

## ERVARIAR: O USO DE ERVA-CIDREIRA NO MANEJO DE INSÔNIA E ANSIEDADE.

Congresso Online Nacional de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde, 2<sup>a</sup> edição, de 19/04/2021 a 22/04/2021  
ISBN dos Anais: 978-65-86861-96-9

SOBREIRA; Tamara Gomes Pacheco<sup>1</sup>

### RESUMO

O desafiante contexto político-econômico-sanitário atual tem sido gatilho e motor intensificador dos processos de sofrimento psíquico vivenciados pela população brasileira. O Brasil é um dos países que mais faz uso de medicação psiquiátrica no mundo. Em 2019 recebeu o título de “país mais ansioso” pela OMS (FREITAS; AMARANTE, 2017). A medicalização (farmacologização) tem sido a principal terapêutica utilizada no manejo da depressão, ansiedade, insônia em detrimento de tantas outras técnicas e ferramentas terapêuticas disponíveis (GALINDO;LEMOS;RODRIGUES,2014). O saber popular em saúde, o conhecimento dos usos das plantas e das ervas medicinais é base fundamental da fitoterapia, uma das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS), relevante no manejo de inúmeras condições de saúde mental. Nesse sentido, este trabalho tem como objetivo relatar a experiência do uso da infusão de erva-cidreira (*Melissa officinalis*), planta medicinal de propriedades sedativas e hipnóticas, no manejo de insônia e ansiedade por um grupo de mulheres no sertão do estado de Pernambuco. O protocolo terapêutico utilizado foi a ingestão da infusão na concentração de 4g de erva seca para 150 ml de água quente, ingeridas diariamente entre 30 a 60 minutos antes da hora pretendida para dormir durante o período de 45 dias (BRASIL, 2011). Os resultados obtidos a partir do relato das mulheres são a melhora na qualidade subjetiva, duração e latência do sono, intensificação da produção de sonhos, redução de taquicardias e das tensões musculares. Considerando a facilidade de acesso a tal planta medicinal, seu valor de compra, baixo custo de produção, efeitos adversos, interações e dependência medicamentosa em comparação com algumas medicações ansiolíticas e hipnóticas de uso comum, a erva-cidreira apresenta-se enquanto uma alternativa eficiente e eficaz no manejo da ansiedade e da insônia. O conhecimento sobre o uso de plantas medicinais transcende gerações. O uso de ervas enquanto recurso na manutenção da saúde é tão antigo quanto à memória do homem (SAAD et al., 2016). Diante do contexto atual, olhar para tais saberes e práticas nos instiga a enxergar possibilidades de mudanças na conjuntura. A vida solicita urgentemente que se identifique nos ensinamentos do passado instrumentos e práticas, que solucionem as dicotomias e contradições entre os avanços tecnológicos nocivos e a deslegitimação das práticas de cuidado tradicionais. BRASIL, Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Formulário Fitoterápicos da Farmacopeia Brasileira. 1 ed. Brasília: ANVISA, 2011. FREITAS, F; AMARANTE, P. Medicalização em Psiquiatria. 2 ed. Rio de Janeiro: Fiocruz, 2017. GALINDO, D; LEMOS, F. C. S. RODRIGUES, R. V. Do poder Psiquiátrico: uma analítica das práticas de farmacologização da vida. Rio de Janeiro, v.10, n.1, p. 98-113, 2014. SAAD, G. A. et al. Fitoterapia Contemporânea: tradição e ciência na prática. 2 ed. Rio de Janeiro: Editora Guanabara, 2016.

**PALAVRAS-CHAVE:** etnobotânica, fitoterapia, medicalização, medicina popular, plantas medicinais.

<sup>1</sup> Seiva: terra que me nutre, tamarasobreira@gmail.com