



## PLANTAS MEDICINAIS COM EFEITO CALMANTE: UMA ALTERNATIVA NO ALÍVIO AO ESTRESSE

**Autor(es):** MIRAPALHETE, Inajara Martins Corrêa; HAEFFNER, Rafael; CEOLIN, Teila; HECK, Rita Maria; MENDIETA, Marjoriê da Costa; COELHO, Fernanda Souza

**Apresentador:** Rafael Haeffner

**Orientador:** Rita Maria Heck

**Revisor 1:** Carmem Rosane da Silva Viegas

**Revisor 2:** Caroline Vasconcellos Lopes

**Instituição:** Universidade Federal de Pelotas

### Resumo:

**INTRODUÇÃO:** O estresse não é propriamente uma doença e sim, um estado do organismo quando submetido ao esforço e à tensão cada vez mais presente no cotidiano dos trabalhadores, devido ao alto padrão de exigências tanto na vida pessoal quanto na profissional. Alguns sintomas que caracterizam o quadro de estresse, geralmente são: a cefaléia, distúrbios do sono, irritabilidade entre outros. As práticas medicinais alternativas e complementares são diversos sistemas médicos e de cuidado à saúde, práticas e produtos que não são presentemente considerados parte da medicina convencional. Desta forma, este trabalho teve por finalidade identificar as plantas medicinais com efeito calmante para o alívio do estado de estresse, por agricultores ecológicos. **METODOLOGIA:** O estudo possui uma abordagem qualitativa. A pesquisa está vinculada ao projeto Plantas bioativas de uso humano por famílias de agricultores de base ecológica na região Sul do RS, desenvolvido pela Faculdade de Enfermagem da UFPel e pela Embrapa Clima Temperado. Participaram deste estudo 19 sujeitos, agricultores de base ecológica, residentes em 04 municípios da região Sul do Rio Grande do Sul. Foram utilizados: entrevista semi-estruturada, observação das plantas com registro fotográfico, construção do genograma e ecomapa e o georreferenciamento. A coleta de dados ocorreu entre janeiro e maio de 2009. **RESULTADOS E DISCUSSÃO:** Foram citadas 12 plantas: alface (*Lactuca sativa*); bergamoteira (*Citrus* sp.), calmante (*Aloysia gratissima*); camomila ou maçanilha (*Chrysanthemum cinerariifolium*); erva-cidreira (*Cymbopogon citratus*); cidró (*Aloysia triphylla*); erva-cidreira (s.i.); erva-de-são-joão (*Ageratum conyzoides*); laranja (*Citrus sinensis*); maracujá (*Passiflora caerulea* e *Passiflora edulis*); melissa (*Melissa officinalis*); poejo (*Lamiaceae*). Ao buscarmos estudos farmacológicos encontramos para apenas 5 plantas citadas efeitos (calmante e analgésico) que pudessem estar associados à ação calmante (*Chamomilla recutita*, *Cymbopogon citratus*, *Passiflora caerulea*, *Melissa officinalis* e *Ageratum conyzoides*). **CONCLUSÃO:** O uso das plantas medicinais para o alívio do estresse deve ser estimulado por leis através das políticas públicas de saúde, pois além de baixo custo, resgata o conhecimento popular e promove o seu uso racional, embasado nos conhecimentos científicos. Portanto, cabe aos profissionais de enfermagem buscar conhecimentos à cerca da temática para assim desenvolver ações educativas junto à população.