 2013).



Figura 3. Cidrão (*Aloysia triphylla*). Imagem: Google imagens.

Esse arbusto é grande, de dois a três metros de altura, ramificado e ereto possui nomes populares como: cidrão, erva-cedreira, cidró, cidrão-pessegueiro, erva-luisa e cidrozinho. Suas folhas são usadas contra resfriados febris, tônico, antiespasmódico, carminativo, eupéptico e calmante (BRANT et al., 2009).

É uma planta medicinal, adaptável a climas temperados, no Brasil é cultivada na região sul, não tem, muita resistência a geadas, porém é bem flexível ao solo desde que não muito salino. Se desenvolve bem em altas altitudes. Seu plantio é feito através de estaquias. (PAULUS et al., 2013).

Com relação a essa planta, a coleta das folhas e a análise feita das mesmas, comprovam a existência de componentes que estão também em medicações fabricadas em laboratório, porém não há teste específico que comprove sua eficácia. (CARDOSO, 2016)

3.2.4 Hipérico (*Hypericum perforatum* L.)

O *Hypericum perforatum* L. planta perene da Família Botânica Hypericaceae, popularmente conhecida pelo nome de hipérico e erva-são-joão, é originária da Europa e Oeste da Ásia lugares estes onde em lugares sombreados crescem espontaneamente. Durante a antiguidade essa planta era chamada de “planta mágica” que espantava maus fluidos, encantamentos e curava enfermidades. Atualmente como planta medicinal, tem a atividade antidepressiva sendo a mais conhecida e a mais pesquisada no mundo. O *Hypericum perforatum*

L. (Figura 4), no Brasil, faz parte da Lista de Registro Simplificada de Fitoterápicos da ANVISA - Agência de Vigilância Sanitária (LONDRINA, 2006).



Figura 4. Hipérico (*Hypericum perforatum* L.). Imagem: Google imagens.

Hypericum perforatum L. é popularmente conhecido como hipérico ou erva-de-São-João, pertencente à família Hipericaceae tem uma composição química: naftodiantronas (hipericina, pseudohipericina), floroglucínóis (hiperforina), taninos, flavonóides (quercetina, quercetrina, isoquercetina, rutina, fitosteróis, vitaminas C, carotenos, aminoácidos e saponinas. O Hiperico age como indutor enzimático e assim pode diminuir os níveis plasmáticos de outros fármacos como antidepressivos tricíclicos, amitriptilina, nortriptilina, anticonvulsivantes, anticoagulantes e varfarina (OLIVEIRA et al. 2014).

Esta planta é glabra com um tamanho de aproximadamente 50 cm podendo atingir até 1 metro. Suas sementes são pequenas e alongadas de extremidades arredondadas sendo que expostas ao sol em temperaturas altas germinam após alguns dias. O caule é arredondado e as folhas são de ovadas a lineares, de 7 a 40 mm de comprimento, subcordatas, planas ou moderadamente revolutas, com numerosas glândulas transparentes ou oleosas que secretam óleo formando uma camada incolor sobre as folhas. Suas consistências e superfícies são elásticas de coloração verde-azulado, opacas e sem brilho. Suas flores são numerosas de cor amarelo-alaranjadas brilhantes. A raiz tem consistência lenhosa e resistente que com o passar do tempo, fica ainda mais lenhosa, de cor amarelo-acastanhada e sua superfície é coberta por anéis de escamas (ALVES et al., 2014).

As propriedades medicinais atuam como sedativa, diurética, afecções nervosas depressão, em hemorragias, diarreias e problemas urinários crônicos. A hipericina é um dos

principais componentes ativos do *Hypericum perforatum L.*, é fonte de fitofármacos, com ação ansiolítica e antidepressiva (MARTINS-RAMOS et al., 2010)

O *Hypericum perforatum L.*, é também usado como anti-inflamatório, adstringente, digestivo e cicatrizante para uso externo. É contraindicado na gravidez, no aleitamento materno, para crianças menores de 12 anos e para quem tem diabetes (LONDRINA, 2006).

Os experimentos realizados, indicaram que essa planta possui eficácia maior que placebo, e há algumas evidências de que seja tão efetivo quanto alguns antidepressivos comuns, porém não há uma definição se o extrato possui eficácia de medicações inibidoras. (ALEXANDRE et al, 2004)

3.2.5 Melissa (*Melissa officinalis L.*)

A *Melissa officinalis L.* vem da Família Botânica chamada Lamiaceae (Labiatae), popularmente conhecida como melissa, erva-cidreira ou cidreira (Figura 5). É uma planta vivaz, ramificada, com ramos aéreos quadrangulares e vilosos. Suas folhas são opostas, simples inteiras, pecioladas, ovais, crenado-lobada nos bordos, e arredondadas na base. São ligeiramente arredondadas no ápice com 7 a 8 cm de comprimento por 4 a 5 de largura, vilosas e coloridas de verde-claro. As flores são pequenas, inicialmente amarelas, depois vermelhas violáceas que surgem nos meses de junho e julho. As partes utilizadas desta planta são as folhas ou a própria planta florida quais são empregadas na forma de infusão, decocção ou por extrato fluido. São de propriedade carminativa, estimulante, tônico, sedativo, anti-histérico (GRANDI, 2014).



Figura 5. Melissa (*Melissa officinalis L.*) - Fonte: Google imagens

A *Melissa officinalis* L. é de origem asiática e europeia há mais de um século, esta planta foi introduzida no Brasil sendo cultivada em todo o país. A planta exala um odor semelhante ao do limão que fica mais intenso depois que a planta seca. Usada popularmente para tratar de crises nervosas, taquicardia, melancolia, histerismo e ansiedade. O óleo essencial desta planta está nas folhas e nas flores (MEIRA et al., 2012).

De importância ímpar, sua utilização tem inúmeros benefícios, por isso a um mercado em potencial para essa planta. Sua origem é da região sul da Europa e da Ásia. No Brasil vem sendo cultivada e utilizada na forma de chá, preferencialmente com a planta fresca, como calmante nos casos de ansiedade e insônia (GOMES et al., 2011).

A multiplicação de *Melissa officinalis* L. acontece através de estacas e sementes, sua produção somente é possível nas regiões sul do Brasil. A propagação tradicional por sementes infelizmente é ineficiente para o estabelecimento de uma produção de boa qualidade e a propagação vegetativa por estaquia também é limitada devido ao baixo número de indivíduos que podem ser obtidos simultaneamente de uma única planta (BEDUHN et al., 2016).

Planta de muitas utilidades tanto para fins medicinais como para fins condimentares. É usada de várias formas tais quais: para aromatizar e temperar alimentos, para fins medicinais, fabricação de perfumes e colônias, no preparo de sucos refrescantes, sobremesas e saladas. Se colocadas suas folhas sobre as pálpebras, dizem que aliviam dores, bochechos com o chá quente de melissa acalmam as dores de dente. Possui propriedade calmante, digestiva, sedativa e antiespasmódica. Os Carmelitas franceses criaram a tão conhecida água de melissa, bastante consumida pelas populações. Esta planta, não deve ser utilizada em casos de hipotensão arterial (SJABELSK, 2013).

4 DISCUSSÃO E RESULTADOS

A ansiedade está cada vez mais presente na sociedade, modificando a vida das pessoas de forma com que elas mesmas não se reconheçam mais, o estudo feito sobre as plantas medicinais traz a tona a eficácia da natureza, por tanto se faz necessário que as formas de tratamento vão além de medicações pesadas.

A comprovação científica da eficácia no tratamento da ansiedade a respeito de cada planta citada nesse estudo, é muito mais complexa do que se pensava no início desta produção, porém, como o objetivo era o relato e a descrição das plantas encontradas no horto municipal

que são utilizadas pelos habitantes através de chás e tinturas como tratamento para a ansiedade acredita-se que o objetivo do estudo foi alcançado.

A descrição e características de cada planta aqui relatada foi embasa em artigos científicos e em textos atualizados, já a utilização feita na cidade de Urupema - Santa Catarina é relatada pela própria comunidade, as conversas informais e os históricos familiares é que impulsionaram a elaboração da pesquisa.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A natureza oferece vasta quantidade de plantas para uso do homem, com isso, o estudo dessas se fez necessário, já que várias podem ser utilizadas em seu benefício.

O uso das propriedades terapêuticas das plantas é uma atividade transmitida ao longo do tempo, é sem dúvida considerada uma tradição. Conhecer e valorizar o saber popular delas é muito importante. Entretanto, apenas o uso popular tradicional, não é suficiente para validá-las como medicamentos eficazes e seguros. Importante também é saber usá-las corretamente. Para uso seguro, é necessário observar as informações científicas de cada planta e não só se ater ao conhecimento empírico e recomenda-se na hora da aquisição da planta, se informar das suas indicações, contraindicações, consultar um farmacêutico ou um médico ou alguém estudioso na área sobre o uso apropriado da planta. O conhecimento correto dos benefícios e efeitos de uma planta para manipulá-las adequadamente é essencial aos usuários.

Como toda a planta medicinal possui propriedades específicas, existem aquelas que têm função calmante, sendo essas o objeto deste estudo. Por considerar um problema crescente, não só em Urupema – SC, mas em diversos outros locais ora conhecidos, e ora divulgados em tantos meios de comunicação, julgamos de fato ser um tema causador de interesses comuns de leitura haja vista que a ansiedade é característica biológica do ser humano, agindo e atingindo de várias formas e em vários momentos do cotidiano.

A ansiedade em excesso é extremamente prejudicial ao ser humano, tira dele a vontade de viver a vida, torna o convívio social e sua relação consigo mesmo muito mais difícil, porém, o tratamento pode ser simples ou melhor, um pouco mais ameno. Não se pode ignorar o resultado das medicações pesadas, mas ao mesmo tempo, a natureza oferece tratamentos paralelos, é só saber filtrar e fazer o uso correto.

O horto municipal de Urupema e a distribuição dessas plantas à comunidade foi o que impulsionou a escrita desse estudo, tendo em vista que, a cidade é pequena e a comunidade é

muito familiar o uso das plantas rende histórias e relatos que podem futuramente vir a ser objeto de um estudo muito maior.

6 REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALEXANDRE, Rodrigo Fernandes et al. Fitoterapia Baseada em Evidências. Parte 1. Medicamentos Fitoterápicos Elaborados com Ginkgo, Hipérico, Kava e Valeriana. **Acta farmacéutica bonaerense** - vol. 24 n° 2 - ano 2005.

ALVES, André Cruz Santos et al. Aspectos botânicos, químicos, farmacológicos e terapêuticos do *Hypericum perforatum* L. **Revista Brasileira de Plantas Mediciniais**, vol. 16 n. 3, 2014.

ANVISA. **Momento Fitoterápico Farmacopeia Brasileira**. 1. ed. Brasília. 2016. 114 p.
BEDUHN, Flavia Angelo et al. Estabelecimento *in vitro*, propagação e aclimatização de melissa (*Melissa officinalis* L.). **Revista da jornada de pós-graduação e pesquisa**, 2016.

BRANT, Renata Silva et al. Teores do óleo essencial de cidrão [*Aloysia triphylla* (L'Hért) Britton (Verbanaceae)] em diferentes horários de colheita e processamentos pós-colheita. **Ciência e Agrotecnologia**, vol 33 n. spe, p. 2065-2068, 2009.

Cardoso, Rebeca Sales. **Desenvolvimento de técnicas farmacêuticas para obtenção da droga vegetal a partir das folhas de erva-cidreira (Lippia alba (Mill.) N.E. Brown) quimiotipo II**. Dissertação (mestrado) – Universidade Federal do Ceará, Faculdade de Farmácia, Odontologia e Enfermagem, Programa de Pós-Graduação em Ciências Farmacêuticas, Fortaleza, 2016. Disponível em: <http://repositorio.ufc.br/bitstream/riufc/21570/1/2016_dis_rscardoso.pdf> Acesso em: 20 de fevereiro de 2017.

COSTA, Celso Acácio Rodrigues de Almeida. **Estudo farmacológico e neuroquímico dos óleos essenciais de Cymbopogon citratus (D.C) Stapf e Citrus ayrauntium L.** Tese (doutorado) - Universidade Estadual Paulista, Instituto de Biociências de Botucatu, 2011. Disponível em: <<http://hdl.handle.net/11449/102437>>. Acesso em 20 de fevereiro de 2017.

GOMES, Jordani Aparecida Oliveira. et al. Produção de biomassa e teor de óleo essencial de *Melissa officinalis* L. sob sombreamento e Montes Claros-MG. **Cadernos de Agroecologia** – Vol 6, No. 2, Dez 2011.

GRANDI, Telma Mesquita. **Tratado das plantas medicinais [recurso eletrônico]**: mineiras, nativas e cultivadas. 1. ed. Dados eletrônicos. Belo Horizonte: Adaequatio Estúdio, 2014. Disponível em: <https://plantasmedicinaismineiras.wordpress.com/>. Acessado em novembro de 2016.

LONDRINA. Prefeitura do Município. Autarquia Municipal de Saúde. **Fitoterapia**: protocolo. Disponível em: http://www1.londrina.pr.gov.br/dados/images/stories/Storage/sec_saude/protocolos_clinicos_saude/prot_fitoterapia.pdf. Acessado em 01 de fevereiro de 2017.

MAY, Alexandre. et al. Produção de biomassa e óleo essencial de alecrim (*Rosmarinus officinalis* L.) em função da altura e intervalo entre cortes. **Revista brasileira Plantas medicinais**. 2010, vol.12, n.2, pg.195-200. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-05722010000200011. Acessado em 15 de janeiro de 2017.

MARTINS, Ernani. Ronie et al. **Plantas medicinais**. Viçosa: Editora UFV: Universidade Federal de Viçosa, 2000.

LIMA, Valéria Martins de. **Avaliação da atividade antidepressiva e ansiolítica do óleo essencial de Rosmarinus officinalis L.** – Botucatu : [s.n.], 2010. Disponível em:< http://www.ibb.unesp.br/posgrad/teses/farmacologia_me_2010_valeria_lima.pdf>. Acesso em 20 de fevereiro de 2017

MARTINS-RAMOS, Daiane et al. Plantas medicinais de um remanescente de Floresta Ombrófila Mista Altomontana, Urupema, Santa Catarina, Brasil. **Revista Brasileira PI Med.**, Botucatu, v12, n3, 2010.

MEIRA, M. R.; MARTINS, E. R.; MANGANOTTI, S. A. Crescimento, produção de fitomassa e teor de óleo essencial de melissa (*Melissa officinalis* L.) sob diferentes níveis de sombreamento. **Revista Brasileira de Plantas Medicinais**, vol. 14. n. 2, p. 352-357, 2014.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Programa Nacional de Plantas Medicinais e Fitoterápicos**. Brasília. DF. 2007.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Plantas Medicinais e Fitoterápicos na Atenção Básica**. Série A. Normas e Manuais Técnicos. Cadernos de Atenção Básica. n. 31. Brasília. DF. 2012.

OLIVEIRA, Rinaldo Eduardo Machado; COIMBRA, Mairon César; SIQUEIRA, João Máximo de. Análise e monitoramento da qualidade de produtos farmacêuticos contendo *Hypericum perforatum* L. comercializados em Divinópolis, Minas Gerais, Brasil. **Revista de Ciências Farmacêuticas Básica e Aplicada**. p. 311-315, 2014

OMS. **Estrategia de la OMS sobre medicina tradicional 2002-2005**. Genebra: OMS, 2002. Disponível em:< http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/67314/1/WHO_EDM_TRM_2002.1_spa.pdf> . Acesso em 23 de novembro de 2016.

PAULOS, Dalva et al. Teor e composição química do óleo essencial e crescimento vegetativo de *Aloysia triphylla* em diferentes espaçamentos e épocas de colheita. **Revista Ceres**, Viçosa, v. 60, n.3, p. 372-379, mai/jun, 2013.

PENTEADO, Janaina Gomes; CECY, Adriana Trippia. **Alecrim - *Rosmarinus officinalis L. Labiatae (Lamiaceae)***: Uma revisão bibliográfica. 2005. Disponível em: http://www.unieuro.edu.br/downloads_2005/farmacia/cenarium_02_02.pdf. Acesso em: 10 de janeiro 2017.

PINTO, Daniela Alencar et al. Produtividade e qualidade do óleo essencial de capim-limão, *Cymbopogon citratus*, DC., submetido a diferentes lâminas de irrigação. **Revista Brasileira Plantas Medicinai**s, Campinas, v.16, n.1, p.54-61, 2014.

PITTA, José Cassio do Nascimento. Como Diagnosticar e tratar transtorno da ansiedade. **Revista Brasileira de Medicina**. Vol 68, N 12, p 6-13, Dez 2011.

RIBEIRO, Danieli Silva et al. Avaliação do óleo essencial de alecrim (*Rosmarinus officinalis L.*) como modulador da resistência bacteriana. **Semina: Ciências Agrárias**, Londrina, v. 33, n. 2, p. 687-696, abr. 2012.

SJABELSKI, Roni Santi. **Plantas medicinais de uso popular no Município de Major Vieira**. SC. Florianópolis . 2013.

SOUZA, Maingredy Rodrigues et al. Fioterápicos no tratamento de transtornos de ansiedade. **Electronic Journal of Pharmacy**, vol. XII, Suplemento, p. 11-12, 2015.

SZCEPANSKI, Marisa Bett. **O uso popular de plantas medicinais no tratamento da ansiedade: utilizadas no Município de Galvão**. Trabalho de conclusão de curso. SC. Florianópolis. SC. 2013. Disponível em:< <https://ead.ufsc.br/biologia/files/2014/05/Marisa-Szczepanski-Bett.pdf>>. Acesso em 21 de novembro de 2016.