



COVID -19 e Saúde Mental

A preocupação com a saúde mental da população se intensifica durante uma grave crise social, sanitária e econômica. A pandemia da Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) pode ser descrita como uma dessas crises, a qual tem se caracterizado como um dos maiores problemas de saúde pública internacional das últimas décadas, tendo atingido praticamente todo o planeta.



COVID -19 e Saúde Mental

Na atual situação de pandemia da COVID-19 é comum ter sentimentos e emoções negativas, como medo, tristeza, raiva e solidão, além de ansiedade e estresse.

O excesso de notícias sobre a pandemia, a mudança de rotina, o distanciamento físico, as consequências econômicas, sociais e políticas relativas a esse novo cenário podem aumentar ou prolongar esse desconforto emocional.



Plantas medicinais e ansiedade

Com o objetivo de colaborar para a manutenção da saúde mental da população brasileira, foram selecionadas 3 espécies de plantas medicinais que podem ser úteis para amenizar os sintomas relacionados à pandemia de COVID-19.



Cymbopogon citratus

(capim-santo, capim-limão, capim-cidrô, capim-cidreira, cidreira)

- ✓ Indicações: calmante suave (quadro leve de ansiedade e insônia).
- ✓ Preparo: 1 a 3 g das folhas (1 a 3 colheres de chá) em 150 mL de água (xícara de chá/infusão).
- ✓ Modo de usar: 1 xícara de chá 2 a 3 vezes por dia.
- ✓ Cuidados: pode aumentar o efeito de medicamentos sedativos.



Erythrina verna

(mulungu)

- ✓ Indicações: calmante suave (quadro leve de ansiedade e insônia).
- ✓ Preparo: 4 a 6 g da casca (2 a 3 colheres de sobremesa) em 150 mL de água (xícara de chá/decoção).
- ✓ Modo de usar: 1 xícara de chá 2 a 3 vezes por dia.
- ✓ Cuidados: não usar por mais de três dias seguidos.



Passiflora alata

(maracujá-doce)

- ✓ Indicações: ansiedade leve e insônia; calmante suave.
- ✓ Preparo: 3 g das folhas (1 colher de sopa) em 150 mL de água (xícara de chá/infusão).
- ✓ Modo de usar: 1 xícara de chá, 1 a 2 vezes por dia.
- ✓ Cuidados: o uso pode causar sonolência; não deve ser usado com medicamentos sedativos e depressores do sistema nervoso; nunca usar cronicamente (por longos períodos de tempo).



Referências Bibliográficas

- 1) Brasil. Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no Sistema Único de Saúde. Portaria n.º 971, de 3 de maio de 2006. Brasília: Ministério da Saúde; 2006.
- 2) Brasil. Política Nacional de Plantas Medicinais e Fitoterápicos. Brasília: Ministério da Saúde; 2007.
Brasil. Dispõe sobre o controle sanitário do comércio de drogas, medicamentos, insumos farmacêuticos e correlatos e dá outras providências. In Lei n.º 5.991 de 17 de dezembro de 1973. Brasília: Congresso Nacional; 1973.
- 3) Brasil. Dispõe sobre a notificação de drogas vegetais junto à Agência Nacional de Vigilância Sanitária. In RDC n.º 10 de 10 de março de 2010. Brasília: Ministério da Saúde e Agência Nacional de Vigilância Sanitária; 2010.
- 4) World Health Organization. (2020a). Coronavirus disease 2019 (COVID-19): situation report -78. Geneva: Author. Retrieved from http://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/situation-reports/20200407-sitrep-78-covid-19.pdf?sfvrsn=bc43e1b_2



Dia Mundial da Saúde

PICs UFES

Plantas medicinais e ansiedade.

Elaborado por:

Isabel de Souza Netto

Farmacêutica bioquímica

Pós Graduada em Plantas Medicinais USP

Mestre em Morfologia UERJ

Membro grupo pesquisas PICs UFES

Membro GT de PICS CRF-ES

Membro GT RM e PICS da ABRASCO

