



**INSTITUTO FEDERAL DA PARAÍBA - CAMPUS CABEDELO  
DIRETORIA DE DESENVOLVIMENTO DE ENSINO  
COORDENAÇÃO DO CURSO LICENCIATURA EM CIÊNCIAS BIOLÓGICAS**

WAIRA RAISSA GONÇALVES SENA

**PLANTAS MEDICINAIS PARA SAÚDE MENTAL: BENEFÍCIOS,  
IMPACTOS E RISCOS DO USO POR GRADUANDOS DO IFPB-CAMPUS  
CABEDELO NO CONTEXTO DA PANDEMIA DA COVID-19**

**CABEDELO – PB  
2023**

WAIRA RAISSA GONÇALVES SENA

**PLANTAS MEDICINAIS PARA SAÚDE MENTAL: BENEFÍCIOS,  
IMPACTOS E RISCOS DO USO POR GRADUANDOS DO IFPB-CAMPUS  
CABEDELO NO CONTEXTO DA PANDEMIA DA COVID-19**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao  
Curso Licenciatura em Ciência Biológicas, do  
Instituto Federal da Paraíba – *Campus Cabedelo*,  
em cumprimento às exigências parciais para a  
obtenção do título de graduação em Ciências  
Biológicas.

**Orientador(a): Prof. Ma. Lucila Karla Felix de Lima de Brito**

**CABEDELO – PB  
2023**

Dados Internacionais de Catalogação – na – Publicação – (CIP)  
Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia da Paraíba – IFPB

---

S474p Sena, Waira Raissa Gonçalves.

Plantas Medicinais para Saúde Mental: Benefícios, impactos e riscos do uso  
por graduandos do IFPB-Campus Cabedelo no contexto da pandemia da COVID-  
19 / Waira Raissa Gonçalves Sena – Cabedelo, 2023.

113 f.: il.

Trabalho de Conclusão de Curso (Licenciatura em Ciências Biológicas) –  
Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia da Paraíba – IFPB.  
Orientadora: Prof. Ma. Lucila Karla Felix de Lima de Brito.

1. Saúde mental. 2. Fitoterapia. 3. COVID. I. Título.

CDU 613.86

---

WAIRA RAISSA GONÇALVES SENA

**PLANTAS MEDICINAIS PARA SAÚDE MENTAL: BENEFÍCIOS, IMPACTOS  
E RISCOS DO USO POR GRADUANDOS DO IFPB-CAMPUS CABEDELO NO  
CONTEXTO DA PANDEMIA DA COVID-19**

Aprovado em 31/03/2023

**BANCA EXAMINADORA**

Documento assinado digitalmente.  
 LUCILA KARLA FELIX LIMA DE BRITO  
Data: 17/04/2023 11:58:29-0300  
Verifique em <https://validar.id.gov.br>

---

LUCILA KARLA FELIX LIMA DE BRITO  
Presidente da banca examinadora - Orientadora

Documento assinado digitalmente.  
 FLÁVIA MARCIA DE SOUSA  
Data: 17/04/2023 11:58:35-0300  
Verifique em <https://validar.id.gov.br>

---

FLÁVIA MÁRCIA DE SOUSA  
Examinadora interna - IFPB

Documento assinado digitalmente.  
 FLÁVIO FREITAS BARBOSA  
Data: 17/04/2023 11:58:35-0300  
Verifique em <https://validar.id.gov.br>

---

FLÁVIO FREITAS BARBOSA  
Examinador externo - UFPB

*Esse trabalho é fruto de uma grande e difícil trajetória.  
Essa seria impossível sem o apoio e carinho dos meus  
familiares e amigos, por tanto, para eles, dedico.*

## **AGRADECIMENTOS**

Dedico este espaço do meu trabalho para manifestar minha sincera gratidão a todos que contribuíram de alguma maneira para minha vida acadêmica e pessoal.

Agradeço primeiramente a Deus, por me conceder saúde física e mental para buscar os meus objetivos. Por me manter firme nos momentos mais difíceis da minha vida e por mostrar que eu nunca vou estar sozinha.

Agradeço à minha orientadora Profa. “Má” Lucila Karla, por ser um grande exemplo de profissional e mulher desde o início da minha graduação. Grata pela orientação, pelo conhecimento e dedicação. A senhora foi essencial para minha formação.

A todos os professores, que eu tive o prazer de conhecer e adquirir conhecimento.

Agradeço ao Instituto Federal da Paraíba *Campus Cabedelo*, pelo acolhimento, por proporcionar uma educação de qualidade e vivências inesquecíveis.

Não existem palavras suficientes que mensuram meu amor e minha gratidão por minha bisavó Isa Y Plá. De forma singela quero agradecer por seus incansáveis esforços para que eu chegasse até esse momento. Nunca vou esquecer todas as vezes que você me disse, pode deixar que eu cuido de tudo, foque nos seus estudos. Se hoje sou quem sou e estou chegando até aqui é graças a você. Espero que com a conclusão desse trabalho eu possa deixá-la orgulhosa e retribuir minimamente tudo que você fez por mim.

Gratidão a minha mãe Luaiza. Por vezes estávamos fisicamente separadas, mas você sempre se fez presente na minha vida de alguma forma. Suas palavras de apoio, sua alegria, seu carinho foram essenciais para mim. Gratidão por ser minha grande e verdadeira amiga. Amo você imensamente.

Gratidão aos meus irmãos Kayky Gonçalves e Iara Morgana. Indiretamente vocês foram uma das minhas maiores motivações, pois sempre busquei ser um exemplo para vocês. Gratidão por todo amor e carinho, só a gente entende a magia da nossa ligação.

Gratidão a minha avó Gel Ventannia, por ser uma grande amiga e por alegrar minha vida com suas histórias e canções.

Ao meu noivo e companheiro de todas as horas Henrique Batista, por sempre me motivar, ser meu alicerce e me conceder seu computador para que eu pudesse concluir esse trabalho.

Ao meu tio Fernando Y Plá, que mesmo com suas implicâncias foi como um pai pra mim. A minha tia Síglia Trajano por ser minha médica e cuidar de mim em todos os sentidos.

Gratidão a minha prima Milene Almeida, por acompanhar toda a minha trajetória e sempre me dar os melhores conselhos. Aos meus primos(a) Otávio Bento, Alexandre Bento, Fernanda Y Plá e Ana Rita e minhas amigas Rafaela Grangeiro, Marilene Almeida, Daniela Grigório, Laura Pereira e Erika Gonçalves, obrigada por todos momentos alegres e de diversão, estes foram primordiais para que eu tivesse resiliência para enfrentar todas as adversidades.

As minhas amizades que construí dentro da graduação: Taíse Rodrigues, por ser minha porta voz no início do curso e por todo carinho. Minha grande amiga Rafaela de Cássia, que me motivou e me ajudou a enfrentar a jornada acadêmica. Minhas amigas Maria Luiza e Vitória Karoline, por todo apoio. E todos os colegas de curso que diretamente e indiretamente contribuíram para essa conquista.

*“Nós somos como o inverno e o inverno nunca tarda em se tornar primavera.”*

Nichiren Daishonin

## RESUMO

Este trabalho enfoca as condições de saúde mental de estudantes de nível superior no contexto da pandemia de COVID-19 e o papel do uso de plantas medicinais para alívio dos sintomas relacionados ao sofrimento psíquico. O objetivo geral foi caracterizar as plantas medicinais usadas pelos estudantes de graduação do IFPB - *campus* Cabedelo (IFPB-CB) com queixas relacionadas à saúde mental. A pesquisa foi submetida a análise pelo Comitê de Ética em Pesquisa do IFPB e aprovada por meio do parecer: 5.370.296. A metodologia adotada foi do tipo levantamento analítico e fenomenológico. Com abordagem descritiva, transversal e abrange os métodos quali-quantitativos. Para isso, empregou-se um questionário como instrumento de pesquisa, elaborado no *Google Forms*. Participaram da pesquisa 93 estudantes, sendo 73,1 % do curso de Ciências Biológicas (CB) e 26,9% de Design Gráfico (DG). A maioria dos respondentes de CB são mulheres (70,60%), já em DG, há maior equilíbrio entre os gêneros. Em média, os participantes tinham 26 anos, sendo predominantemente solteiros (CB - 80,88%; DG - 87,5%), sem filhos (CB - 88,24%; DG - 95,83%), residentes da zona urbana (CB - 94,12%; DG - 100%), em moradias que vivem até três pessoas (CB - 73,53%; DG - 54,17%). Na avaliação dos entrevistados, a pandemia da COVID-19 impactou negativamente diversos aspectos e, alguns, perceberam que o rendimento acadêmico diminuiu bastante devido ao período pandêmico (CB - 26,47%; DG - 26,09%). No momento da pesquisa, mais da metade dos respondentes avaliaram estar com sua saúde mental de excelente à boa, porém, alguns perceberam *déficit* nas condições de saúde mental. Dos estudantes de CB, 25% consideram como péssima a qualidade da sua saúde mental. Já em DG, 41,67% avaliaram como ruim. Durante a pandemia (CB 52,94% e DG 54,17%) fez uso das plantas para o manejo da saúde mental, sendo a Camomila (*Chamomilla recutita*) a planta mais comumente citada (CB - 32,73; DG - 26,09). Quase todos os estudantes (CB 100% e DG 76,47%) afirmaram não ter apresentado nenhum efeito adverso com o uso de plantas medicinais. Todavia, essa pesquisa identificou um conhecimento difuso, por parte de alguns estudos, sobre os efeitos e riscos do uso de plantas medicinais. Assim, enfatizar a importância do uso racional das plantas medicinais se apresenta como necessário e, com isso, foi elaborado um produto educativo em rede social *Instagram* direcionado à educação informal para público-alvo sobre o uso seguro de plantas medicinais para a saúde mental.

Palavras-chaves: crise sanitária; adoecimento psíquico; práticas integrativas e complementares; fitoterapia; graduação; educação informal; redes sociais.

## ABSTRACT

This work focuses on the mental health conditions of higher education students in the context of the COVID-19 pandemic and the role of using medicinal plants to relieve symptoms related to psychological distress. The general objective was to characterize the medicinal plants used by undergraduate students of the IFPB - Campus Cabedelo (IFPB-CB) with complaints related to mental health. The research was submitted to analysis by the Research Ethics Committee of the IFPB and approved through opinion: 5,370,296. The methodology adopted was of the analytical and phenomenological survey type. With a descriptive, cross-sectional approach and covers quali-quantitative methods. For this, a questionnaire was used as a research instrument, prepared in Google Forms. 93 students participated in the research, 73.1% from the Biological Sciences (CB) course and 26.9% from Graphic Design (DG). Most CB respondents are women (70.60%), while in DG, there is greater balance between genders. On average, participants were 26 years old, predominantly single (CB - 80.88%; DG - 87.5%), without children (CB - 88.24%; DG - 95.83%), living in the urban area (CB - 94.12%; DG - 100%), in houses that live up to three people (CB - 73.53%; DG - 54.17%). In the evaluation of the interviewees, the COVID-19 pandemic had a negative impact on several aspects and, some, noticed that academic performance decreased significantly due to the pandemic period (CB - 26.47%; DG - 26.09%). At the time of the survey, more than half of the respondents rated their mental health from excellent to good, however, some perceived a deficit in their mental health conditions. Of CB students, 25% consider the quality of their mental health to be very bad. In DG, 41.67% rated it as bad. During the pandemic (AC 52.94% and DG 54.17%) he made use of plants for mental health management, with Chamomile (*Chamomilla recutita*) being the most commonly mentioned plant (CB - 32.73; DG - 26. 09). Almost all students (CB 100% and DG 76.47%) stated that they had not had any adverse effects with the use of medicinal plants. However, this research identified a diffuse knowledge, on the part of some studies, about the effects and risks of using medicinal plants. Thus, emphasizing the importance of the rational use of medicinal plants is necessary and, therefore, an educational product was created on the Instagram social network aimed at informal education for the target audience on the safe use of medicinal plants for mental health.

Keywords: health crisis; psychological illness; integrative and complementary practices; Phytotherapy; graduation; informal education; social media

## **LISTA DE ILUSTRAÇÕES**

Figura 1 – Foto área da construção do IFPB-CB. 30

Gráfico 1 - – Situação econômica dos estudantes do curso de Ciências Biológicas durante a pandemia da COVID-19	39
Gráfico 2 - Situação econômica dos estudantes do curso de Design Gráfico durante a pandemia da COVID-19.	39
Gráfico 3 – Desempenho acadêmico dos estudantes do curso de Ciências Biológicas durante a pandemia da COVID-19.	40
Gráfico 4 - Desempenho acadêmico dos estudantes do curso de Design Gráfico durante a pandemia da COVID-19.	41
Gráfico 5 – A opinião dos estudantes de Ciências Biológicas sobre a possibilidade de trancar o curso durante a pandemia da COVID-19.	41
Gráfico 6 - A opinião dos estudantes de Design Gráfico sobre a possibilidade de trancar o curso durante a pandemia da COVID-19.	42
Gráfico 7 - A opinião dos estudantes de Ciências Biológicas sobre se o isolamento social na pandemia se tornou-o um incômodo	43
Gráfico 8 - A opinião dos estudantes de Design Gráfico sobre se o isolamento social na pandemia se tornou um incômodo.	43
Gráfico 9 - A opinião dos estudantes de Ciências Biológicas sobre se as notícias relacionadas a pandemia se tornaram um incômodo.	44
Gráfico 10 - A opinião dos estudantes de Design Gráfico sobre se as notícias relacionadas a pandemia se tornaram um incômodo.	44
Quadro 1 - Plantas medicinais citadas pelos estudantes de Ciências Biológicas e Design Gráfico e suas respectivas indicações terapêuticas	64

## **LISTA DE TABELAS**

Tabela 1 - Caracterização Social dos estudantes do curso de Ciências Biológicas e Design Gráfico	33
Tabela 2 - Exercício profissional dos estudantes do curso de Ciências Biológicas e Design Gráfico	36
Tabela 3 – Percepção dos Impactos da pandemia da COVID-19 pelos dos estudantes do curso de Ciências Biológicas e Design Gráfico	38
Tabela 4 - Palavras chaves sobre o conceito de saúde mental descrito pelos estudantes dos cursos de Ciências Biológicas e Design Gráfico.	45
Tabela 5 -Percepções dos estudantes dos cursos de Ciências Biológicas e Design Gráfico sobre suas condições mentais	47
Tabela 6 - Sintomas do sofrimento mental citados pelos estudantes do curso de Ciências Biológicas e Design Gráfico	49
Tabela 7 - Transtornos mentais e/ou comportamentais citados pelos estudantes do curso de Ciências Biológicas e Design Gráfico	51
Tabela 8 - Palavras chaves sobre o conceito de plantas medicinais descrito pelos estudantes dos cursos de Ciências Biológicas e Design Gráfico	54
Tabela 9 – A utilização das plantas medicinais pelos estudantes de Ciências Biológicas e Design Gráfico	55
Tabela 10 - O uso das plantas medicinais para saúde mental durante a pandemia da COVID-19	59
Tabela 11 - Plantas medicinais citadas pelos estudantes de Ciências Biológicas e Design Gráfico utilizadas para as condições de saúde mental	63
Tabela 12 - Efeitos esperados ao utilizar as plantas medicinais para as condições de saúde mental	64

## **LISTA DE ABREVIATURA E SIGLAS**

ANVISA – Agência Nacional de Vigilância Sanitária

APS – Atenção Primária à Saúde

CB – Ciências Biológicas

CNS - Conselho Nacional de Saúde

DG – Designer Gráfico

DSM-IVT-RT – do inglês Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (*Manual Diagnóstico e estatístico de transtornos mentais*)

FB – Farmacopéia Brasileira

IES – Instituições de Ensino Superior

IFES – Instituições Federais de Ensino Superior

IFPB – Instituto Federal da Paraíba

IFPB–CB - Instituto Federal da Paraíba- *Campus Cabedelo*

MF – Memento Fitoterápico

MTCI – Medicina Tradicional Complementar e Integrativa

OMS – Organização Mundial de Saúde

PNPIC – Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares

PNPMF – Política Nacional de Plantas Medicinais e Fitoterápicos

SUS – Sistema Único de Saúde

TCLE – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

## SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO .....	15
2 OBJETIVOS .....	18
2.1 Geral .....	18
3 REFERENCIAL TEÓRICO .....	19
3.1 Plantas medicinais.....	19
3.2 Saúde mental .....	22
3.3 Saúde mental e plantas medicinais .....	24
3.4 Saúde mental e ensino aprendizagem.....	25
3.5 Impacto da pandemia da COVID-19 na saúde mental .....	26
3.6 Educação informal.....	28
4 METODOLOGIA .....	29
4.1 Abordagem da pesquisa.....	29
4.2 Área de estudo .....	29
4.3 Objeto de estudo .....	30
4.4 Material.....	30
4.5 Métodos .....	30
4.6 Delimitação da amostragem .....	31
4.7 Divulgação da pesquisa e aplicação de questionário.....	31
4.8 Análise de dados .....	32
5 RESULTADOS E DISCUSSÃO .....	33
5.1 Perfil socioeconômico dos estudantes participantes do estudo .....	33
5.2 Impacto da pandemia na vida dos estudantes .....	37
5.3 Qualidade da saúde mental dos estudantes.....	45
5.4 Percepção dos estudantes sobre plantas medicinais .....	54

5.5 Saúde mental dos estudantes e o uso das plantas medicinais .....	59
6 CONSIDERAÇÕES FINAIS .....	72
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICA .....	74
APÊNDICES .....	80
APÊNDICE A - INSTRUMENTO DE PESQUISA .....	80
APÊNDICE B - Termo de Consentimento Livre e Esclarecido - TCLE .....	101
APÊNDICE C- <i>Briefing</i> da plataforma online voltada para educação informal dos estudantes .....	103
ANEXOS .....	107
ANEXOS A- Cópia do parecer do Comitê de Ética em Pesquisa Envolvendo Seres Humanos do IFPB.....	107

## INTRODUÇÃO

Algumas espécies vegetais possuem componentes ativos, que têm ação sobre o corpo humano e oferecem benefícios que combatem doenças e restauram a saúde. Os componentes químicos que as compõem, é o que implica o potencial de afetar os sistemas corpóreos, estes agem de forma sinérgica e integral (CHAVALLIER, 2017). Esses vegetais com potencial terapêutico são denominados de plantas medicinais (BRASIL, 2016). As substâncias presentes nas plantas medicinais na maioria dos casos são encontradas na forma de complexos e são oriundas do seu sistema metabólico, esses complexos de substâncias se completam e agem sobre os sistemas corporais (TRINDADE; SARTÓRIO; RESENDE, 2012).

É inegável que a medicina convencional e os avanços de medicamentos sintéticos trouxeram vários benefícios para a restauração da saúde das pessoas. Entretanto, é importante lembrar que antes de todos os avanços da medicina convencional, as plantas medicinais eram utilizadas para tratar todos os tipos de enfermidades. Atualmente, o uso das plantas medicinais é feito como preventivo, em casos leves ou como complemento de tratamentos convencionais (CHAVALLIER, 2017). O crescente uso das terapias alternativas são atribuídos à fácil obtenção, pela economia, e por apresentarem menos efeitos colaterais em comparação aos medicamentos alopáticos (ABRANCHES, 2012). Chavallier (2017), mostra que a preocupação com os efeitos colaterais dos medicamentos sintéticos, tem feito muitas pessoas optarem pelo uso das plantas medicinais. No ocidente, de 10-20% são internados devido aos efeitos colaterais de algum tratamento convencional.

A saúde mental é um estado *continuum*, com oscilações de níveis altos e baixos de bem-estar, entretanto, pessoas com comprometimento da saúde mental tendem a ter com maior frequência e intensidade, níveis mais baixos de bem-estar. Ter uma boa qualidade de saúde mental, está relacionado a saber lidar com fatores estressores, desenvolver habilidades, aprender, trabalhar, e contribuir para a sociedade. Tendo capacidades de conexões funcionais (ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE, 2022).

A saúde mental, física e social, são interligadas. Percebe-se que há um maior amparo com a saúde física, entretanto, a saúde mental e os quadros de perturbações muitas vezes são negligenciados. A OMS enfatiza que grande parte da população sofre algum tipo de perturbação mental e isso pode acarretar diversas problemáticas como: sofrimento humano, incapacidade, e danos sociais e econômicos (ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE, 2002). A OMS reconhece o aumento do sofrimento mental na população. Apesar da demanda, são baixos os investimentos governamentais para os cuidados com a saúde mental. (ORGANIZAÇÃO

MUNDIAL DA SAÚDE, 2022). Evidenciando assim, a negligência existente com a saúde mental, que afeta principalmente as pessoas em situação de vulnerabilidade social.

No contexto da pandemia causada pelo Coronavírus SARS-CoV-2 e com as medidas para diminuição da circulação da doença, uma nova maneira de viver foi imposta à sociedade. A crise sanitária promoveu vários estressores psicológicos, tais como: o uso obrigatório de máscara, os bloqueios de instituições, o distanciamento social, a quarentena, a preocupação com a duração da pandemia, o medo da morte e do contágio, excesso de informações e rumores. Essa situação gerou reações emocionais que impactaram negativamente na saúde mental. As pessoas mais vulneráveis psicologicamente, principalmente as com histórico de sofrimento mental, sofreram maiores impactos. Dentre os grupos mais afetados psicologicamente pela pandemia, estão os estudantes universitários, de modo que, estudos mostram que o medo do atraso acadêmico pode causar sintomas de ansiedade (PANDEY *et al.*, 2021).

O adoecimento psíquico pode afetar o indivíduo em diversos âmbitos, podendo impactar aspectos cognitivos que consequentemente afetam o aprendizado. No Brasil, vários documentos enfatizam a importância do compromisso das instituições de ensino de criarem ações voltadas à proteção à saúde e mitigação de possíveis efeitos da pandemia no bem-estar psíquico (SILVA; ROSA, 2021). Existem várias abordagens e tratamentos que visam a melhora da saúde mental, entre eles está o uso das plantas medicinais. Durante a pandemia verificou-se um aumento na utilização das plantas medicinais para tratar principalmente sintomas de depressão, insônia e ansiedade. Em maior escala, as plantas medicinais são usadas em casos leves e moderados, em pacientes que buscam menos efeitos colaterais, um baixo custo, e algo considerado mais natural (MACHADO, 2021).

A partir desses contextos a questão que engloba este trabalho é como estaria a saúde mental dos estudantes durante o período de pandemia da COVID-19 e se o tratamento para as queixas de saúde mental ocorre com o uso das plantas medicinais. Objetivando então, realizar um levantamento das plantas medicinais utilizadas por estudantes de graduação do Instituto Federal da Paraíba *Campus Cabedelo* (IFPB-CB) que tenham queixas relacionadas à saúde mental no período de crise sanitária. Como também: fazer uma comparação do conhecimento sobre plantas medicinais, entre estudantes de graduação de dois cursos distintos, listar as queixas de saúde mental relatadas pelos estudantes e avaliar o uso de plantas medicinais para tratamento de queixas de saúde mental. Deste modo, possibilitando uma melhor compreensão dos hábitos de saúde desse grupo, proporcionando subsídios para a comunidade acadêmica atuar na educação voltada à saúde mental dos estudantes.

Existe um consenso popular que as plantas medicinais são totalmente seguras por ser um recurso natural, de fato, são baixos os relatos de intoxicação e efeitos colaterais provocados por plantas, embora existam casos de subnotificação. Todavia, algumas plantas podem provocar efeitos indesejáveis, interações medicamentosas, ou dependendo da forma que são empregadas, serem ineficazes no efeito terapêutico desejado, sendo importante ressaltar o uso racional das plantas medicinais (LANINI *et al.*, 2011; LEAL; TELLIS, 2015; VALE *et al.*, 2021).

“Contudo, as plantas para serem utilizadas com fins terapêuticos, devem atender a todos os critérios de eficácia, de segurança e qualidade, além de apresentarem propriedades terapêuticas reproduzíveis e constância em sua composição química, uma vez que é comum a confusão entre espécies diferentes conhecidas pelo mesmo nome popular” (ARGENTA *et al.*, 2011, p.51)

Visto este exposto e a notoriedade dos cuidados com a saúde mental, essa pesquisa tem como produto uma rede social (Flora & Mente) na plataforma *Instagram*, que objetiva fornecer informações sobre o uso seguro de plantas medicinais que podem ser utilizadas para sintomatologia do sofrimento mental. A Organização Mundial da Saúde (2022), mostra que as ferramentas digitais podem ser aliadas nos cuidados com a saúde mental, desde que, sejam utilizadas com princípios éticos e profissionais. Devido ao anonimato, os meios digitais podem ultrapassar as barreiras envolvendo os estigmas sociais das condições mentais, são economicamente mais viáveis e se adequam com maior facilidade à rotina das pessoas. Informações seguras sobre saúde mental, podem contribuir para que as pessoas lidem melhor com seu sofrimento mental e promovam debates e reflexões.

Sendo assim, este trabalho englobou aspectos sociais, ambientais e econômicos, os quais podem trazer benefícios à população-alvo, tais como: maior conhecimento do grupo vegetal e sua importância para o meio ambiente e para as pessoas; conhecimento sobre a saúde mental e promoção do reconhecimento de terapias alternativas para condições de saúde mental. Aliado a isso, como perspectiva, esse trabalho também pode contribuir ao mercado de compra e venda de plantas medicinais, fitoterápicos e medicamentos homeopáticos, favorecendo a economia local.

## 2 OBJETIVOS

### 2.1 Geral

- a) Caracterizar o uso das plantas medicinais utilizadas por estudantes de graduação do IFPB-*campus Cabedelo* com queixas relacionadas à saúde mental.

### 2.2 Específicos

- a) descrever o conhecimento sobre plantas medicinais dos alunos de graduação do IFPB - *campus Cabedelo*;
- b) comparar o conhecimento sobre plantas medicinais entre estudantes de graduação de dois cursos distintos (Licenciatura em Ciências Biológicas e Tecnológico em Design Gráfico);
- c) listar as queixas de saúde mental relatadas pelos estudantes e verificar se há influência da pandemia da COVID-19 sobre estas;
- d) avaliar o uso de plantas medicinais para tratamento de queixas de saúde mental.
- e) elaborar um perfil educativo voltada para a educação informal do uso racional das plantas medicinais em prol da saúde mental;

### 3 REFERENCIAL TEÓRICO

#### 3.1 Plantas medicinais

Há tempos as plantas medicinais vêm sendo usadas pela humanidade para manutenção da saúde, antes utilizadas de forma mais simples e com o desenvolvimento da tecnologia, sendo empregada de formas mais elaboradas. Sabe-se da existência de propriedades nas plantas que caracterizam um potencial que contribui para a saúde. Essas substâncias presentes nesses vegetais podem ser isoladas e utilizadas na forma de fármacos e/ou fitoterápicos, como também, podem ser usadas na forma de complexos, por meio da planta fresca e/ou a droga vegetal (LORENZI; MATOS, 2008).

A recomendação destas, a princípio, era feita exclusivamente por curandeiros, mestres religiosos ou pessoas que detinham de um conhecimento tradicional. Por esses motivos, as plantas medicinais passaram a ser associadas a algo místico e sobrenatural. Atualmente, as plantas continuam sendo usadas mundialmente, entretanto, seu uso deixou de ser associado apenas a algo místico e passou a ter reconhecimento científico, inclusive pela Organização Mundial de Saúde (OMS). Seu uso é atribuído principalmente pois estas são de fácil obtenção, por serem financeiramente mais viáveis e por apresentarem menos efeitos colaterais (ABRANCHES, 2012). Sendo as plantas medicinais definidas como: “espécie vegetal cultivada ou não, utilizada com propósitos terapêuticos. Chama-se planta fresca aquela coletada no momento do uso e planta seca a que foi submetida à secagem, quando se denomina droga vegetal” (BRASIL, 2021, p.5).

Trindade, Sartório e Rezende (2012) explicam que existem alguns vegetais que produzem substância com potencial terapêutico. Tais substâncias são sintetizadas pelas plantas a partir de dois mecanismos: o metabolismo primário, ou seja, ligado a funções vitais do vegetal (p.ex., fotossíntese e respiração celular) ou se originam do metabolismo secundário, relacionado às substâncias cuja síntese está restrita a determinados grupos e é ligada à comunicação com o ambiente externo (p.ex. defesa contra patógenos). A ação dessas substâncias é algo particular e será determinada por diversos fatores como: distribuição pelo corpo do vegetal, estágio do desenvolvimento, época coleta e o meio de cultivo, podem influenciar no seu teor. Essas substâncias atualmente são conhecidas como fitocomplexos, que podem ser definidos como: “Conjunto de todas as substâncias, originadas do metabolismo primário e/ou secundário, responsáveis, em conjunto, pelos efeitos biológicos de uma planta medicinal ou de suas preparações” (BRASIL, 2021, p. 9).

O uso das plantas medicinais está muito relacionado com o saber empírico, o qual é passado de geração em geração e pode variar de acordo com a localização, povos e cultura. Bem como mostra Lorenzi e Matos (2008), a tradição do uso das plantas medicinais no Brasil vem de antes da colonização. Os indígenas já faziam uso dessas plantas para fins diversos. Com a chegada dos europeus, o conhecimento dos indígenas sobre as plantas nativas foi apropriado por estes, os quais também já traziam suas experiências com as plantas medicinais de sua região. Os africanos escravizados, posteriormente, também tiveram seus saberes apropriados. Sendo, desta forma, que surgiu a base tradicional das plantas medicinais brasileiras.

Há milhares de anos as pessoas fazem uso das plantas para manejar a saúde. Existem diversas plantas com diferentes potenciais medicinais. No Brasil, devido à grande diversidade, vegetal e cultural, os saberes empíricos sobre as plantas medicinais são enriquecidos. Durante um período, o uso das plantas medicinais sofreu uma decadência devido aos avanços da tecnologia, urbanização, crescimento das indústrias de medicamentos sintéticos e a inicial falta de acompanhamento dos avanços científicos. Entretanto, em meados do século XX os estudos científicos sobre plantas medicinais foram intensificados, as ideias de sustentabilidade e o desejo das pessoas de se reconectar com os recursos naturais popularizaram o uso novamente das plantas medicinais (LORENZI; MATOS, 2008).

A fitoterapia é um método que utiliza os complexos de substâncias oriundas de plantas medicinais para o preparo de medicamentos, de modo que sua origem provém do conhecimento popular. Os medicamentos fitoterápicos não devem ser associados com outras substâncias ativas isoladas, e podem ser classificados por medicamentos fitoterápicos simples, quando possui princípios ativos de apenas uma espécie vegetal, e composto quando tem mais de uma. A fitoterapia sempre esteve presente em diversas culturas e em diferentes épocas, é utilizada principalmente na manutenção da saúde, mas também ligada a crenças e valores. As plantas medicinais e derivados, são utilizados na maioria dos casos na Atenção Primária à Saúde (APS), em sua forma bruta (p. ex., chás, decocções, etc.), atuando, desse modo, em conjunto aos tratamentos alopáticos. A APS se dá quando um indivíduo tem seu primeiro contato com o sistema de saúde. A APS possui quatro diretrizes bases, que são: o primeiro contato do indivíduo com o sistema de saúde, o acompanhamento ao longo do tempo, a totalidade no atendimento e a coordenação do cuidado (BRASIL, 2012).

A medicina tradicional, complementares e integrativas (MTCI) é um conjunto de práticas terapêuticas voltadas para os cuidados com a saúde. Esses métodos têm como objetivo: o cuidado integral das pessoas, promover uma maior reflexão sobre a relação saúde/doença, ressaltar a importância do autocuidado e enfatizar o uso racional de ações voltadas para a

saúde. A medicina tradicional é caracterizada pelos conhecimentos, crenças e experiências em cuidados com a saúde de uma determinada população ou cultura, que podem ser explicados pela ciência, ou não. Já a medicina complementar/ alternativa são as práticas que não estão inseridas nas utilizadas convencionalmente por um país e em seu sistema de saúde. E a medicina integrativa, visa integrar os vários métodos de forma holística, visando não apenas patologias, mas os diversos aspectos do sujeito, como: emocional, espiritual, social, mental, etc. As plantas medicinais e fitoterápicas são uma das práticas que se inserem dentro da MTCI. Em vários países essa prática é o primeiro e principal recurso da população, mas também, são utilizadas em conjunto aos métodos convencionais (ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE, [2022?]). O caderno das práticas integrativas e complementares do uso das plantas medicinais e fitoterápicos, enfatiza a importância das plantas medicinais, mostrando que 70 % a 90% dos países fazem uso destas para atenção primária à saúde. Todavia existem dificuldades em torno dessa temática, a primeira está relacionada com os padrões de segurança, qualidade e regulação sanitária, que deve ser elaborado por cada país. E a segunda dificuldade está relacionada com a conceitos e nomenclatura das plantas medicinais e fitoterápicos, que podem variar de acordo com a localidade. Nesse contexto, é necessário que cada país elabore seus documentos e parâmetros com relação ao uso das plantas medicinais e fitoterápicos (BRASIL, 2012).

A intensificação do uso correto da fitoterapia é necessária, como uma forma de atender às recomendações da Organização Mundial da Saúde (OMS), relacionadas ao aproveitamento das plantas medicinais nos programas da saúde pública, feitas com o objetivo de se alcançar saúde para todos como a grande meta das nações do terceiro mundo. (LORENZI; MATOS, 2008, p. 20).

No Brasil, a partir dos anos 1980, foram implementadas diversas ações e programas que promoviam o uso das plantas medicinais e dos fitoterápicos na rede pública de saúde. Com isso, os estados e municípios criaram leis e programas para ofertar esses serviços. Existem dois principais documentos que norteiam o uso correto das plantas medicinais, são eles: a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no Sistema Único de Saúde (PNPIC) e a Política Nacional de Plantas Medicinais e Fitoterápicos (PNPMF). A PNPIC teve sua implantação iniciada em 2003, e traz diretrizes relacionadas à medicina tradicional, entre elas o uso das plantas medicinais e fitoterápicos. Essa política veio com o objetivo de contemplar diretrizes da OMS e demandas da população brasileira. (BRASIL, 2012).

Para a instalação das diretrizes para plantas medicinais e fitoterapia no Sistema Único de Saúde (SUS), houve a necessidade da criação de uma política que integrasse toda a cadeia produtiva das plantas medicinais e dos fitoterápicos. Nesse contexto surgiu a PNPMF, que abrange o setor da saúde, agricultura, meio ambiente, desenvolvimento agrário, indústria,

ciência, tecnologia, entre outros setores que integram a produção. Essa política tem como principal objetivo proporcionar aos brasileiros o uso seguro, racional e sustentável, fomentando o desenvolvimento da cadeia produtiva. A Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA) também tem diretrizes com relação à temática, como por exemplo a RDC nº 10/2010, que diz respeito ao uso das drogas vegetais. Também criou a Farmacopéia Brasileira (FB) que traz os requisitos para o uso das plantas medicinais, a FB é baseada em normas e monografias, e deve ser regularmente revisada, já o Memento Fitoterápico (MF) nacional possui informações para utilização das plantas medicinais. Existem, também, outros documentos e regulamentos que norteiam sobre o uso das plantas medicinais, trazendo assim maior confiabilidade, veracidade e conhecimento, sobre as plantas medicinais utilizadas no Brasil (BRASIL, 2012).

O Brasil tem uma grande diversidade vegetal e cultural. Dessa forma, possui um grande potencial com relação à produção, comercialização e estudos sobre as plantas medicinais e derivados. Os estudos que buscam entender sobre a biodiversidade vegetal e suas propriedades são extremamente relevantes, pois podem promover a conservação, resgatar os conhecimentos tradicionais e relacionar o conhecimento científico e popular.

### 3.2 Saúde mental

De acordo com a OMS (2002, p. 31-32):

Os conceitos de saúde mental abrangem, entre outras coisas, o bem-estar subjetivo, a auto-eficácia percebida, a autonomia, a competência, a dependência intergeracional e a auto-realização do potencial intelectual e emocional da pessoa.

Na maioria dos países existe um maior amparo à saúde física, sendo a saúde mental, muitas vezes, negligenciada. É evidenciado que há um descaso dos países perante essa questão: na maioria, menos de 1% da verba destinada a saúde, é para a saúde mental e mais de 40% dos países não possuem políticas públicas voltadas para a questão. Com isso, as pessoas com essas condições e, principalmente, os economicamente desfavorecidos, acabam não tendo acesso a um acompanhamento adequado (ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE, 2002).

A OMS enfatiza que as perturbações mentais e comportamentais podem ser definidas por ideias, emoções e comportamentos anormais. Vale salientar que estes só são considerados, de fato, uma patologia (um transtorno) quando ocorrem em um prolongado período de tempo e comprometem o indivíduo em um ou mais quesitos da vida. Assim, curtos estados de anormalidade não são uma patologia. Grande parte da população sofre algum tipo de perturbação mental, as quais acabam gerando um sofrimento individual e, também, coletivo. Isso pode comprometer sua própria finança, rotina, vida social e, também, das pessoas que estão

em seu entorno como: familiares, amigos, comunidade, instituições de ensino, etc. (ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE, 2002).

Os comportamentos normais são considerados sinônimo de uma boa saúde mental e os comportamentos anormais, sinônimo do adoecimento psíquico. Renner *et al* (2012) mostram que os comportamentos anormais são considerados de forma ampla aqueles que causam aflição, impedindo que as pessoas realizem suas atividades do dia a dia. Contudo, esses comportamentos devem ser observados continuamente para obtenção de um diagnóstico verídico. Aliado a isso,

[...] Saúde Mental se justifica, assim, por ser uma área de conhecimento que, mais do que diagnosticar e tratar, liga-se à prevenção e promoção de saúde, preocupando-se em reabilitar e reincluir o paciente em seu contexto social (LIMA, 2021, p. 747).

Existem algumas perspectivas que podem explicar comportamentos anormais, são elas: bioquímica, psicanalítica, comportamental e cognitiva. A perspectiva biológica demonstra que um sujeito está em estado anormal, quando realiza um exame físico e apresenta algum tipo de desequilíbrio hormonal, deficiência química, ou lesão cerebral. Já a perspectiva psicanalítica aponta que o estado de anormalidade vai estar relacionado a algum atrito ligado a eventos de agressão vivenciados na infância. A comportamental, por sua vez, estabelece que o comportamento anormal do indivíduo é uma resposta às experiências vividas anteriormente, sendo que esses comportamentos são aprendidos e evocados em determinadas circunstâncias. Por fim, na perspectiva cognitiva, acredita-se que os comportamentos vêm a partir de pensamentos e crenças (RENNER *et al.*, 2012).

Acerca da classificação dos comportamentos anormais, os profissionais da área utilizam principalmente o Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM V, do inglês, *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*). Este é um sistema de classificação de comportamentos anormais que visa identificar o problema que o sujeito possui e não a causalidade. Dessa forma, permite que o profissional de saúde mental explore as causas. Esse manual foi elaborado pela Associação Americana de Psiquiatria (RENNER *et al.*, 2012).

Os transtornos de ansiedade envolvem sentimentos de medo, ansiedade, apreensão, etc. Quando o indivíduo possui essa condição, sente esses sentimentos de forma demasiada e fora de proporção. São exemplos desse tipo de transtorno: ansiedade generalizada, transtorno de pânico, etc (AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION, 2014).

Os transtornos de ansiedade diferem entre si nos tipos de objetos ou situações que induzem medo, ansiedade ou comportamento de esquiva e na ideação cognitiva associada. Assim, embora os transtornos de ansiedade tendem a ser altamente comórbidos entre si, podem ser diferenciados pelo exame detalhado dos tipos de situações que são temidos ou evitados e pelo conteúdo dos

pensamentos ou crenças associados (AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION, 2014, p.189).

Os transtornos depressivos estão relacionados com as variações bruscas de humor afetando, assim, o cotidiano do sujeito. São exemplos dessa condição: transtorno disruptivo de desregulação do humor, transtorno depressivo maior, transtorno disfórico pré-menstrual, transtorno depressivo induzido por substância/medicamento, etc (AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION, 2014).

A característica comum desses transtornos é a presença de humor triste, vazio ou irritável, acompanhado de alterações somáticas e cognitivas que afetam significativamente a capacidade de funcionamento do indivíduo. O que difere entre eles são os aspectos de duração, momento ou etiologia presumida (AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION, 2014, p.155)

Existem várias abordagens de tratamento para os transtornos psicológicos, esses visam proporcionar ao sujeito uma maior qualidade de vida, permitindo-o a realização de todas as atividades habituais, em sua maioria os terapeutas utilizam diversos métodos simultaneamente para resolver o problema dos pacientes. Existem duas grandes abordagens de tratamento: as terapias psicológicas e a terapia biomédica. A biomédica irá utilizar medicamentos e procedimentos para melhorar o funcionamento psicológico. Os medicamentos alopáticos, para essa situação começaram a ser usados em meados dos anos 1950, no geral, tratam a sintomatologia. Em determinados casos, podem causar efeitos colaterais a longo prazo, que podem permanecer mesmo com sua suspensão (RENNER *et al.*, 2012).

É de extrema importância que as pessoas saibam reconhecer em si próprio ou em terceiros, quando o sofrimento psicológico passa a comprometer o cotidiano, e logo buscar profissionais da saúde que possam auxiliar nessas condições, e em conjunto escolher um tipo de tratamento mais apropriado e de interesse. A Organização Mundial da Saúde (2002) mostra que o ambiente social também é relevante para a melhora das pessoas em sofrimento psíquico. Assim sendo, ações como: envolvimento da comunidade local, disseminação de informações corretas, instituições que possam melhor informar a comunidade, campanhas educativas, etc, podem contribuir para essa problemática.

### 3.3 Saúde mental e plantas medicinais

Existem pessoas que optam pelo uso das plantas medicinais, ao invés dos medicamentos sintéticos. Esse fato, pode ser atribuído a vários fatores, dentre eles: baixos índices de efeitos adversos e um valor de mercado mais acessível. As plantas medicinais são utilizadas em todo o mundo no tratamento de queixas à saúde mental, sendo que na maioria das vezes, essas são usadas sem orientação de profissionais capacitados. Dessa forma, podendo promover riscos à

saúde pública. Em contexto nacional é possível observar a escassez de estudos que tratem das plantas medicinais e derivados, usadas para tratamentos dos distúrbios psiquiátricos (SILVA; SILVA, 2018).

Machado (2021) mostra que no século XXI as doenças relacionadas à saúde mental, especialmente a depressão, crescem em números alarmantes. Com a chegada da pandemia da COVID-19 no ano de 2020, esses números aumentaram ainda mais. Segundo esse autor, uma das opções para tratar as queixas de saúde mental foi por meio da utilização das plantas medicinais, que já vinham sendo utilizadas e por conta da crise sanitária e econômica, teve seu consumo aumentado. Por meio de estudos científicos, sabe-se que existem diversas espécies de plantas medicinais que podem auxiliar na saúde mental.

As plantas medicinais e derivados podem auxiliar de diferentes formas os indivíduos com algum tipo de sofrimento psíquico, favorecendo por exemplo, casos de depressão leve, ansiedade leve, distúrbios do sono, etc. Entretanto, ainda não se tem estudos clínicos suficientes que comprovem sua eficácia em casos mais severos, como: depressão grave, esquizofrenia, bipolaridade, etc. Dessa forma, quando o diagnóstico, a prescrição e o uso de plantas medicinais são feitos de maneira correta e segura, pode haver uma contribuição para a melhoria da saúde mental, estabelecendo assim um cuidado integral, amplo e humanizado (BRASIL, 2013).

### 3.4 Saúde mental e ensino aprendizagem

Com a sociedade moderna as questões envolvendo o sofrimento mental tiveram um aumento. Desta forma, na maioria dos casos os estudantes que ingressam nas universidades possuem vulnerabilidade psíquica, sendo a: "vulnerabilidade psíquica a possibilidade de pensarmos fatores potenciais de modo que, sinergicamente, componham condições propulsoras ao sofrimento ou adoecimento psíquico" (BELLENZANI; MALFITANO; VALLI, 2005). Assim sendo, entende-se que essas condições psicológicas não necessariamente são promovidas pela inserção no âmbito acadêmico, mas as vivências nesse meio, podem ser um potencial estressor na vida dos estudantes. A percepção dos estressores é algo particular e varia para cada estudante, área do curso, histórico de vida, e a relação com o ensino superior. Dentre alguns dos desencadeadores estão: excesso de carga horária e demandas, problemas nas relações inter e intra pessoal, dificuldade na aprendizagem, etc. Essas questões podem promover diferentes questões psicológicas, sendo as principais queixas entre estudantes sintomas relacionados à ansiedade. Em geral, os discentes demoram a reconhecer e buscar ajuda profissional para suas condições mentais. No entanto, apesar de escassos, alguns estudos demonstram que as ações de

prevenção em saúde mental podem reduzir as queixas e favorecer o não adoecimento psíquico (RIOS *et al.*, 2019).

As Instituições de Ensino Superior (IES) são espaços que buscam formação integral, para que os alunos possam atuar profissionalmente na sociedade. Esses espaços oferecem uma série de serviços, entre eles a interação intra e interpessoal entre os sujeitos. As formas como ocorrem essa convivência e socialização influenciam nas condições psicológicas dos discentes. O ingresso nesses espaços é singular para cada indivíduo. Podem haver situações prazerosas e de conquista, como também fatores estressantes que podem contribuir para o adoecimento mental. No Brasil, foram criados vários programas e políticas que visam integrar toda a diversidade da população nas IES, entretanto há relatos, que são poucos os subsídios para o desenvolvimento integral do discente ao longo do curso. Existem diferentes motivos que podem comprometer a saúde mental dos discentes, como: métodos de ensino utilizados, relação aluno-professor, competição, distanciamento da teoria e prática, estrutura curricular, conflitos, dificuldades na aprendizagem e nas relações interpessoais, etc. (ARAÚJO; GOMES, 2019).

Lima (2021) evidencia que o adoecimento psíquico pode levar a transtornos mentais, que afetam a aprendizagem. A aprendizagem pode ser resumida pelo processo de troca de conhecimentos e experiências, sendo fundamental para o desenvolvimento dos seres humanos. Para que ocorra o processo de ensino-aprendizagem várias funções mentais são envolvidas, como: memória, atenção, percepções, emoções, etc. As pessoas com queixas da saúde mental podem ter essas funções comprometidas e, com isso, prejudicar o processo de desenvolvimento acadêmico. Portanto, para que o ensino-aprendizado ocorra de forma eficaz e com equidade, é necessário que as IES reconheçam os discentes que tenham algum tipo de adoecimento mental e tracem estratégias que possam prevenir e auxiliar essas condições. Com isso, é possível observar a importância da saúde mental, que não visa apenas diagnosticar e tratar sintomas, mas também promover a prevenção e a reintegração dos sujeitos (LIMA, 2021).

### 3.5 Impacto da pandemia da COVID-19 na saúde mental

Em dezembro de 2019 foi reconhecido em Wuhan, na China, o novo coronavírus, causador da doença COVID-19. Em 2020 foi estabelecida uma pandemia por conta desse vírus, e com isso, foram implementadas medidas de isolamento social e cuidados de higiene que mudaram a rotina de toda população mundial. Toda essa crise sanitária acabou afetando a vida de muitas pessoas em amplos aspectos: social, econômico, psicológico, entre outros. Uma das medidas para conter o avanço da doença, foi o distanciamento social, que consequentemente

provocou o fechamento de todas as instituições de ensino. Ainda não se tem muitos estudos que mensuram com exatidão os impactos desse fechamento na vida dos estudantes, mas sabe-se que os danos no aprendizado e no bem-estar físico e mental já podem ser observados (SILVA; ROSA, 2021).

O ensino remoto passou a ser a opção utilizada para dar continuidade às atividades educacionais, sendo a *internet* o meio de aprendizado e interação dos alunos, fato que acabou evidenciando a desigualdade social. As pessoas em estado de vulnerabilidade social, por não terem os recursos necessários passaram a ter menos acesso à educação e a interação social, o que compromete o aprendizado, o desenvolvimento, e o psicológico dos discentes. No Brasil por meio de diretrizes e normas, foi exposto o encargo das instituições de ensino em criar ações voltadas à proteção à saúde, a vida, e do compromisso em mitigar possíveis efeitos da pandemia no bem-estar psíquico dos alunos, como também na reduzir da desigualdade social existente no âmbito educacional (SILVA; ROSA, 2021). O adoecimento psíquico pode afetar o indivíduo em diversos setores, por consequência dessa situação, estudantes podem ter o rendimento acadêmico reduzido. Um estudo realizado com universitários, mostrou que estes perceberam impacto negativo no desenvolvimento dos estudos. Esse fato foi atribuído às queixas envolvendo: ansiedade, estresse, dificuldade para dormir e depressão (THE SUICIDE PREVENTION RESOURCE CENTER, 2020).

A saúde mental vem sendo um tema muito citado na última década, e com o início da pandemia da COVID-19 o bem-estar psíquico se tornou assunto cada vez mais abordado, visto que esse período agravou os transtornos mentais já existentes e gerou novos. Com isso, especialistas criaram terminologias para esses sentimentos. Fadiga pandêmica é um termo criado pela OMS para o cansaço e esgotamento devido à pandemia. Outro termo foi o definhamento, que está relacionado com a falta de propósito e motivação, queda de rendimento, estagnação e falta de ânimo. Estes não necessariamente estão relacionados com a presença de uma doença mental, mas um indicativo do mal-estar psíquico. O luto e o isolamento social são dois pontos que acabam afetando as emoções das pessoas, fazendo com que agrave as condições mentais já existentes. Outra questão são as pessoas que tiveram a COVID-19, que de acordo com estudos, 30% delas, iriam desenvolver algum tipo de transtorno mental. Para amenizar a situação, o primeiro passo é o reconhecimento dessa problemática e a procura por atendimento nas unidades de saúde precocemente. Outro ponto é a atenção aos sinais dos amigos e familiares, para quando necessário, auxiliar pessoas que estejam passando por algum problema relacionado à saúde mental (QUEIROZ, 2021).

### 3.6 Educação informal

A educação possui diversos formatos que buscam alcançar a diversidade de pessoas e suas particularidades. Esta pode ocorrer de diversas formas e em diversos espaços, desde que vise o processo de desenvolvimento intelectual. A educação pode ser classificada em: educação formal e informal. A primeira é alusiva ao letramento científico e aos planos políticos pedagógicos introduzidos em espaços formais de educação como, por exemplo, em escolas. Já a segunda é considerada é exploratória, e ocorre em espaços extraescolares, como: Museus, teatros, parques, jardins botânicos, etc. Esse tipo de educação está ligado aos conhecimentos partilhados entre um indivíduo e o meio em que vive. Sendo assim, a educação informal não necessariamente precisa ser praticada em um espaço específico voltado para o ensino. Esse tipo de educação pode ocorrer na rua, em casa, centros religiosos, no trabalho, por meios de comunicação, entre outros. A educação informal valoriza o cotidiano, as trocas de saberes, e os conhecimentos passados entre as gerações (ALMEIDA, 2014).

Com isso, pode-se observar que a educação informal é o meio no qual as pessoas trocam suas experiências e conhecimentos sobre diversos assuntos, inclusive sobre as plantas medicinais. Com o distanciamento social devido às medidas de prevenção contra a COVID-19, esse tipo de educação ficou comprometida. Assim, os meios de comunicação digital se apresentaram como principal opção para que ocorra o processo de ensino aprendizagem entre os indivíduos. Portanto, ações educativas com meios de comunicação virtuais se mostram como uma estratégia para promover o conhecimento sobre o uso correto das plantas medicinais e contribuir para a promoção da saúde mental.

## 4 METODOLOGIA

### 4.1 Abordagem da pesquisa

Cardoso (2005) demonstra que os estudos epidemiológicos são aqueles que buscam entender a qualidade da saúde populacional e o estudo transversal mede os efeitos e exposição em um determinado período. O desenho desta pesquisa foi estabelecido, baseando-se nos fundamentos de Gray (2012). Essa pesquisa possui fundamentos da epistemologia do construtivismo, com um processo indutivo, método descritivo, abordagem mista, com perspectivas do interpretativismo e metodologia do levantamento analítico e fenomenológico. Para Gray (2012), o processo indutivo visa principalmente a coleta e análise de dados. A fim de perceber relações entre variáveis e com isso, estabelecer generalizações, padrões, sentidos, etc. Nesse processo o pesquisador busca não inferir, e nem tirar conclusões precipitadas, aumentando dessa forma, o nível de confiabilidade. O método descritivo busca caracterizar minuciosamente um evento, pessoa ou situação. A abordagem mista abrange os métodos quantitativo e qualitativo, proporcionando assim generalizações, com uma aproximação aos contextos reais, identificação de variáveis, etc. O interpretativismo busca entender os sujeitos e suas interações sociais. O levantamento analítico, objetiva a identificação de uma população e a seleção de uma amostra para que a situação seja generalizada para outras condições. A fenomenológica, busca as opiniões subjetivas, visando a descrição e a análise textual dos dados. A principal diferença entre essas, é que o levantamento segue uma abordagem mais dedutiva com dados quali-quantitativos, possibilitando generalizações e a fenomenológica segue baseia-se na abordagem indutiva, com dados qualitativos, sem se preocupar com generalizações (GRAY, 2012).

A amostragem foi selecionada de forma aleatória. Na qual todos os membros da população-alvo, com acesso ao questionário, tiveram a mesma probabilidade de participar da pesquisa.

### 4.2 Área de estudo

Essa foi realizada com estudantes do Instituto Federal da Paraíba *Campus Cabedelo* (IFPB-CB), que fica localizado na R. Santa Rita de Cássia no município de Cabedelo-PB (Figura 1). De acordo com site oficial da Instituição, são oferecidos os seguintes cursos de ensino superior: tecnologia em Design Gráfico e licenciatura em Ciências Biológicas (BRASIL, 2021).

Figura 1 – Foto da área construída do IFPB-CB.



Fonte: Brasil (2021).

#### 4.3 Objeto de estudo

O objeto de estudo foi o uso de plantas medicinais para a sintomatologia de condições psíquicas por estudantes de nível superior do IFPB-CB. Como perspectiva, pretendeu-se usar as informações estudadas para estabelecer uma ferramenta virtual para ensino informal sobre a temática para esse público-alvo.

#### 4.4 Material

No decorrer da pesquisa foram utilizados os seguintes materiais: computador para pesquisa, redação e edição; *Smartphone* para comunicação; plataforma de trabalho digital *Google Work Space* para redação, edição, comunicação e tratamento de dados; rede social *Instagram* para plataforma de ensino informal.

#### 4.5 Métodos

A pesquisa foi conduzida nas seguintes etapas:

- a) delimitação da amostragem - caracterização do universo junto ao IFPB *Campus Cabedelo* - dos alunos matriculados nos dois cursos de ensino superior, Lic. em Ciências Biológicas, e Designer Gráfico;
- b) divulgação da pesquisa e aplicação de questionário - envio de e-mail oficial - via IFPB - *campus Cabedelo* - com acesso ao questionário digital para os alunos matriculados e reforço nas redes sociais da pesquisadora;
- c) tratamento dos dados - coleta, análise e tabulação de dados levantados;
- d) levantamento das plantas e ervas medicinais - plantas medicinais citadas e plantas medicinais indicadas para saúde mental;
- e) educação informal virtual - elaboração de perfil educativo em rede social destinado ao público-alvo.

#### 4.6 Delimitação da amostragem

O presente projeto foi submetido ao Comitê de Ética em Pesquisa do IFPB e a aplicação do questionário e coleta de dados dos participantes foi aprovada com o parecer número 5.370.296 (Anexo A). Após aprovação pelo sistema CEP/Conep foi remetido ofício à instituição de ensino, apresentando o projeto e solicitando dimensionamento do número de alunos matriculados nos cursos de interesse. Aliado a isso, também foi solicitado à instituição a remessa de e-mail para divulgação da pesquisa junto ao público-alvo.

De posse do quantitativo de estudantes, foi empregada a ferramenta disponível no sítio eletrônico *Survey System*, a fim de estabelecer o tamanho da amostra representativa da população de estudantes (GRAY, 2012).

#### 4.7 Divulgação da pesquisa e aplicação de questionário

A fim de realizar a divulgação da pesquisa, foi solicitada a colaboração das coordenações de curso da instituição de ensino na emissão de e-mails para os alunos matriculados nos cursos de interesse. Aliado a isso, a pesquisadora realizou a divulgação em seus perfis nas redes sociais. Buscando que os pesquisados se certifiquem previamente dos objetivos e instrumentos para a realização do estudo, no texto de divulgação, os sujeitos foram direcionados a um formulário da plataforma *Google Forms*, onde tiveram acesso ao instrumento de pesquisa e ao Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), apresentado no apêndice B. Devidamente esclarecidos, os pesquisados aceitaram o convite para participar da pesquisa dando ciência de que foi informado de todos os aspectos referentes a sua

participação no estudo. Após o aceite, estes tiveram acesso ao instrumento de pesquisa (Apêndice A). O instrumento de pesquisa foi composto por 47 perguntas, sendo que uma delas passou por processo de exclusão, devido à baixa assimilação dos estudantes sobre a mesma. O formulário foi dividido em cinco seções, a primeira contendo o TCLE, visando o esclarecimento da pesquisa. A segunda tratou-se de questões destinadas a caracterizar os participantes quanto aos aspectos socioeconômicos. A terceira caracterizou os participantes quanto a vivência e percepção da pandemia da COVID-19. A quarta correspondeu a vivência e a percepção dos estudantes sobre suas condições de saúde mental e a última verificou a relação do uso de plantas medicinais para a saúde mental. O documento ficou disponível para respostas dos sujeitos durante 30 (trinta) dias, a partir do dia 11 de maio de 2022. O fator de exclusão da pesquisa foi a impossibilidade de acesso ao questionário eletrônico. Todas as etapas descritas baseiam-se no cumprimento da Resolução 510/2016/CNS, que fundamentam as questões éticas da pesquisa, bem como a Resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde (CNS).

#### 4.8 Análise de dados

Os dados coletados foram analisados por meio do programa *Excel*. Os resultados foram submetidos à análise estatística e foram construídas distribuições de frequências simples e relativas para obtenção dos resultados e para identificar tendências significativas para relacionar o uso de plantas medicinais e a saúde mental dos sujeitos participantes da pesquisa.

## 5 RESULTADOS E DISCUSSÃO

### 5.1 Perfil socioeconômico dos estudantes participantes do estudo

Ao todo participaram desse estudo 93 estudantes de graduação do Instituto Federal da Paraíba *Campus Cabedelo*. Do curso de Lic. em Ciências Biológicas (CB), foram coletadas 68 respostas, o que representa 73,1% e, do curso de tecnologia em Design gráfico (DG), foram coletadas 24 respostas, representando 26,9% (Tabela 1). O universo do curso de CB foi de 263 (informação pessoal, 2022<sup>1</sup>). Já do curso de DG, esta informação não foi disponibilizada pela coordenação. Dessa forma, não se pode extrapolar esse trabalho para o universo dos estudantes de graduação do IFPB-CB e, sim, apenas ao grupo de participantes. Com isso, vale enfatizar que no trabalho ao mencionar “estudantes” é feito a menção dos participantes da pesquisa e não todo o universo de graduação do IFPB-CB.

A maioria dos discentes estão nos períodos finais dos cursos, em CB do 5º ao 8º período, representando 59,67 % e DG do 4º ao 6º período, representando 78,26 %.

Tabela 1 - Caracterização Social dos estudantes do curso de Ciências Biológicas e Design Gráfico

(Continua)

<b>Características</b>	<b>Categorias</b>	<b>Ciências biológicas</b>		<b>Design gráfico</b>	
		<b>F*A</b>	<b>F*R</b>	<b>F*A</b>	<b>F*R</b>
Curso	Lic. em Ciência Biológicas	68		-	-
	Tec. em Design Gráfico	-	-	24	
Sexo/gênero	Feminino	48	70,6	10	10,00
	Masculino	19	27,9	11	11,00
	Não Binário	1	1,5	2	2,00
	Transgênero	0	0	0	0,00
	Outros	0	0	1	1,00
Período	1	3	4,84	4	17,39
	2	6	9,68	1	4,35

<sup>1</sup> O quantitativo de alunos matriculados, foi solicitado por meio de um e-mail eletrônico para as coordenações dos cursos de Ciências Biológicas e Design Gráfico. A coordenação do curso de Ciências Biologias no dia 11/05/22 respondeu ao mesmo.

<b>Características</b>	<b>Categorias</b>	<b>Ciências biológicas</b>		<b>Design gráfico</b>	
		<b>F*A</b>	<b>F*R</b>	<b>F*A</b>	<b>F*R</b>
	3	9	14,52	0	0
	4	7	11,29	7	30,43
	5	9	14,52	5	21,74
	6	6	9,68	6	26,09
	7	7	11,29		
	8	15	24,19		
<b>Idade</b>		<b>26 (<math>\pm 9,57</math>)</b>		<b>26 (<math>\pm 9,01</math>)</b>	
<b>Estado civil</b>	Solteiro	55	80,88	21	87,5
	Casado	11	16,18	3	12,5
	Divorciado	0	0	0	0,00
	Viúvo	1	1,47	0	0,00
	Namorando	1	1,47	0	0,00
<b>Zona urbana</b>		64	94,12	24	100,00
					0,00
<b>Localidade</b>					
<b>Com quantas pessoa reside?</b>	Moro sozinho	0	0	0	0,00
	Uma a três	50	73,53	13	54,17
	Quatro a sete	18	26,47	5	20,83
	Oito a dez	0	0	24	100,00
	Mais de dez	0	0	0	0,00
<b>Possui filhos</b>	<b>Sim</b>	8	11,94	1	4,17

<b>Características</b>	<b>Categorias</b>	<b>Ciências biológicas</b>		<b>Design gráfico</b>	
		<b>F*A</b>	<b>F*R</b>	<b>F*A</b>	<b>F*R</b>
Exerce atividade remunerada	Não	60	88,24	23	95,83
	Sim	26	38,24	12	50,00
Renda Mensal	Não	42	61,76	12	50,00
	Menos de um salário	5	7,35	6	25,00
Raça	Um salário	26	38,24	4	16,67
	Dois salários	19	27,94	5	20,83
	Três ou mais	18	26,47	9	37,5
	Pardo	37	54,41	4	16,67
Religião	Branco	22	32,35	14	58,33
	Preto	8	11,76	6	25,00
	Indígena	1	1,47	0	0,00
	Amarela	0	0	0	0,00
	Ateu	0	0	4	16,67
	Budista	0	0	1	4,17
	Católica	25	36,76	4	16,67
	Espírita	1	1,47	2	8,33
	Evangélica	18	26,47	3	12,5
	Religiões de matriz africana/indígena	2	2,94	0	0,00
	Sem religião específica	21	30,88	10	41,67
	Outras	1	1,47	0	0,00

Fonte: Autoria própria, 2022. (Notas específicas: F\*A: Frequência absoluta. F\*R: Frequência relativa)

Conforme a tabela 1, observa-se que os entrevistados do curso de CB são majoritariamente do sexo feminino 70,60%. Já em DG, esta relação é mais equilibrada, na qual 45,83% são do sexo masculino, 41,67% do sexo feminino e 8,33% se identificam como não binário. A maioria dos respondentes são jovens, a média de idades foi de 26 anos, sendo CB com desvio padrão de 9,57 e DG com desvio padrão de 9,01.

Os discentes são predominantemente solteiros, não possuem filhos, moram com de uma a três pessoas e vivem na zona urbana. Esse perfil pode estar relacionado com a faixa etária dos estudantes e pela localização da instituição de ensino alvo do trabalho, que se situa na Zona metropolitana de João Pessoa-PB.

Devido a ascensão de políticas de ação afirmativa nas Instituições Federais de Ensino Superior (IFES), o perfil racial dos estudantes vem se modificando. A V Pesquisa Nacional de Perfil Socioeconômico e Cultural dos (as) Graduandos (as) das IFES – 2018, mostra que de 2003 a 2018, houve o aumento de estudantes pardos e pretos e a de brancos diminuiu. Já a inserção dos estudantes indígenas caiu entre 2010 e 2014, mas em 2018 cresce novamente. Vale salientar que o perfil racial da população brasileira também acompanhou essa cadência, pelo aumento de pessoas que se declararam pardos e pretos (ANDIFES; FONAPRACE, 2018). Os dados obtidos nessa pesquisa divergem em alguns pontos do estudo mencionado acima. A maioria em CB se autodeclara parda 54,41%, já em DG a maioria se autodeclarou branco 58,33% e apenas no curso de CB tiveram estudantes que se declararam indígena (1,47%). Dentre os participantes é nítido a baixa inserção da população preta e indígena em ambos os cursos.

Um estudo realizado com estudantes de graduação do Ceará, é semelhante aos dados apresentados, onde a maioria dos participantes foram mulheres 61,4%, solteiras 85,0% e que se autodeclararam pardas 54,1% (Oliveira *et al*, 2022). Tanto no curso de CB, quanto em DG, os discentes não possuem uma religião específica. Entretanto, as religiões com maiores percentuais foram as religiões Católica (CB- 36,76% e DG- 16,67%) e evangélica (CB- 25,47% e DG- 12,50%).

No curso CB, a maioria não exerce nenhuma atividade remunerada, já em DG a metade dos respondentes possui alguma atividade. A tabela 2 mostra o exercício profissional exercido por alguns respondentes, as principais atividades citadas pelos alunos de CB foram: professor e bolsista e em DG foram: Estagiário, *freelancer* e professor. Com relação à renda familiar, em CB 66,17% tem a renda familiar entre 1 a 2 salários mínimos e em DG 58,33% possui a renda familiar entre 2 e 3 salários mínimos. Sendo assim, no geral, os alunos de DG possuem uma renda um pouco mais elevada, comparado aos estudantes de CB. As profissões ligadas às áreas dos respectivos cursos são a principal fonte de renda individual, sendo elas apresentadas na Tabela 2.

Tabela 2 - Exercício profissional dos estudantes do curso de Ciências Biológicas e Design Gráfico

(continua)

<b>Profissões</b>	<b>Ciências Biológicas</b>		<b>Design Gráfico</b>	
	<b>F*A</b>	<b>F*R</b>	<b>Profissões</b>	<b>F*A</b>
Professor	5	26,32	Estágio	4
Autônomo	1	5,26	<i>Freelancer</i>	2
Técnica em enfermagem	1	5,26	Advogado	1
Músico	1	5,26	Agente de suporte	1
Bolsista	2	10,53	Vendedor	1
Servidora pública	1	5,26	Professor	2
Menor aprendiz	1	5,26	Animador D2	1
Pesquisador	1	5,26		
Aposentada	1	5,26		
Guia sócio ambiental	1	5,26		
Vendedor	1	5,26		
<i>Freelancer</i>	1	5,26		
Atendimento domiciliar fisioterapêutico	1	5,26		
Porteiro	1	5,26		

Fonte: Autoria própria, 2022. (Notas específicas: F\*A: Frequência absoluta. F\*R: Frequência relativa)

O estudo de Xiong *et al* (2020) mostra que alguns fatores preditivos estão associados aos sintomas da ansiedade e da depressão. Sendo, pessoas do sexo feminino, jovens (<40), estudantes, que vivem em área urbana, com baixa renda e desempregadas, mais suscetíveis a essas condições psicológicas. O perfil socioeconômico dos entrevistados assemelha-se aos descrito no estudo acima, desse modo, entende-se que o público alvo desse trabalho seja mais vulnerável às desordens mentais ligadas a ansiedade e depressão.

## 5.2 Impacto da pandemia na vida dos estudantes

Esta seção mostra as implicações da pandemia da COVID-19 na vida dos estudantes. Os resultados sobre percentual de infectados, que precisaram ficar em isolamento, tiveram parentes que contraíram ou faleceram em decorrência da doença, estão apresentados na Tabela 3. No curso de CB, 41,18% tiveram a COVID-19 e em DG a metade dos respondentes contraíram a doença. Os dados evidenciaram um elevado percentual de óbito, entre os entes queridos dos estudantes (CB 50% e DG 33%). Acredita-se que essas perdas possam ter sido mais um agravante nas condições de saúde mental desse grupo. A perda de um ente querido acarreta um processo de luto, que consequentemente gera impactos nas condições psicológicas. Em síntese, o luto é a adaptação de processos cognitivos, comportamentais, afetivos e

espirituais que surgem após uma perda. Uma das formas que foi adotada para diminuir as chances de contágio e propagação da COVID-19 foi a restrição a velórios e enterros. A mudança nessas práticas, rituais e protocolos, pode tornar o processo de luto e morte mais dolorosos para os familiares e amigos, deste modo, causando maior impacto na saúde física e mental destas pessoas (FONTES *et al.*, 2020).

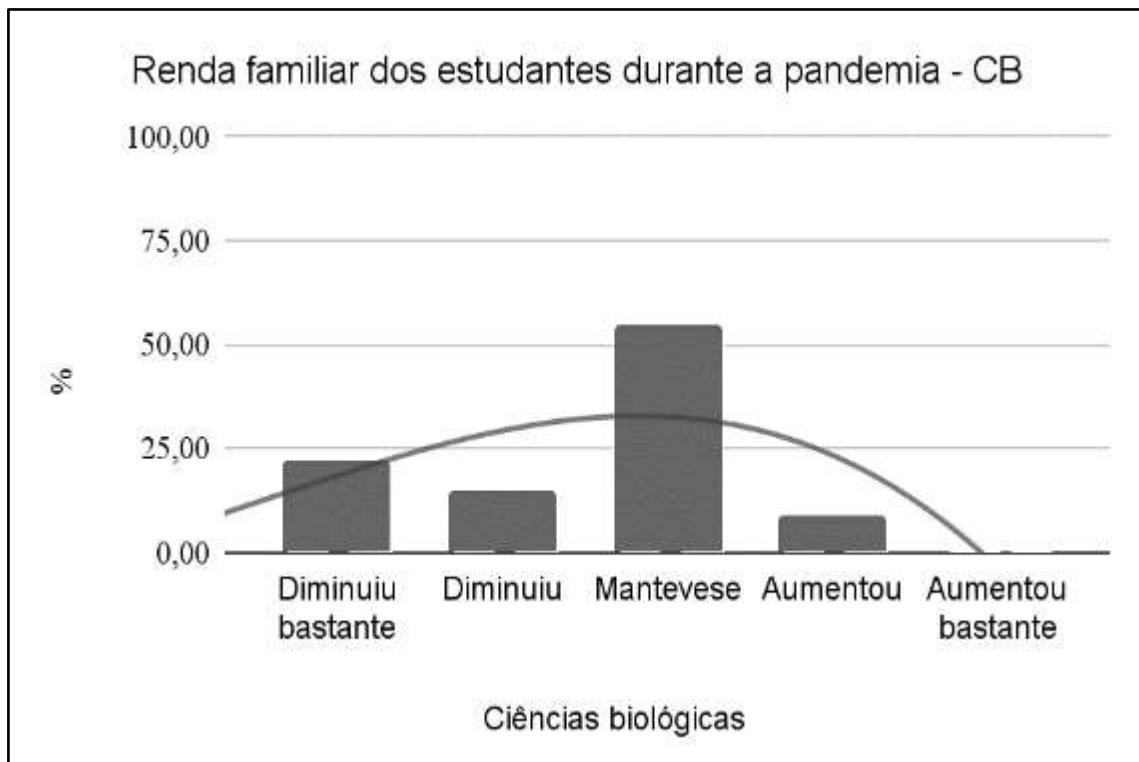
Tabela 3 – Percepção dos Impactos da pandemia da COVID-19 pelos dos estudantes do curso de Ciências Biológicas e Design Gráfico

<b>Características</b>	<b>Categorias</b>	<b>Ciências biológicas</b>		<b>Design gráfico</b>	
		<b>F*A</b>	<b>F*R</b>	<b>F*A</b>	<b>F*R</b>
Teve a COVID-19	Sim	28	41,18	12	50,00
	Não	27	39,71	10	41,67
	Não sei responder	13	19,12	2	8,33
Algum familiar teve a COVID-19	Sim	53	77,94	19	79,17
	Não	9	13,24	3	12,5
	Não sei responder	6	8,82	2	8,33
Durante a pandemia ficou isolamento devido a algum sintoma	Sim	44	64,71	18	75,00
	Não	24	35,29	6	25,00
	Não sei responder				
Algum familiar ou amigo faleceu em decorrência da COVID-19?	Sim	34	50,00	8	33,33
	Não	34	50,00	16	66,67
	Não sei responder				

Fonte: Elaboração própria, 2023. (Notas específicas: F\*A: Frequência absoluta. F\*R: Frequência relativa)

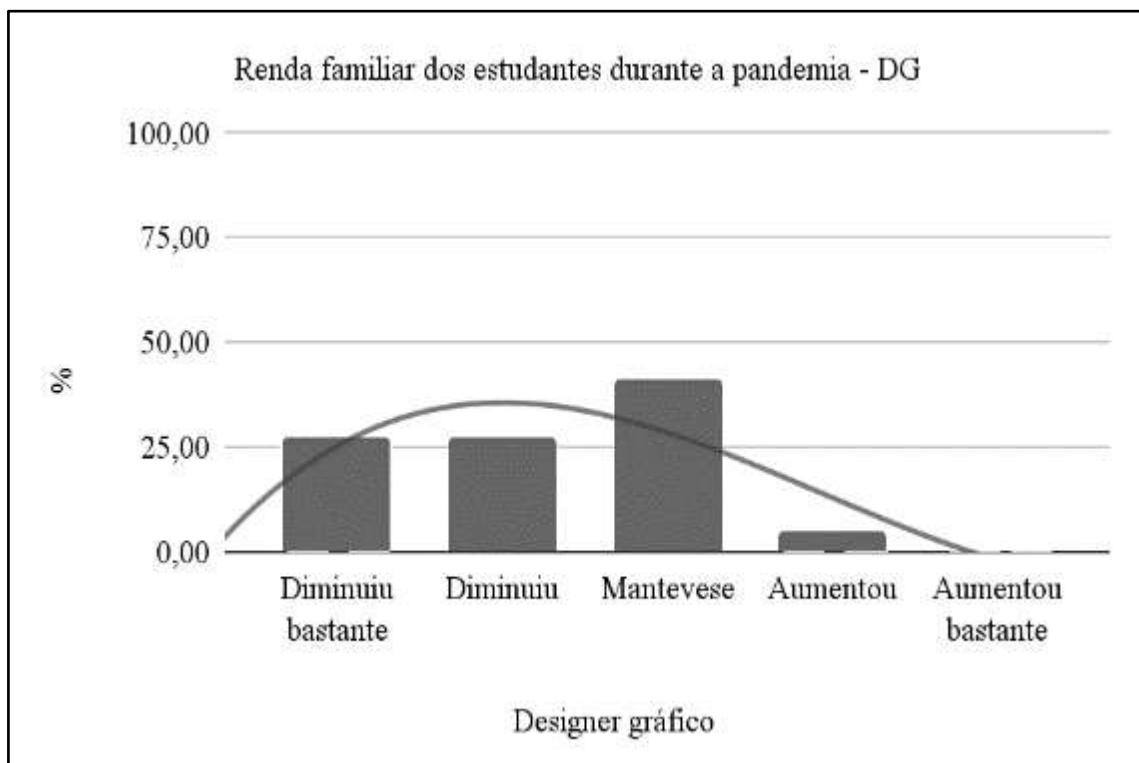
As medidas de contenção ao Coronavírus podem gerar o desemprego, a diminuição de renda e das interações sociais. Com isso, pessoas de classes sociais mais baixas, acabam sendo afetadas de forma mais exacerbada por todas as problemáticas que envolvem uma crise sanitária. Provocando assim, níveis mais acentuados de estresse nesse grupo da população (Moraes, 2020). Para os respondentes não houve drásticas mudanças na situação financeira durante a pandemia, mas, contraditoriamente, houve uma percepção da diminuição da renda.

Gráfico 1 - Situação econômica dos estudantes do curso de Ciências Biológicas durante a pandemia da COVID-19



Fonte: Elaboração própria (2023).

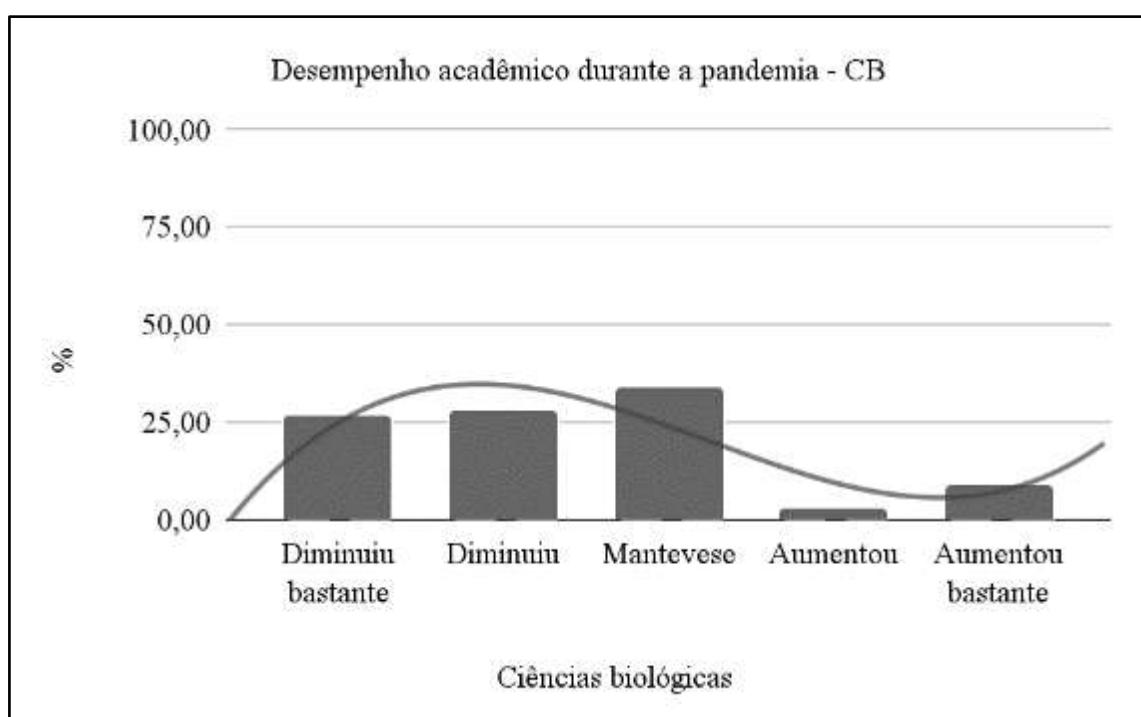
Gráfico 2 - Situação econômica dos estudantes do curso de Design Gráfico durante a pandemia da COVID-19.



Fonte: Elaboração própria (2023)

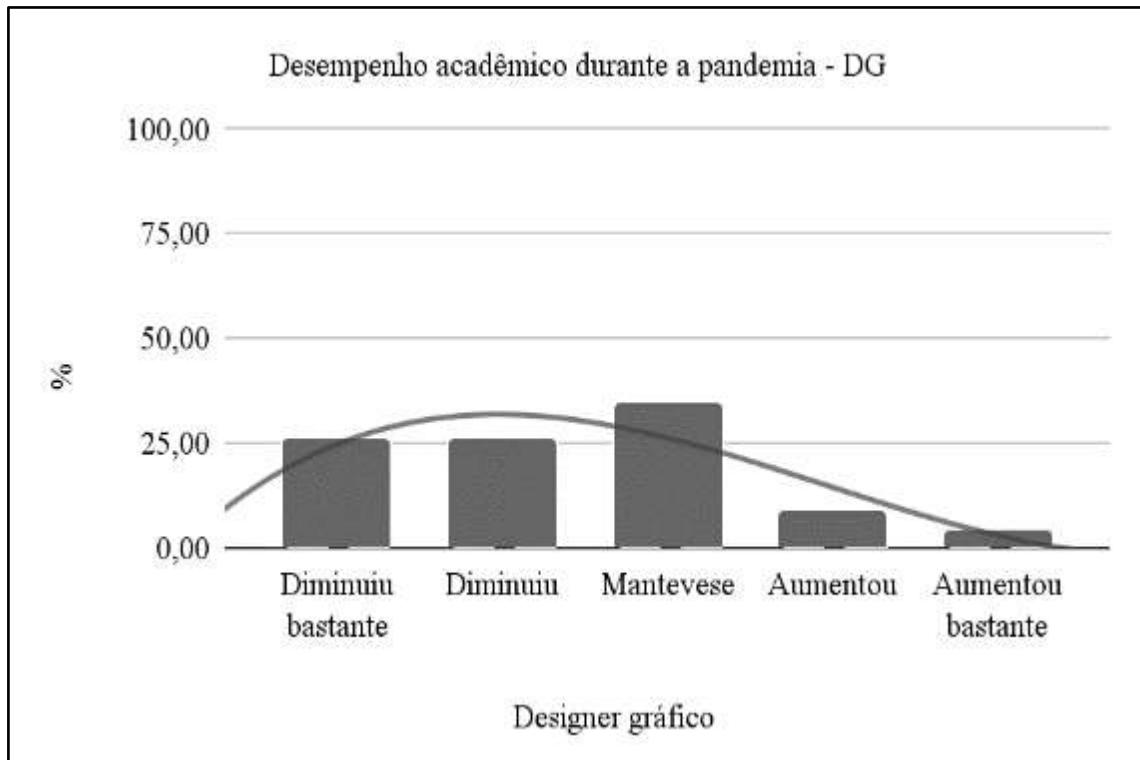
A educação remota emergencial provocou impactos negativos no processo de ensino-aprendizado. Consequências dessa modalidade é a queda no desempenho acadêmico, maiores taxas de evasão e maiores índices de reaprovação (Oliveira *et al.*, 2022). Em concordância ao exposto, na autoavaliação dos discentes percebeu-se uma tendência para a diminuição do rendimento acadêmico (Gráfico 3 e 4) e estes sentiram-se indecisos sobre a possibilidade de trancar o curso (Gráficos 5 e 6). A adoção do ensino online trouxe vários problemas e evidenciou carências já existentes na educação, entretanto, Gomes e Barbosa (2020) mostra que esse ensino também possibilitou a vivência de novas ferramentas e metodologias que ultrapassam o estado físico da sala de aula, sendo uma oportunidade de desenvolver o conhecimento e o ensino nos meios virtuais.

Gráfico 3 – Desempenho acadêmico dos estudantes do curso de Ciências Biológicas durante a pandemia da COVID-19.



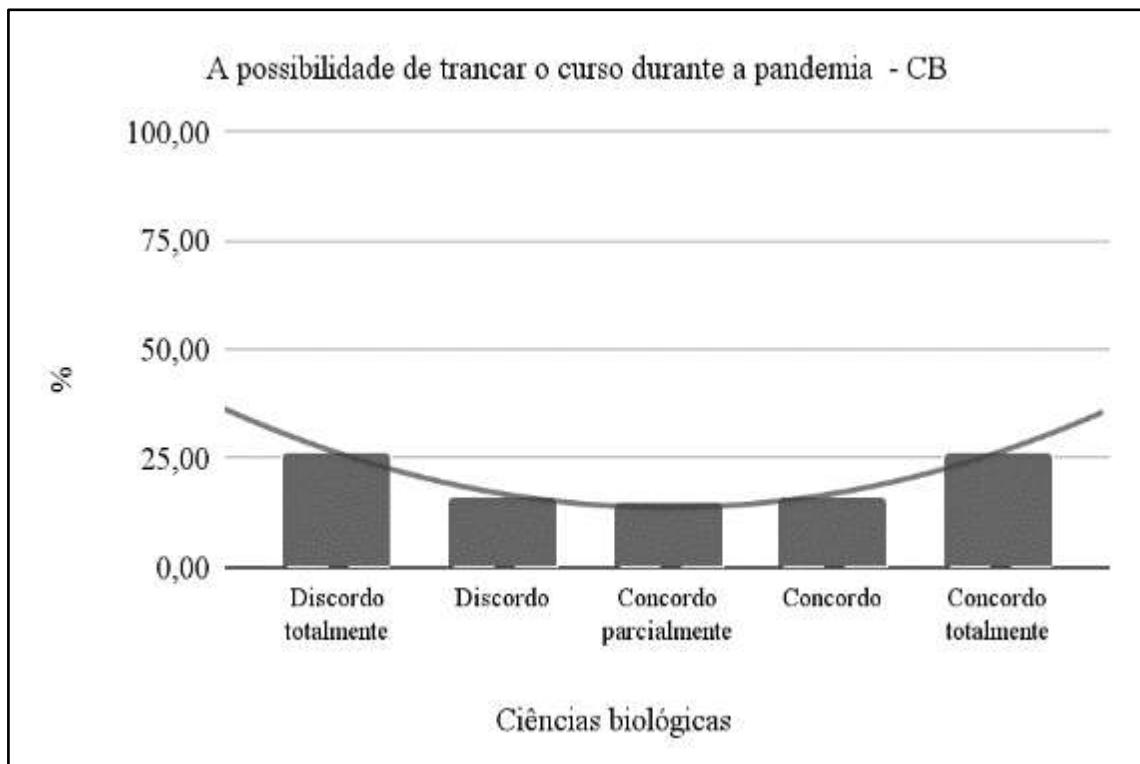
Fonte: Elaboração própria (2023)

Gráfico 4 - Desempenho acadêmico dos estudantes do curso de Design Gráfico durante a pandemia da COVID-19.



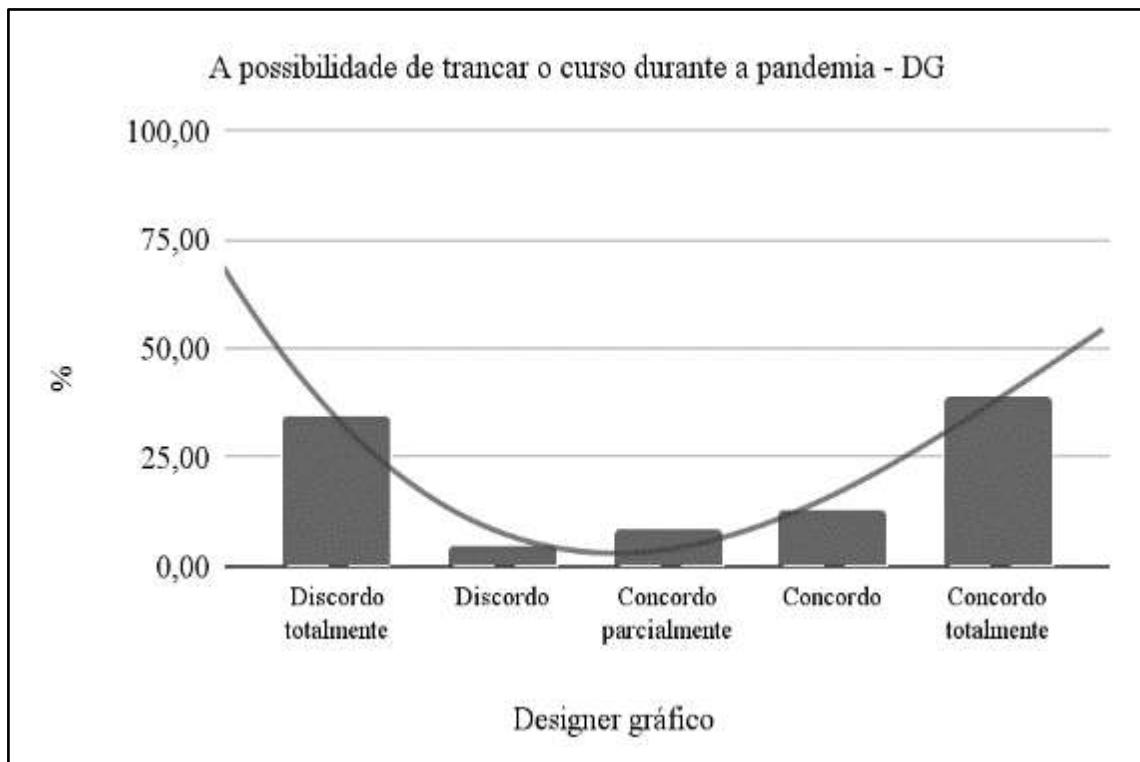
Fonte: Elaboração própria (2023)

Gráfico 5 – A opinião dos estudantes de Ciências Biológicas sobre a possibilidade de trancar o curso durante a pandemia da COVID-19.



Fonte: Elaboração própria (2023)

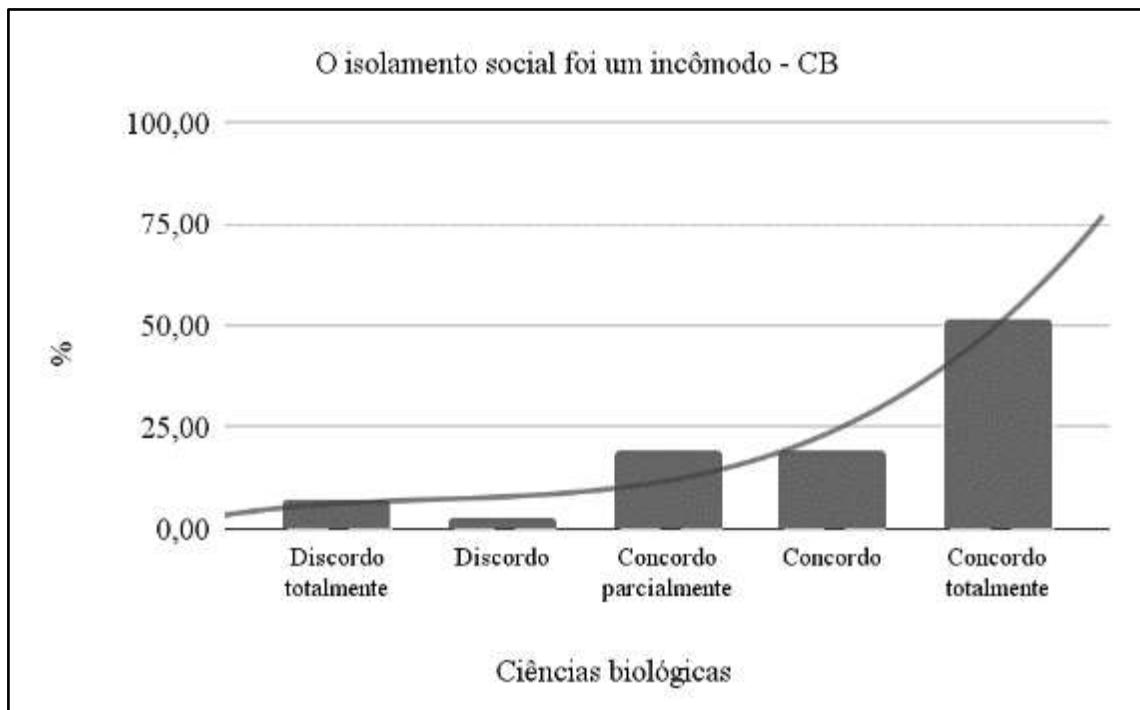
Gráfico 6 - A opinião dos estudantes de Design Gráfico sobre a possibilidade de trancar o curso durante a pandemia da COVID-19.



Fonte: Elaboração própria (2023)

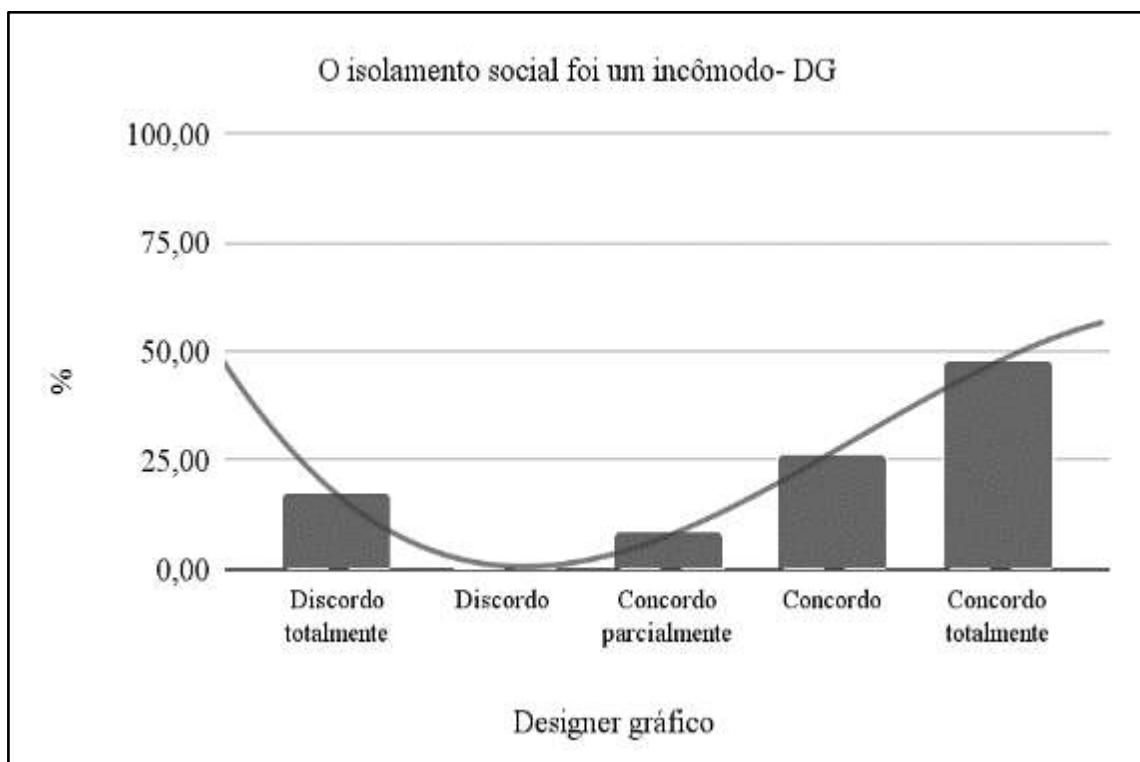
As notícias sobre pessoas que contraíram ou morreram da COVID-19, o excesso de informações e notícias de procedência duvidosa podem impactar negativamente a saúde mental. Essas informações juntas a todas as medidas de contingenciamento da COVID-19, provocam sentimento de estresse, ansiedade, raiva, depressão, insônia, etc (GOMES; BARBOSA, 2020). O isolamento social e as notícias sobre a pandemia tornaram-se um incômodo para a maioria dos participantes (Gráficos 7, 8, 9 e 10). O estudo de Vieira e Granja (2020) concilia com as informações acima, pois mostra que períodos de isolamento social e a exposição excessiva a notícias sobre a pandemia gera maior comprometimento da saúde mental.

Gráfico 7 - A opinião dos estudantes de Ciências Biológicas sobre se o isolamento social na pandemia se tornou-o um incômodo



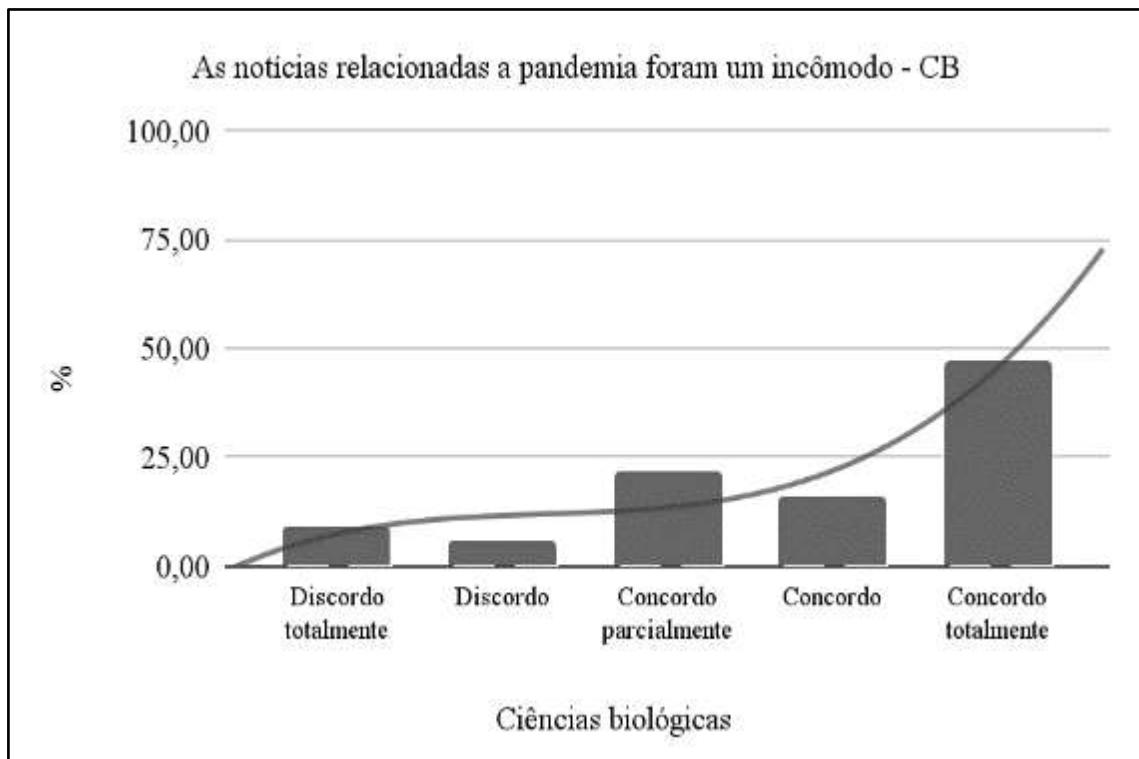
Fonte: Elaboração própria (2023)

Gráfico 8 - A opinião dos estudantes de Design Gráfico sobre se o isolamento social na pandemia se tornou um incômodo.



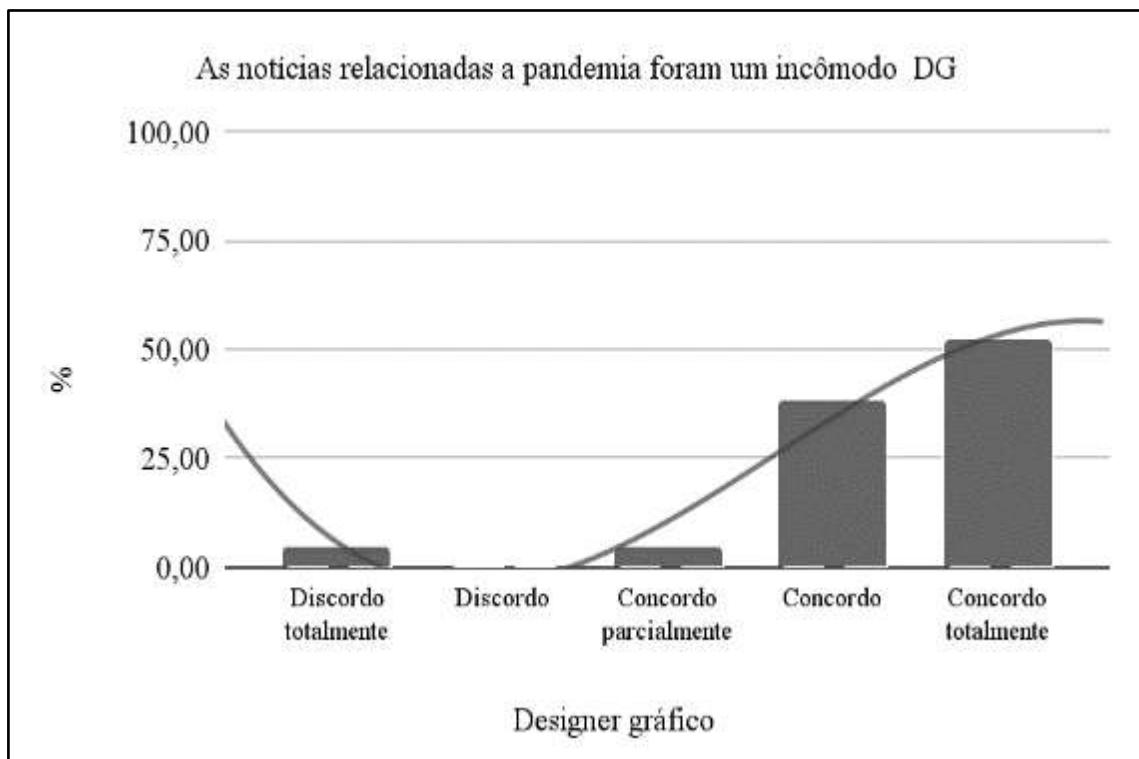
Fonte: Elaboração própria (2023)

Gráfico 9 - A opinião dos estudantes de Ciências Biológicas sobre se as notícias relacionadas a pandemia se tornaram um incômodo.



Fonte: Elaboração própria (2023)

Gráfico 10 - A opinião dos estudantes de Design Gráfico sobre se as notícias relacionadas à pandemia se tornaram um incômodo.



Fonte: Elaboração própria (2023).

É notório que a pandemia da COVID-19 impactou negativamente a vida dos discentes da pesquisa e todas as problemáticas provenientes desse período atípico podem ter influenciado nas condições de saúde mental desse grupo. Diante dessa realidade, é necessário estudos que mensuram as alterações psicocomportamentais e que busquem meios para mitigar o sofrimento mental, consequentemente influenciando positivamente na vida pessoal, profissional e acadêmica dos discentes.

### 5.3 Qualidade da saúde mental dos estudantes

Esta dimensão aborda a situação psíquica dos respondentes, o conhecimento sobre saúde mental, os sintomas de sofrimento psíquico, a possível interação desse quadro com a crise sanitária da COVID-19 e as inferências da saúde mental no desempenho acadêmico. A maioria dos entrevistados afirma conhecer o conceito de saúde mental, porém, em CB 16,18% e DG 13,79% não souberam explicar. Dentre os que responderam, foram traçadas palavras chaves, apresentadas na tabela 4. As mais citadas pelos entrevistados CB foram: Bem-estar 35,29%, equilíbrio 7,35%, qualidade emocional 7,35% e a relação de cada indivíduo com o seu cotidiano 11,76%. E em DG foram: Bem-estar 17,24%, Qualidade de vida 10,34% e equilíbrio 6,90%. Desta forma, entende-se que para esse grupo a saúde mental é a forma como cada um reage com a rotina, sentimentos e emoções e mesmo diante de adversidades consegue manter o bem estar e o equilíbrio. Conforme a Organização Mundial da saúde (2022) saúde mental é "um estado de bem-estar no qual um indivíduo percebe suas próprias habilidades, pode lidar com os estresses cotidianos, pode trabalhar produtivamente e é capaz de contribuir para sua comunidade".

Os conceitos de saúde mental trazidos pelos estudantes são congruentes ao da OMS. O entrevistado 34 de CB diz “Acredito que a saúde mental esteja ligada ao modo como nós, individualmente, reagimos e lidamos com as questões de a vida sentir-se bem consigo mesmo e com o mundo”.

Tabela 4 - Palavras chaves sobre o conceito de saúde mental descrito pelos estudantes dos cursos de Ciências Biológicas e Design Gráfico.

(Continua)					
Ciências biológicas			Design gráfico		
Palavras chaves	F*A	F*R	Palavras chaves	F*A	F*R
Bem estar	24	35,29	Bem estar	5	17,24
Não respondeu	11	16,18	Não sabe	4	13,79

<b>Palavras chaves</b>	<b>Ciências biológicas</b>		<b>Palavras chaves</b>	<b>Design gráfico</b>	
	<b>F*A</b>	<b>F*R</b>		<b>F*A</b>	<b>F*R</b>
Relação com o cotidiano	8	11,76	Qualidade de vida	3	10,34
Qualidade emocional	5	7,35	Equilíbrio	2	6,9
Equilíbrio	5	7,35	Reação e adaptação mental	1	3,45
Vida mental	3	4,41	Sanidade	1	3,45
Cuidado	2	2,94	Problemas mentais sérios e leves	1	3,45
Estabilidade mental	1	1,47	Saúde da mente	1	3,45
Equilíbrio mental	1	1,47	Equilíbrio da mente	1	3,45
Equilíbrio psíquico	1	1,47	Estado psicológico	1	3,45
Emocional	1	1,47	Bem estar emocional e psíquico	1	3,45
Psicológico	1	1,47	Estado da mente	1	3,45
Condições psicológicas	1	1,47	Mental	1	3,45
Condições de saúde	1	1,47	Integridade das funções mentais	1	3,45
Tranquilidade	1	1,47	Processos emocionais	1	3,45
Qualidade de vida	1	1,47	Cuidado	1	3,45
Saúde	1	1,47	Exercer funções sociais	1	3,45
			Questões socioeconômicas	1	3,45
			Equilíbrio psicológico	1	3,45

Fonte: Autoria própria, 2022. (Notas específicas: F\*A: Frequência absoluta. F\*R: Frequência relativa)

Em ambos os cursos mais da metade dos estudantes percebem a qualidade da saúde mental de boa a regular (Tabela 5). Sendo que há uma parcela dos estudantes que perceberam o déficit nas suas condições mentais. Os dados mostram que CB 25% e DG 41,67%, avaliam

sua saúde mental como ruim e 10,29% de CB avaliam como péssima. Dos discentes de DG 45,83% respondeu ter sintomas moderados, já em CB 41,18% possui sintomas leves. Com relação ao tempo da presença dos sintomas, em CB 36,76% e 50% DG afirmaram ter esses sintomas a mais de dois anos. Um estudo realizado com alunos de graduação em Uberlândia, mostrou que eles se sentem prejudicados em várias situações da vida, contudo, estavam conseguindo lidar com estas adversidades. Esses alunos apresentaram níveis normais e leves de sofrimento mental, porém, assim como neste estudo uma parcela menor de estudantes foram classificados em estágios mais severos do adoecimento mental. No estudo essa parcela, em sua maioria englobou mulheres, nos períodos finais do curso e com condições pré-existentes (DURANT, *et al.*, 2022).

Tabela 5 -Percepções dos estudantes dos cursos de Ciências Biológicas e Design Gráfico sobre suas condições mentais

(Continua)

<b>Características</b>	<b>Categorias</b>	<b>Ciências Biológicas</b>		<b>Design Gráfico</b>	
		<b>F*A</b>	<b>F*R</b>	<b>F*A</b>	<b>F*R</b>
Sabe o que é saúde mental?	Sim	64	94,12	23	95,83
	Não	4	5,88	1	4,17
Pra você qual a qualidade da sua saúde mental:	Excelente	5	7,35	1	4,17
	Boa	15	22,06	5	20,83
	Regular	24	35,29	8	33,33
	Ruim	17	25,00	10	41,67
	Péssima	7	10,29	0	0
Com relação aos sintomas de sofrimento psíquico	Não tenho sintomas	15	22,06	1	4,17
	Tenho sintomas leves	28	41,18	7	29,17
	Tenho sintomas moderados	16	23,53	11	45,83
A quanto tempo você sente esses sintomas?	Tenho sintomas graves	8	11,76	5	20,83
	Tenho sintomas extremamente graves	1	1,47	0	0
	1 mês a 6 meses	2	2,94	1	4,17
	6 meses a 1 ano	5	7,35	1	4,17
	1 ano a 2 anos	9	13,24	3	12,5
	mais de 2 anos	25	36,76	12	50
	Não sei responder	12	17,65	7	29,17
	Não tenho queixas de saúde mental	15	22,06	0	0

<b>Características</b>	<b>Categorias</b>	<b>Ciências Biológicas</b>		<b>Design Gráfico</b>	
		<b>F*A</b>	<b>F*R</b>	<b>F*A</b>	<b>F*R</b>
Relação dos sintomas com a pandemia	Tenho antes da pandemia	11	16,18	8	33,33
	Aumentaram durante a pandemia	30	44,12	13	54,17
	Mantiveram-se durante a pandemia	2	2,94	1	4,17
	Diminuíram durante a pandemia	0	0	0	0
	Surgiram durante a pandemia	11	16,18	1	4,17
Sofre com algum transtorno?	Não sei responder	3	4,41	1	4,17
	Não tenho queixas de saúde mental	11	16,18	0	0
	Sim	50	73,53	20	83,33
	Não	16	23,53	2	8,33
	Não sei responder	2	2,94	2	8,33
Sobre esse transtorno	Fui diagnosticado antes da pandemia	10	14,71	9	37,5
	Fui diagnosticado durante a pandemia	12	17,65	0	0
	Não tenho um diagnóstico	31	45,59	10	41,67
	Não tenho transtornos	15	22,06	2	8,33

Fonte: Autoria própria, 2022. (Notas específicas: F\*A: Frequência absoluta. F\*B: Frequência relativa)

Na seção sobre os impactos da pandemia, os participantes revelaram sentir-se incomodados com a situação atípica. Essas mudanças podem ter afetado a qualidade da saúde mental desse grupo, pois estes afirmam que houve o surgimento (CB 16,18% e DG 4,17%) ou o aumento (CB 44,12% e DG 54,17%) das queixas de sofrimento psíquico. Alguns estudantes principalmente de DG (CB 16,18% e DG 33,33%) relataram sofrer com essas condições, antes do período pandêmico (Tabela 5). Entende-se que os estudantes, principalmente de DG, já apresentavam *déficit* na saúde mental, sendo a pandemia um catalisador para piora desse quadro.

A pandemia da COVID-19 foi um grande fator estressante e comprometedor da saúde mental das pessoas. No início da pandemia pouco se sabia sobre a COVID-19 e os impactos dessa para a saúde, isso acabou gerando sentimento de incertezas e ansiedade. Lidar com as medidas de restrição, as inseguranças, incertezas, o medo da infecção, da morte (de si mesmo e de entes queridos), o desemprego, o comprometimento das finanças e a infodemia, principalmente de notícias falsas, foi um grande desafio para todas as pessoas. Grande parte da

população teve níveis de maior resiliência e conseguiram passar por todos esses problemas sem grandes comprometimentos da saúde mental, já outras, principalmente as com sintomas pré-existentes acabaram tendo um maior comprometimento da saúde mental (ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE, 2022). Na tabela 6 verificamos os principais sintomas de sofrimento mental citados pelos entrevistados, sendo os sintomas relacionados a depressão e ansiedade os mais recorrentes.

Tabela 6 - Sintomas do sofrimento mental citados pelos estudantes do curso de Ciências Biológicas e Design Gráfico

(Continua)

Ciências biológicas			Design gráfico		
Sintomas	F*A	F*R	Sintomas	F*A	F*R
Ansiedade	27	28,13	Ansiedade	15	24,19
Depressão	8	8,33	Depressão	6	9,68
Fadiga	5	5,21	Pânico	3	4,84
Tristeza	4	4,17	Medo	3	4,84
Insônia	4	4,17	Não respondeu	2	3,23
Irritabilidade	4	4,17	Sofrimento	2	3,23
Angústia	3	3,13	Insônia	2	3,23
Desmotivação	3	3,13	Fobia	2	3,23
Insegurança	2	2,08	Insegurança	2	3,23
Angústia	2	2,08	Estresse	2	3,23
Pânico	2	2,08	Tristeza	2	3,23
Compulsão alimentar	2	2,08	TAG	1	1,61
Cefaleia	2	2,08	Pensamentos suicidas	1	1,61
Náuseas	2	2,08	Angústia	1	1,61
Nistagmo	1	1,04	Timidez	1	1,61
Oscilações de humor	1	1,04	Desmotivação	1	1,61
Stress	1	1,04	Sobrecarregado	1	1,61
TAG	1	1,04	Mania	1	1,61
Taquicardia	1	1,04	Problemas familiares	1	1,61
Déficit de atenção	1	1,04	Pensamentos intrusivos	1	1,61
Síndrome do pânico	1	1,04	Bipolaridade	1	1,61
Distorção da imagem/realidade	1	1,04	Vazio	1	1,61

Ciências biológicas			Design gráfico		
Sintomas	F*A	F*R	Sintomas	F*A	F*R
Indecisão	1	1,04	Síndrome do impostor	1	1,61
Pensamentos depressivos	1	1,04	Nervosismo	1	1,61
Dificuldade de concentração	1	1,04	TDA	1	1,61
Sudorese Excessiva	1	1,04	Esquecimentos	1	1,61
Distração	1	1,04	Não sabe nomear	1	1,61
Dispneia	1	1,04	TOC	1	1,61
Surtos histéricos	1	1,04	Emburrecimento	1	1,61
Disartria	1	1,04	Fraqueza	1	1,61
Dispneia	1	1,04			
Esquecimento	1	1,04			
Indisposição	1	1,04			
Exaustão	1	1,04			
Medo	1	1,04			
Procrastinação	1	1,04			
Problemas hormonais e gastrointestinais	1	1,04			
Sono	1	1,04			
Queda de cabelo	1	1,04			
Automutilação	1	1,04			

Fonte: Autoria própria, 2022. (Notas específicas: F\*A: Frequência absoluta. F\*B: Frequência relativa)

A existência dos sintomas de sofrimento mental e o tempo no qual esses estudantes disseram apresentar esse quadro, pode indicar a existência de um transtorno mental e/ou comportamental, pois de acordo com a Organização Mundial da Saúde (2002), um dos fatores que determina a presença de um transtorno é o tempo prolongado de sintomas de sofrimento mental. Essa hipótese torna-se ainda mais significativa, pelo fato da maioria dos entrevistados (CB - 73,53% e DG - 83,33) acreditarem ter algum tipo de transtorno mental e/ou comportamental, indicando com maior frequência o transtorno depressivo e de ansiedade (Tabela 7). Apesar dessa percepção dos estudantes, apenas uma análise clínica de um profissional para avaliar a existência de tais transtornos. No primeiro ano de pandemia houve um aumento de 25% a 27% nos sintomas de ansiedade e depressão. Os transtornos depressivos

e de ansiedade também tiveram aumento significativo. Reflexo do fechamento das instituições de ensino é que essas condições de saúde mental tiveram maior prevalência nos jovens (ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE, 2022).

Tabela 7 - Transtornos mentais e/ou comportamentais citados pelos estudantes do curso de Ciências Biológicas e Design Gráfico

Ciências biológicas			Design gráfico		
Transtornos mentais	F*A	F*R	Transtornos mentais	F*A	F*R
Ansiedade	42	68,85	Ansiedade	24	50
Depressão	10	16,39	Depressão	12	25
Bipolaridade	3	4,92	Não respondeu	6	12,5
Síndrome do pânico	3	4,92	Transtorno de <i>déficit</i> de atenção	2	4,17
Déficit de atenção	1	1,64	Transtorno de ansiedade social	1	2,08
Compulsão alimentar	1	1,64	Fobia social	1	2,08
Fobia social	1	1,64	Síndrome do pânico	1	2,08
			Transtorno obsessivo compulsivo	1	2,08

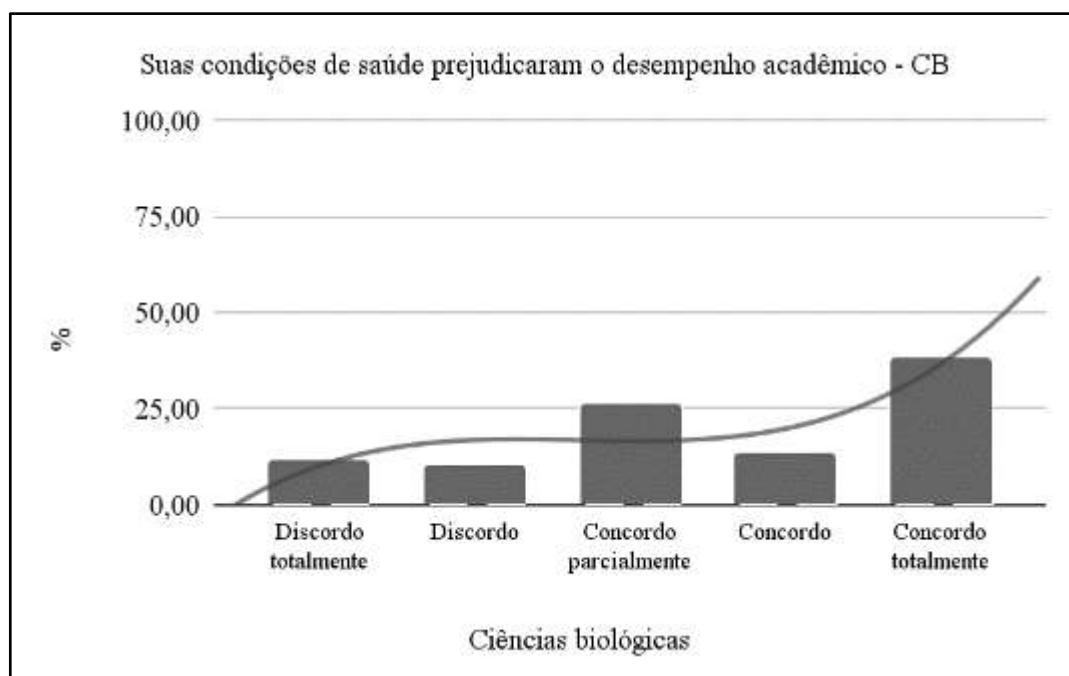
Fonte: Autoria própria, 2022. (Notas específicas: F\*A: Frequência absoluta. F\*B: Frequência relativa)

Quase metade (CB 45,59 e DG 41,67) dos estudantes não possui um diagnóstico que confirme a existência dos transtornos mentais (Tabela 5). Dentre os que apresentam, em CB 17,65% foram diagnosticados durante o período pandêmico e 14,71% antes desse período, em DG 37,50% já tinham o diagnóstico antes desse período e nenhum obteve durante a pandemia. Para os estudantes de CB a pandemia gerou uma maior necessidade do cuidado com a saúde mental, para os alunos de DG essa necessidade já era vivida antes mesmo do período pandêmico, outro ponto que relacionasse com os dados acima, é o fato dos estudantes de DG possuírem a renda familiar mais elevada do que os de CB, deste modo, aumentando as chances de acesso desse grupo ao atendimento especializado. O estigma social sobre as pessoas que sofrem com suas condições de saúde mental, a situação geográfica e econômica, são alguns dos fatores que acabam diminuindo o acesso das pessoas a atendimento especializados (ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE, 2022). Pensando nisso é importante buscar estratégias que diminuam essas problemáticas, para que os cuidados com a saúde mental sejam acessíveis para todas as pessoas.

É complexo entender a causalidade do adoecimento mental dos estudantes, entretanto, com base nos dados, verificou-se que a crise sanitária decorrente da COVID-19 foi um potencializador nessa questão. Segundo a OMS (2022), a prevalência das complicações com a

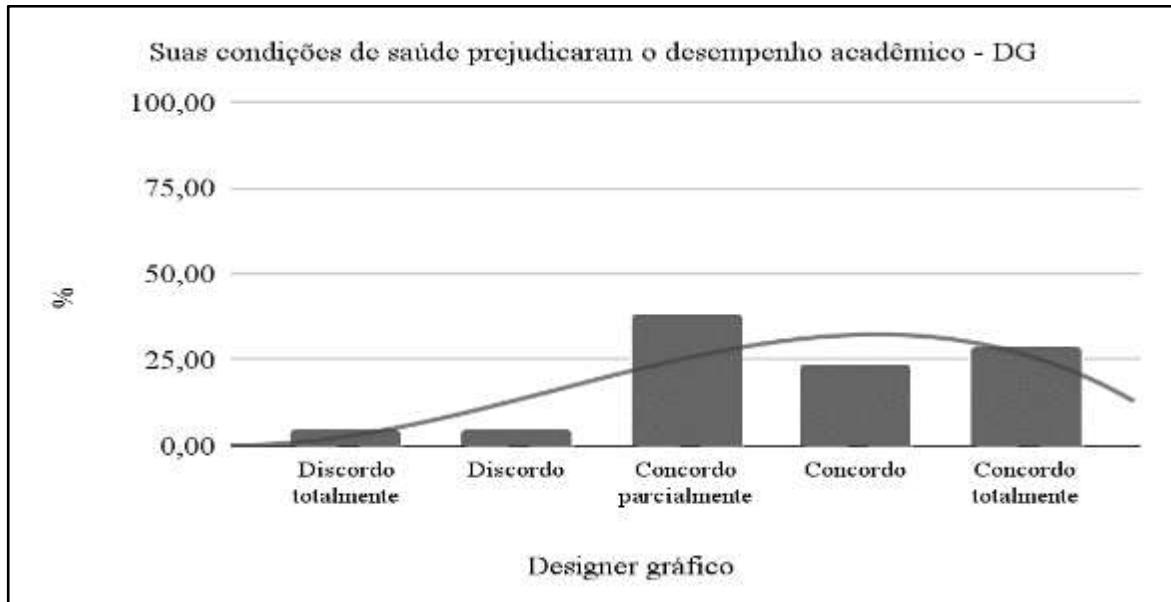
saúde mental é associada a vários fatores. Esses fatores são determinados pelas reações intrínsecas e as relações de um indivíduo com os diversos espaços e vivências ao decorrer da vida. Infelizmente ainda existem várias lacunas que acabam agravando as condições de saúde mental, como: baixa acessibilidade ao atendimento, baixos níveis de conhecimento sobre saúde mental, estigma social, entre outros. No geral, os discentes se mostraram indiferentes quanto a relação das suas condições de saúde mental e o baixo rendimento acadêmico, mas houve uma tendência na qual 38,24% CB e 28,57% DG, concordam totalmente com essa relação (Gráfico 12 e 13). Contrapondo a esses dados, o estudo de caso de Amaral *et al* (2022) constatou que o número de desistentes aumentaram durante a pandemia, tendo um auge no 1º semestre de 2021.

Gráfico 11 - Percepção dos estudantes Ciências Biológicas sobre a relação das condições de saúde mental e o prejuízo no desempenho acadêmico



Fonte: Elaboração própria (2023)

Gráfico 12 - Percepção dos estudantes Design Gráfico sobre a relação das condições de saúde mental e o prejuízo no desempenho acadêmico



Fonte: Elaboração própria (2023)

Os dados expuseram que boa parte dos estudantes compreendem o conceito de saúde mental e a sua importância para a qualidade de vida. Mais da metade dos estudantes percebem a qualidade da sua saúde mental de excelente a regular, os demais respondentes percebem déficit nas suas condições de saúde mental. Os dados demonstram que esses estudantes acreditam sofrer a mais de dois anos com os sintomas da ansiedade e depressão. Mesmo com a baixa adesão a diagnósticos, a maioria acredita ter os transtornos da ansiedade e o transtorno depressivo. Para os discentes de CB a pandemia, em geral, provocou o surgimento e o aumento de sintomas leves e para os de DG intensificou sintomas pré-existentes, fazendo com que esses estudantes desenvolvessem sintomas moderados. Nesse mesmo panorama, um resumo científico feito pela OMS (2022), mostrou que a pandemia provocou o aumento principalmente dos casos de transtorno depressivo (27,6%) e o transtorno de ansiedade (25,6%). Esse documento mostra que não houve um aumento significativo desses casos em universitário, porém, pessoas com *déficit* nas condições de saúde mental pré-existente, sofreram maior impacto. Em consonância ao estudo supracitado, os resultados desse trabalho mostraram que os estudantes de DG tinham complicações na saúde mental antes do período pandêmico, sendo esse fato a principal justificativa desse grupo perceber as condições mentais mais agravadas, se comparado aos estudantes de CB. Expõe-se nos dados, que há uma percepção da diminuição do rendimento acadêmico, devido ao comprometimento da saúde mental. Portanto, os recursos que possam contribuir para alívio dos sintomas de sofrimento mental são de relevância, bem como, os meios de divulgação de informações sobre a temática. Desta forma, contribuindo para promoção da saúde mental dos estudantes.

#### 5.4 Percepção dos estudantes sobre plantas medicinais

Essa dimensão aborda os conhecimentos e percepção dos estudantes sobre o uso das plantas medicinais. A concepção dos estudantes sobre o conceito de plantas medicinais é coerente com a literatura (tabela 8). As plantas medicinais são as espécies vegetais, que são utilizadas para fins terapêuticos. Entende-se que essas são um tipo de remédio, pois os remédios são todo e qualquer prática voltada para cura, tratamento ou alívio de sintomas (BRASIL, 2016). Os alunos de CB trouxeram dois conceitos mais intrínseco sobre as plantas medicinais, que foram “Plantas com ativos” e “Potencial fitoterápico”. Entende-se que este grupo quis fazer referência aos fito-complexos, que são substâncias presentes em alguns tipos de vegetais, que caracterizam nesses o potencial terapêutico (LORENZI; MATOS, 2008). Quando perguntados sobre o nível de conhecimento sobre plantas medicinais, em CB, 48,53% afirmaram possuir um conhecimento razoável. Já em DG o percentual foi de 33,33%. Esse fato pode ser justificado pela diferença na área dos cursos. Porém, apesar disso, quase todos os entrevistados disseram ter interesse em entender sobre o uso correto das plantas medicinais (Tabela 9).

Tabela 8 - Palavras chaves sobre o conceito de plantas medicinais descrito pelos estudantes dos cursos de Ciências Biológicas e Design Gráfico

<b>Palavras chaves</b>	<b>Ciências Biológicas</b>		<b>Design gráfico</b>			
	<b>F*A</b>	<b>F*R</b>	<b>Palavras chaves</b>	<b>F*A</b>	<b>F*R</b>	
Tratamento	14	20,59	Saúde	6	25,00	
Plantas com ativos	10	14,71	Tratamento	5	20,83	
Potencial fitoterápico	5	7,35	Cura	2	8,33	
Remédio	3	4,41	Remédios	2	8,33	
Efeito curativo	1	1,47	Cuidar	1	4,17	
Remédios naturais	1	1,47	Natureza	1	4,17	
Alívio de sintomas	1	1,47	Maconha	1	4,17	
			Componentes químicos	1	4,17	
			Não sabe	1	4,17	

Fonte: Autoria própria, 2022. (Notas específicas: F\*A: Frequência absoluta. F\*B: Frequência relativa)

Existem centenas de componentes ativos nas plantas medicinais que agem de forma sinérgica e integral, por isso, é complexo entender como ocorre o mecanismo de ação desses componentes mesmo com seus efeitos já estabelecidos. A interação dos componentes vegetais age de maneira particular dependendo da dosagem, como de preparo e de cada indivíduo. Para entender o funcionamento de uma planta medicinal é necessário estudar os componentes ativos

constituintes, fazer observações clínicas e entender os conhecimentos tradicionais sobre a espécie. Os componentes isolados dos vegetais podem ser úteis para criação de vários fármacos, sendo de grande importância para tratamentos convencionais (CHEVALLIER, 2018).

A maioria dos participantes já utilizavam as plantas medicinais e a minoria relatou que sentiu algum mal estar com o uso dessas (tabela 9). Notou-se que em DG 8,33% apresentaram algum efeito indesejado com o uso das plantas medicinais e 16,67% não souberam responder. Essa informação pode estar relacionada ao nível de conhecimento sobre o uso das plantas medicinais por esse grupo. No geral, o uso de plantas medicinais ocorre de forma segura, porém para alguns estudantes, principalmente de DG, esse recurso pode ter causado alguma reação não esperada. É do senso-comum que as plantas medicinais sejam seguras por se tratar de algo natural. No entanto, estas podem apresentar potenciais efeitos adversos. Alguns fatores de riscos associados aos efeitos adversos são: reações a componentes do vegetal, interações medicamentosas, perfil do usuário (idade, sexo, condições fisiológicas, características genéticas, entre outros), erros de prescrição, identificação botânica incorreta, superdosagens, contaminação nos meios de produção, etc (BALBINO; DIAS, 2010). Deste modo, estudos que avaliem toxicidade, aliado a farmacovigilância e a divulgação científica destes dados, são essenciais para propagação do uso seguro (EKOR, 2014).

Tabela 9 – A utilização das plantas medicinais pelos estudantes de Ciências Biológicas e Design Gráfico

(Continua)

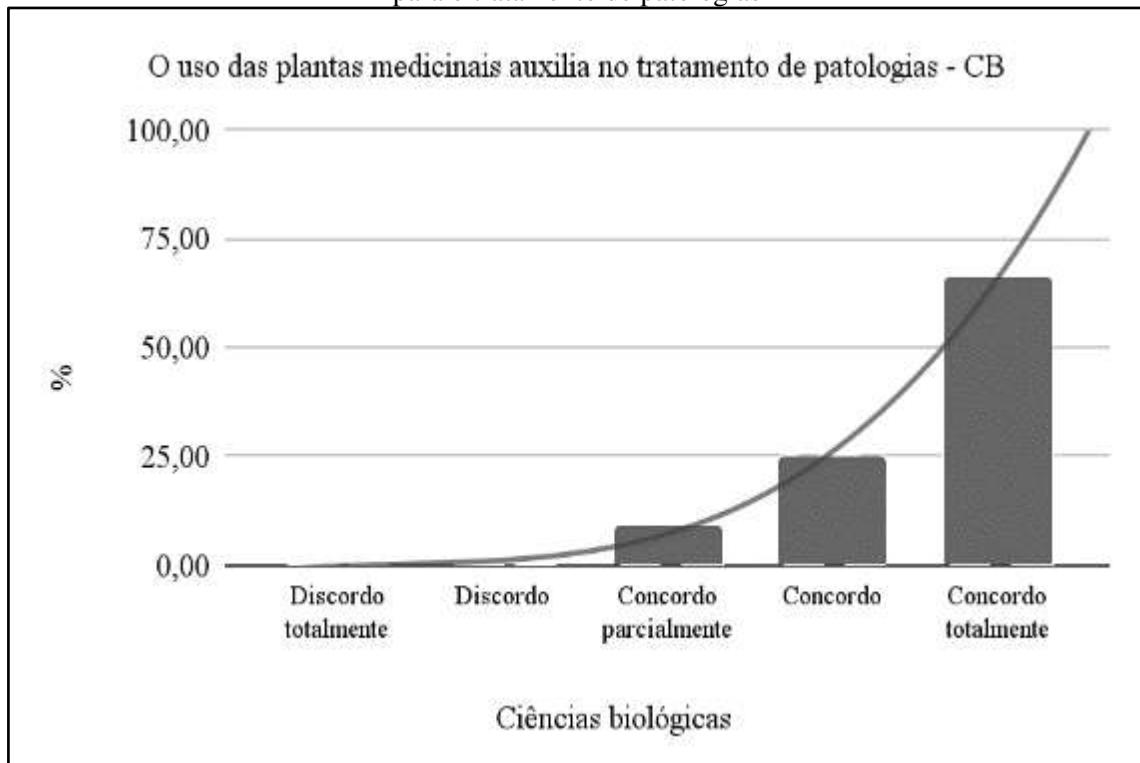
<b>Características</b>	<b>Categorias</b>	<b>Ciências Biológicas</b>		<b>Design Gráfico</b>	
		<b>F*A</b>	<b>F*R</b>	<b>F*A</b>	<b>F*R</b>
Já usou planta medicinal?	Sim	63	92,65	22	91,67
	Não	5	7,35	2	8,33
Já se sentiu mal ao utilizar a planta medicinal?	Não	64	94,12	18	75
	Sim	2	2,94	2	8,33
Qual seu nível de conhecimento sobre o uso das plantas medicinais?	Não sei responder	2	2,94	4	16,67
	Razoável	33	48,53	8	33,33
	Pouco	27	39,71	12	50
	Bastante	5	7,35	0	0
	Nenhum	3	4,41	4	16,67

<b>Características</b>	<b>Categorias</b>	<b>Ciências Biológicas</b>		<b>Design Gráfico</b>	
		<b>F*A</b>	<b>F*R</b>	<b>F*A</b>	<b>F*R</b>
Você tem interesse em entender mais sobre o uso correto das plantas medicinais?	Sim	65	95,59	21	87,5
	Não	1	1,47	2	8,33
	Não sei responder	2	2,94	1	4,17

Fonte: Autoria própria, 2022. (Notas específicas: F\*A: Frequência absoluta. F\*B: Frequência relativa)

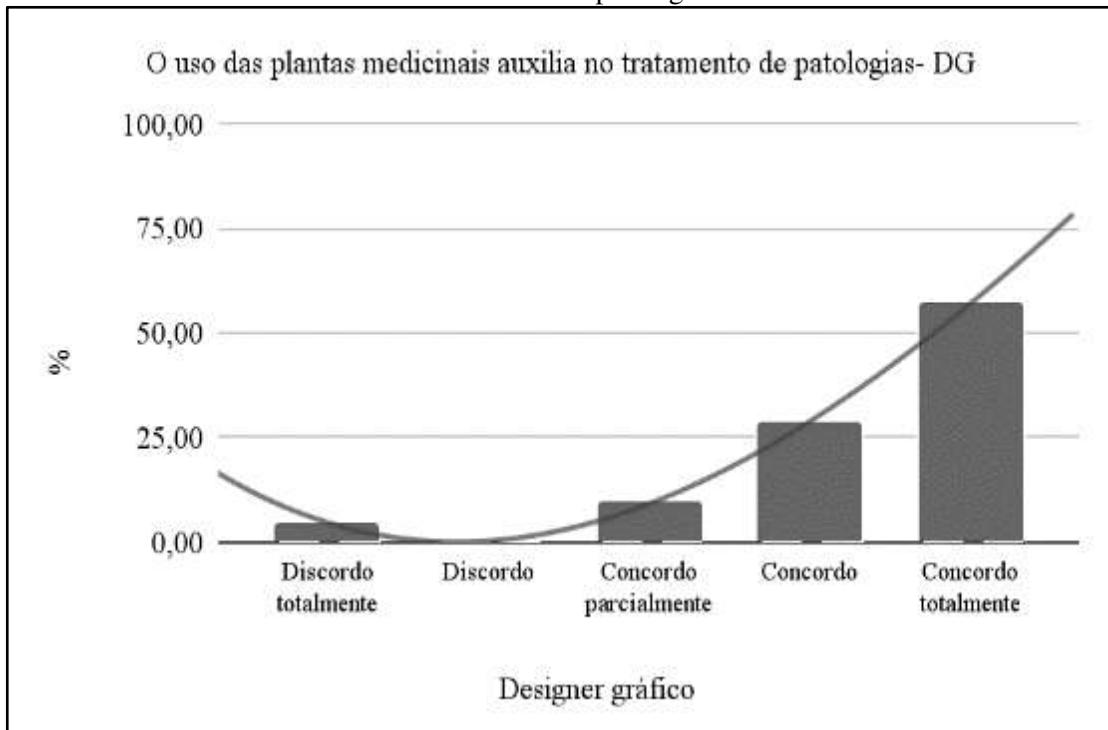
Souza e Paulino (2022) descrevem que no Brasil o uso das plantas medicinais é rico, pois engloba uma grande diversidade vegetal, cultural e social. A tradição de utilizar plantas medicinais como remédio caseiro é algo cotidiano. Essa realidade é intensificada com a valorização da consciência ecológica, o reconhecimento popular dos efeitos colaterais de medicamentos sintéticos e a falta de acesso a atendimento especializado e aos medicamentos de farmácia. Os conhecimentos terapêuticos adquiridos pela população são transmitidos entre gerações e são extremamente relevantes para estudos científicos (TRINDADE; SARTÓRIO, 2012). Outros autores como, Rocha *et al* (2021) corroboram que as chances de encontrar atividades terapêuticas em uma planta é ampliado quando seu uso é reconhecido pela população tradicional. Esses estudos científicos com plantas medicinais podem validar a eficácia de ervas já utilizadas, como também contribuem para o desenvolvimento de novos medicamentos. A percepção dos estudantes sobre as plantas medicinais é que estas podem ser aliadas no tratamento de patologias e que o uso desta é seguro (Gráficos 14, 15, 16 e 17). Diante do intenso e tradicional uso das plantas medicinais no Brasil, é plausível que grande parte dos participantes concordam que a flora medicinal contribui para as questões de saúde.

Gráfico 13 - Percepção dos estudantes de Ciências Biológicas sobre a eficácia das plantas medicinais para o tratamento de patologias



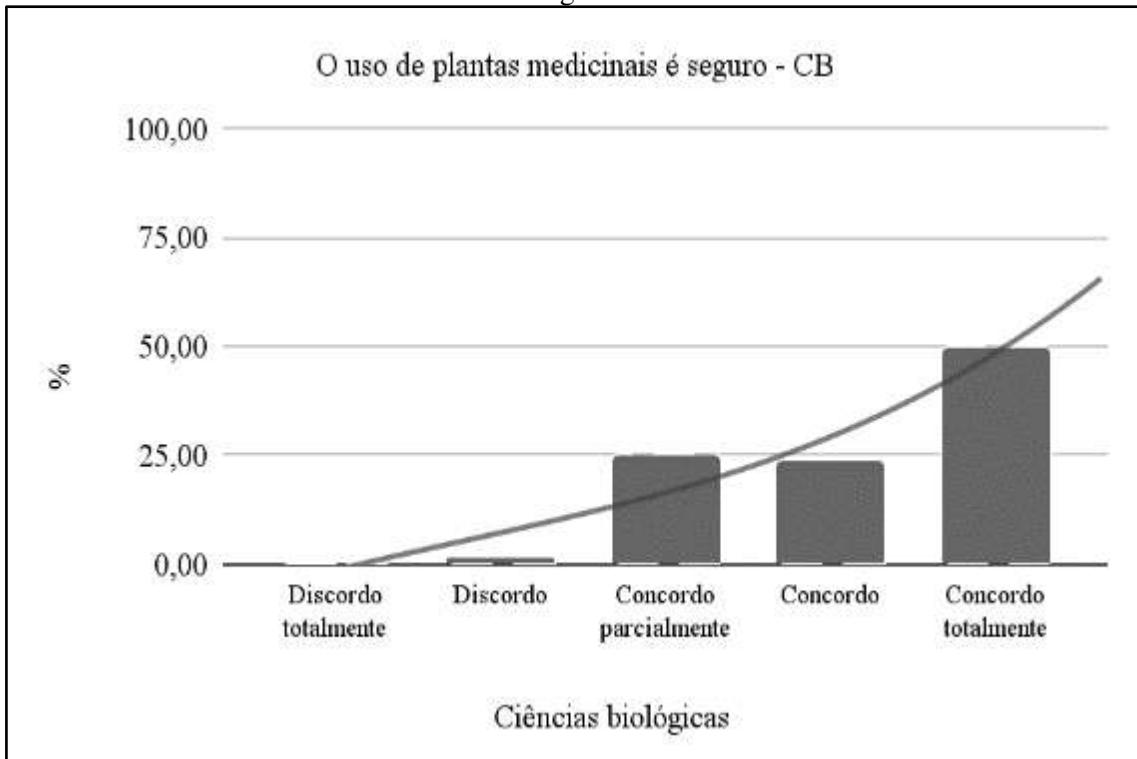
Fonte: Elaboração própria (2023).

Gráfico 14 - Percepção dos estudantes de Design Gráfico sobre a eficácia das plantas medicinais para o tratamento de patologias



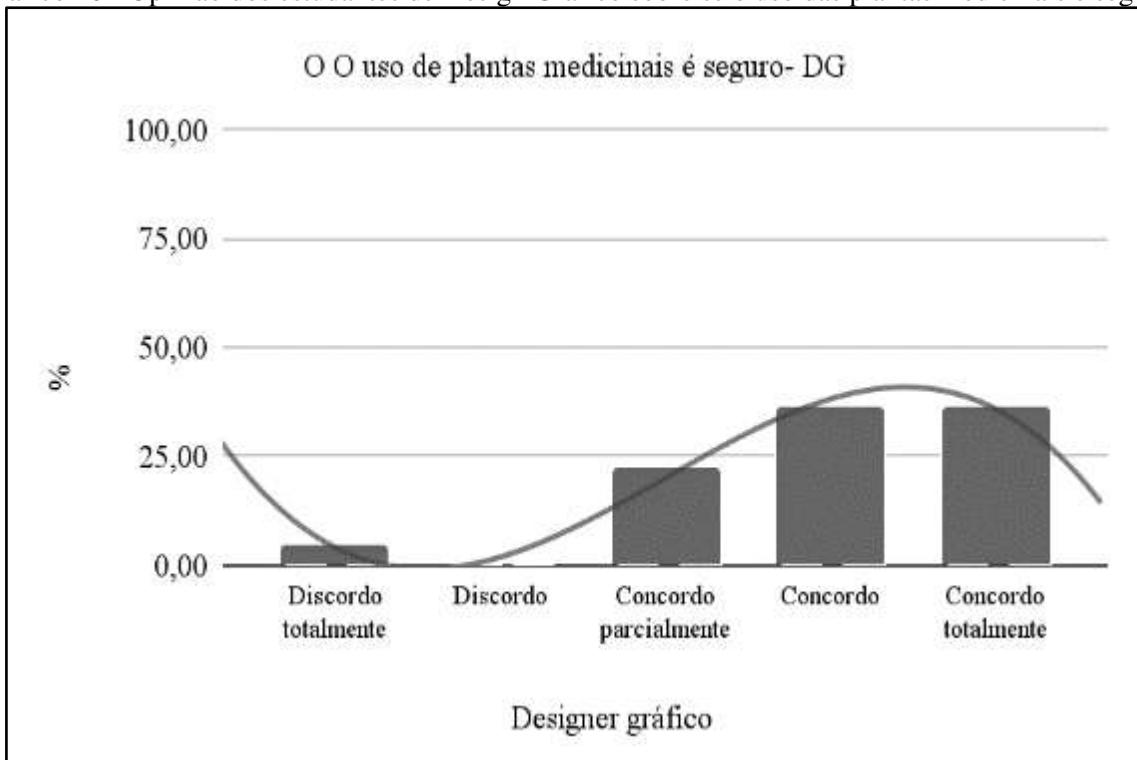
Fonte: Elaboração própria (2023).

Gráfico 15 - Opinião dos estudantes de Ciências Biológicas sobre se o uso das plantas medicinais é seguro



Fonte: Elaboração própria (2023).

Gráfico 16 - Opinião dos estudantes de Design Gráfico sobre se o uso das plantas medicinais é seguro



Fonte: Elaboração própria (2023).

O uso das plantas medicinais, em sua maioria é ligado ao conhecimento empírico, algo que é significante e pode trazer benefícios para a saúde das pessoas. Contudo, é importante que os usuários priorizem as informações de fontes confiáveis sobre o potencial terapêutico, a posologia, a espécie vegetal utilizada e os modos de preparo, para que assim os efeitos terapêuticos sejam eficazes e possíveis danos à saúde sejam evitados. Visto que a maioria dos respondentes já usaram plantas medicinais alguma vez na vida é importante que estes tenham acesso a informações seguras sobre essa prática.

### 5.5 Saúde mental dos estudantes e o uso das plantas medicinais

Se comparada a saúde física, a saúde mental ainda é negligenciada pelos sistemas de saúde, profissionais e pela própria população. Isso leva a uma lacuna entre a necessidade de cuidados e a oferta de serviços. Reflexos dessa negligência é a baixa procura por ajuda especializada. Existem algumas barreiras que dificultam a busca da ajuda profissional, dentre elas estão as relacionadas a logísticas (custos, acessibilidade) e as pessoais (estigmas, confiabilidade, medo de julgamentos). Outro fator que leva à escassez na busca de acompanhamento é o baixo nível de Literacia em Saúde Mental, esse conceito envolve o conhecimento, reconhecimento, prevenção e gestão que as pessoas têm sobre as condições mentais (CORREA *et al* 2022; NUNES, 2006). Os estudos mencionados relacionam-se de forma consistente com os resultados obtidos no presente trabalho, estes por sua vez, evidenciam que parte dos estudantes, principalmente de CB, não utilizam nada para suas queixas de saúde mental. É reconhecida a crescente demanda por cuidados com a saúde mental, todavia, grande parte dos indivíduos nessa situação não recebem a atenção e tratamento necessário. Nos países com média e baixa renda, muitas vezes é difícil o acesso a cuidados básicos com a saúde física (p.ex.: exames gerais), tratando-se da saúde mental essa situação é ainda mais complexa. Em alguns países, são cobradas taxas para que a população tenha acesso ao tratamento, com isso, as pessoas em situação de vulnerabilidade social são impactadas em maior escala (ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE, 2010). Diante dessa realidade, supõe-se que há uma relação entre pessoas com queixas de saúde mental que são de baixa renda e a busca por tratamentos alternativos (p.ex.: o uso de plantas medicinais), visto que estes são baratos e de fácil acesso.

Essa hipótese, pode ser visualizada nos dados pois dos que utilizam manutenção da saúde mental, o principal recurso vem de práticas alternativas (plantas medicinais e/ou fitoterápicos) e o uso dos medicamentos alopáticos é tênue nesse grupo (CB 10% e DG 20%) (tabela 10). Assim, pode-se especular que o uso de medicamentos alopáticos pelos alunos de DG é mais comum devido aos resultados sobre a situação econômica desse grupo. Conclui-se que para os participantes, os recursos de maior acessibilidade são uma alternativa mais viável para suas queixas de saúde mental. Isso pode refletir a ausência de acesso a serviços de saúde mental a populações de baixa renda. De fato, de acordo com Brasil (2023), o município de Cabedelo, onde está situado o *campus*, conta apenas com dois centros públicos para atendimento psicossocial, frente a uma população estimada em 69.773 habitantes (IBGE, 2023). Corroborando com os dados, Correa *et al* (2022) relata que na pandemia houve um aumento na procura de métodos alternativos para alívio dos sintomas associados à ansiedade. Isso pode refletir a indisponibilidade de serviço de saúde mental para a população em geral, a qual teve de lidar com métodos alternativos contra o adoecimento psíquico durante esse período.

Tabela 10 - O uso das plantas medicinais para saúde mental durante a pandemia da COVID-19

(Continua)

<b>Características</b>	<b>Categorias</b>	<b>Ciências Biológicas</b>		<b>Design Gráfico</b>	
		<b>F*A</b>	<b>F*R</b>	<b>F*A</b>	<b>F*R</b>
	Não utilizo nada	30	42,86	8	26,67
	Plantas medicinais	20	28,57	6	20
Para tratamento ou alívio dos sintomas do sofrimento psíquico, você utiliza:	Fitoterápicos e plantas medicinais	8	11,43	8	26,67
	Medicamentos alopáticos	7	10	6	20
	Medicamentos alopáticos e plantas medicinais	5	7,14	2	6,67
Na pandemia você fez uso de alguma planta medicinal para tratamento ou alívio do sofrimento psíquico?	Sim	36	52,94	13	54,17
	Não	32	47,06	11	45,83
A planta medicinal atingiu sua expectativa com relação a melhora dos sintomas?	Sim	22	57,89	7	46,67
	Em parte	13	34,21	7	46,67
	Não	3	7,89	1	6,67
Por qual motivo você optou por utilizar	Porque é natural	19	27,94	9	32,14

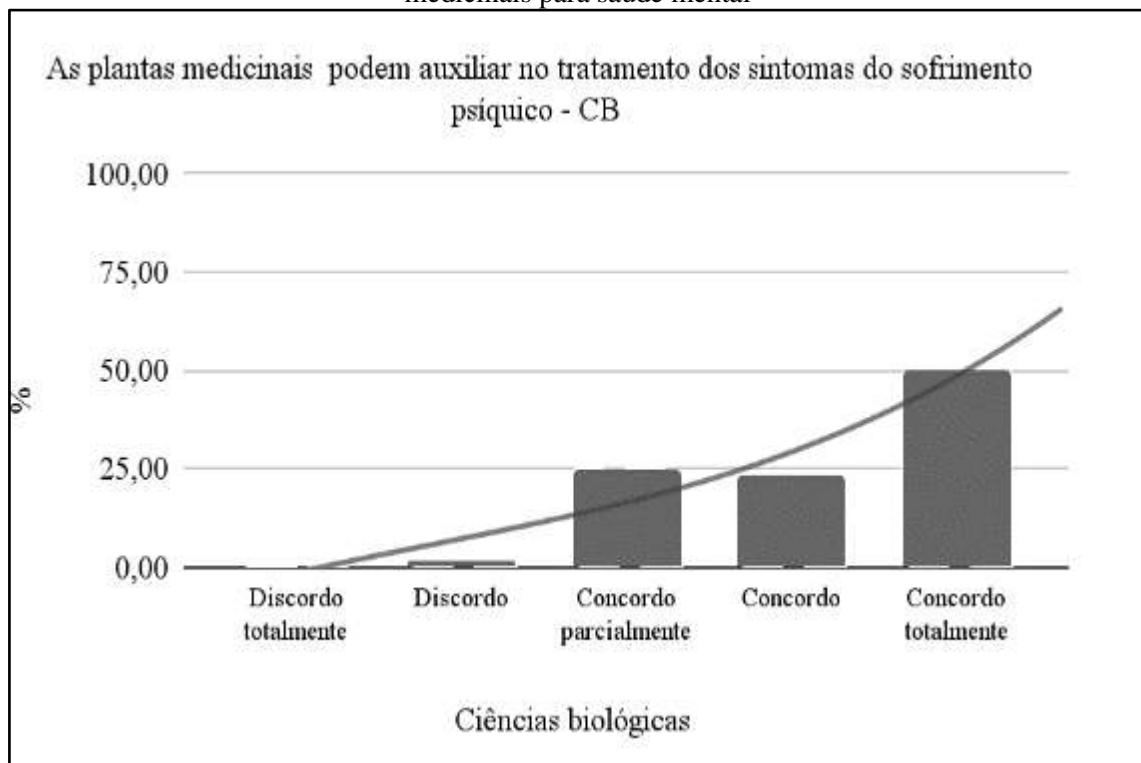
<b>Características</b>	<b>Categorias</b>	<b>Ciências Biológicas</b>		<b>Design Gráfico</b>	
		<b>F*A</b>	<b>F*R</b>	<b>F*A</b>	<b>F*R</b>
plantas medicinais no tratamento dos sintomas do sofrimento psíquico?	Algum parente ou amigo indicou	12	17,65	6	21,43
	Por outros motivos	12	17,65	4	14,29
	Porque é mais barato do que outros medicamentos	11	16,18	3	10,71
	Não dá efeitos colaterais	11	16,18	2	7,14
	Por orientação médica	3	4,41	4	14,29
Qual foi a parte da planta utilizada?	Folha	31	49,21	12	38,71
	Outra	17	26,98	5	16,13
	Caule	6	9,52	1	3,23
	Fruto	3	4,76	4	12,9
	Planta toda	3	4,76	5	16,13
	Semente	2	3,17	3	9,68
	Raiz	1	1,59	1	3,23
De que forma você obtém a planta medicinal?	Compra	33	50,77	11	61,11
	Cultivo	17	26,15	2	11,11
	Coleta em ambientes abertos	6	9,23	1	5,56
	Doação	5	7,69	1	5,56
	Outros	4	6,15	3	16,67
Como você ficou sabendo do potencial medicamentoso da planta medicinal que utilizou?	Familiares	29	35,37	12	37,5
	Amigos e conhecidos	18	21,95	7	21,88
	Meios de comunicação	14	17,07	8	25
	Profissional da área da saúde	13	15,85	5	15,63
	Outros	8	9,76	0	0
Teve alguma reação adversa com o uso de plantas medicinais?	Não	47	100	13	76,47
	Sim	0	0	4	23,53

Fonte: Autoria própria, 2022. (Notas específicas: F\*A: Frequência absoluta. F\*B: Frequência relativa)

A escolha do tratamento para as condições de saúde mental é algo singular, dependendo da variação, grau e particularidade de cada indivíduo (valores, crenças, orientação filosófica,

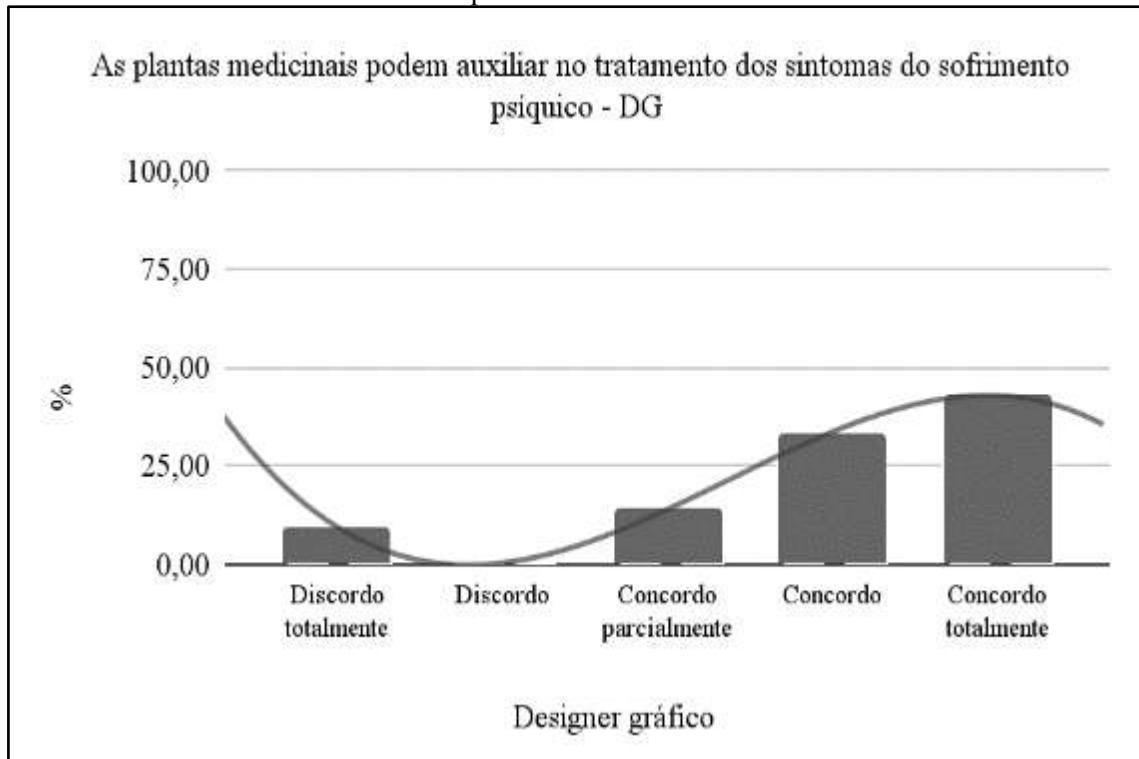
etc). Os medicamentos sintéticos podem provocar efeitos colaterais e algumas pessoas não se adequam ao tratamento. Sendo esse um dos principais motivos da popularização do uso de plantas medicinais e fitoterápicos como tratamentos alternativos e/ou complementares (ASGHARIAN *et al.*, 2022). Condizente a esse cenário, os dados expressam que os estudantes acreditam que as plantas medicinais podem auxiliar no tratamento do adoecimento psíquico (gráficos 17 e 18). Durante a pandemia, mais da metade fizeram uso das plantas para o manejo da saúde mental. Essa prática foi motivada principalmente porque as plantas medicinais são naturais, por indicação de familiares e/ou amigos, por ser financeiramente mais viável, por não provocar efeitos colaterais e por outros motivos. A obtenção de informações sobre as formas de uso, sucede por pessoas do núcleo de convivência de cada estudante, mas também com menor frequência ocorre pelos meios de comunicação.

Gráfico 17 - Percepção dos estudantes de Ciências Biológicas sobre a contribuição das plantas medicinais para saúde mental



Fonte: Elaboração própria (2023)

Gráfico 18 - Percepção dos estudantes de Design Gráfico sobre a contribuição das plantas medicinais para saúde mental



Fonte: Elaboração própria (2023).

Os resultados constatados acima são semelhantes aos relatados por Widmer (2022). A autora discorre que o uso dos medicamentos sintéticos costuma ter um custo mais elevado e podem provocar efeitos colaterais moderados a severos. Com isso, tratamentos alternativos, como o uso das plantas medicinais torna-se uma opção popular, por ser mais acessível e pela baixa taxa dos efeitos adversos. Apesar do uso das plantas medicinais ser bastante prevalente no Brasil, dentro do SUS é baixa a prescrição desse recurso. Desta forma o seu uso na maioria dos casos fica restrito aos conhecimentos passados por familiares, amigos ou por meio da internet.

Quando questionados sobre quais as plantas medicinais utilizadas para saúde mental, foram indicados diversos nomes associados a plantas, fitoterápicos, óleos essenciais, florais, nomes não identificados, entre outros (tabela 11). Para melhor compreensão da tabela 11, vale ressaltar que no formulário cada estudante poderia citar, mais de uma planta utilizada para saúde mental. Para este trabalho foram consideradas apenas as plantas medicinais já descritas em literatura, que totalizaram 21 espécies. No tocante aos efeitos terapêuticos mais almejados (tabela 12), os principais foram: calmante (CB 30,02% e 14,81%) e relaxante (CB 26,83% e DG18,52%). Um estudo similar feito na Espanha mostrou que a maioria dos participantes utilizava plantas medicinais e os principais efeitos terapêuticos desejados foram para tratar

distúrbios do sono, depressão e ansiedade (SANCHEZ *et al.*, 2020). Os discentes tiveram perspectivas diferentes quanto à melhora dos sintomas com a utilização das plantas. Para (CB 57,89% e DG 46,67%) o uso das plantas atingiram a expectativa positivamente, mas para (CB 34,21% e DG 46,67%) essa expectativa foi atingida parcialmente. Com isso, percebe-se que os estudantes de CB se mostraram mais satisfeitos com a ação terapêutica da planta medicinal utilizada, este fato pode estar ligado ao nível de conhecimento sobre plantas medicinais desse grupo, possibilitando uma maior probabilidade do uso correto e seguro. A folha foi a parte vegetal mais usada, majoritariamente através da compra (tabela 10). O dado acima associa-se com o relatado por VALE *et al* (2021), as folhas são a parte vegetal mais utilizadas pela praticidade da coleta e por ser encontrada o ano todo (diferente de outras partes vegetais como p.ex.: frutos e flores), com isso o modo de preparo normalmente é chá, infusão, decocção ou maceração.

Tabela 11 - Plantas medicinais citadas pelos estudantes de Ciências Biológicas e Design Gráfico utilizadas para as condições de saúde mental

(Continua)

<b>Plantas medicinais</b>	<b>Ciências Biológicas</b>		<b>Design gráfico</b>		
	<b>F*A</b>	<b>F*R</b>	<b>F*A</b>	<b>F*R</b>	
Camomila	18	32,73	Camomila	6	26,09
Cidreira	6	10,91	Maracujá	3	13,04
Erva doce	5	9,09	Cannabis	2	8,70
Capim santo	4	7,27	Lavanda	2	8,70
Cannabis	3	5,45	Melissa	1	4,35
Laranjeira	3	5,45	Romã	1	4,35
Lavanda	2	3,64	Menta	1	4,35
Passiflora	2	3,64	Hortelã	1	4,35
Boldo	1	1,82	Hibisco	1	4,35
Florais de Bach	1	1,82	Óleos essenciais	1	4,35
Chá branco com hortelã	1	1,82	Capim cidreira	1	4,35
Alecrim	1	1,82	Gengibre	1	4,35
Lavanda	1	1,82	Canela	1	4,35
Limão siciliano	1	1,82	Babosa	1	4,35
Willow	1	1,82			
Holly	1	1,82			
Flor de lavanda	1	1,82			
Mate	1	1,82			
Chestnut Bud	1	1,82			

Ciências Biológicas			Design gráfico	
Plantas medicinais	F*A	F*R	Plantas medicinais	F*A
Hortelã	1	1,82		

Fonte: Autoria própria, 2022. (Notas específicas: F\*A: Frequência absoluta. F\*B: Frequência relativa)

A Camomila foi a planta mais citada comumente pelos estudantes de ambos os cursos (CB32,73% e DG26,09). Observou-se que a Camomila é constantemente mencionada em vários estudos no âmbito das plantas medicinais voltadas para a saúde mental. Esta é popularmente utilizada de forma empírica, além disso, possui diversos estudos científicos que comprovam sua eficácia, principalmente nos sintomas da ansiedade. A resposta clínica dessa planta se dá em um tratamento com duração de oito semanas e em doses ideais têm baixos índices de efeitos adversos e de toxicológicos (BEZERRA; COSTA; GUZEN, 2021).

Tabela 12 - Efeitos esperados ao utilizar as plantas medicinais para as condições de saúde mental  
(Continua)

Ciências Biológicas			Design gráfico	
Efeitos esperados	F*A	F*R	Efeitos esperados	F*A
Calmante	16	39,02	Relaxamento	5
Relaxamento	11	26,83	Calmante	4
Ansiolítico	4	9,76	Tratar problemas estomacais	5
Tranquilizante	2	4,88	Tratar insônia	3
Tratar insônia	2	4,88	Ansiolítico	3
Calmante	1	2,44	Anti-inflamatório	1
Energia	1	2,44	Aumentar apetite	1
Motivação	1	2,44	Cicatrizante	1
Tranquilidade	1	2,44	Bem estar	1
Positividade	1	2,44		
Melhorar a concentração	1	2,44		

Fonte: Autoria própria, 2022. (Notas específicas: F\*A: Frequência absoluta. F\*B: Frequência relativa)

Para a verificação das finalidades terapêuticas das plantas citadas, foram excluídas duplicatas, as que não eram plantas medicinais ou que não foram encontradas na literatura. Baseando-se nos fundamentos de Chevalier (2017) as plantas mencionadas que possuem respaldo científico estão descritas no quadro 01, bem como, o nome popular, científico, a indicação terapêutica e as precauções de uso.

Quadro 1 - Plantas medicinais citadas pelos estudantes de Ciências Biológicas e Design Gráfico e suas respectivas indicações terapêuticas

(Continua)

CURSO	Nome popular citado	Outro nome popular	Nome científico	Parte utilizada/órgão vegetal	INDICAÇÕES TERAPÊUTICAS	PRECAUÇÕES DE USO
CB/DG	Alecrim		<i>Rosmarinus officinalis</i>	Folhas	Tônica; estimulante; adstringente; calmante; anti-inflamatória; antioxidante	Não ingerir o óleo essencial sem prescrição profissional.
CB	Babosa	Aloe	<i>Aloe vera sin. A barbadensis</i>	Folhas (resina, líquido seco retirado da folha)	Cicatrizante; emoliente; problemas de pele; úlceras; laxante	Não a seiva amarela da base da folha na pele. Não ingerir na gravidez, durante a amamentação, se tiver hemorroidas ou doenças renais.
CB	Boldo	Boldo de jardim, boldo da terra	<i>Plectranthus barbatus</i>	Folhas	Reduz a pressão arterial; antiespasmódica; Tônico cardíaco; Problemas digestivos; Aliviar desconforto abdominal.	Pessoas com glaucoma e problemas circulatórios só devem usar com indicação profissional.
CB/DG	Camomila	Camomila-alemã	<i>Chamomilla recutita.</i>	Flores	Estimulante do aquecimento; carminativa; anti diabetes; antimicrobiana; antifúngica; promove a circulação.	A planta fresca pode causar dermatite. Em caso de tratamento com anticoagulante usar apenas com orientação profissional.
CB/DG	Canela	-	<i>Cinnamomum spp.</i>	Casca seca	Carminativo, náuseas, vômitos, contra diarreia.	Ocasionalmente causa alergia. Doses excessivas podem causar hipoglicemia.
CB/DG	Cannabis	Maconha, Marijuana, Cânhamo	<i>Cannabis sativa</i>	Floração das plantas fêmeas, sementes.	Analgésico; reduz a hiperatividade neurológica; reduz a pressão arterial; alivia asmas e dores menstruais, antidepressivo; estimula e induz o sono.	No Brasil é ilegal plantar ou possuir a planta para qualquer finalidade.

CURSO	Nome popular citado	Outro nome popular	Nome científico	Parte utilizada/órgão vegetal	INDICAÇÕES TERAPÊUTICAS	PRECAUÇÕES DE USO
CB/DG	Capim cidreira	Capim-limão, capim santo,	<i>Cymbopogon citratus</i>	Folhas, capítulos florais, raiz	Calmante, problemas digestivos, estomacal, intestinal, alivia cólica	Somente ingerir o óleo essencial com prescrição médica
CB/DG	Capim santo					
CB	Cidreira	Erva-cidreira-brasileira	<i>Lippia alba</i>	Folhas	Analgésica; anti-inflamatória; relaxante; antiespasmódica; tosse; resfriados; bronquite; hipertensão e sedativo.	-
CB/DG	Erva doce	-	<i>Foeniculum vulgare</i>	Fruto e óleo essencial	Aliviar distensão abdominal; dor no estômago; estimula o apetite; diurético; anti-inflamatório; cistite.	Os frutos são potencialmente tóxicos não devem exceder a dose recomendada.
CB	Gengibre	Sheng Juan	<i>Zingiber officinale</i>	Rizoma	Anti-inflamatório; estimulante da circulação; antiemético; antiviral; estimulante digestivo.	Não se deve usar o gengibre em doses medicamentosas em casos de úlcera péptica. A dose máxima recomendada para grávidas e pessoas que usam anticoagulante é de 2g de rizoma.
DG	Hibisco	Caruru-azedo	<i>Hibiscus sabdariffa</i>	Flores e folha	Auxilia em resfriados; digestão; reduz o colesterol; diminui a pressão arterial, etc.	-
CB	Hortelã	poejo	<i>Mentha pulegium</i>	Partes aéreas	Tônico digestivo; alivia flatulência; vermífugo; dores de cabeça, infecção respiratória; problemas reumáticos.	Não usar durante a gravidez ou caso de menstruação abundante.
CB	Laranjeira	Laranja-amarga	<i>Citrus aurantium</i>	Fruta, casca, folha, flores, sementes, óleo essencial.	Estimula a digestão; alivia flatulência; acalma	Não ingerir o óleo essencial sem prescrição médica.

CURSO	Nome popular citado	Outro nome popular	Nome científico	Parte utilizada/órgão vegetal	INDICAÇÕES TERAPÊUTICAS	PRECAUÇÕES DE USO
					palpitações; reduz febre.	
CB	Lavanda	-	<i>Lavandula angustifolia</i>	Flores	Antiespasmódica; alivia a ansiedade; antidepressiva; insônia; irritabilidade; enxaqueca.	Não ingerir o óleo essencial sem orientação profissional.
DG	Limão siciliano	-	<i>Citrus limon</i>	Fruto e casca	Antisséptico; antirreumática; antibacteriana;	Não ingerir o óleo essencial sem orientação profissional.
DG	Mate	-	<i>Ilex paraguariensis</i>	Folhas	Melhora os níveis de energia física e mental; estimula o sistema nervoso central; analgésico; diurético; dores de cabeça; enxaqueca; fadiga; depressão leve.	-
DG	Melissa	Erva cidreira, melissa	<i>Melissa officinalis</i>	Partes aéreas	Relaxante; antiespasmódica; antiviral; tônico para o sistema nervoso; alivia a ansiedade; depressão; insônia; irritabilidade; nervosismo; pânico; antitireoide.	A planta é contraindicada para o uso crônico em caso de hipotireoidismo
DG	Menta	Hortelã-pimenta	<i>Mentha x piperita</i>	Partes aéreas	Antiespasmódica; estimula a sudorese; antimicrobiana; analgésica; carminativa; má digestão; alívio da dor.	O óleo da menta deve ser usado com cuidado em crianças com menos de 4 anos.
DG	Passiflora	Maracujá, flor da paixão	<i>Passiflora incarnata L.</i>	Partes aéreas	Sedativa (para agitação nervosa); tranquilizante; antiespasmódica; insônia; sedativo suave; efeito tranquilizante.	Pode causar sonolência. Não tomar doses altas na gravidez
DG	Romã	-	<i>Punica granatum</i>	Suco, polpa, casca do fruto e do tronco.	Vermífugo; circulação; bom funcionamento do	A casca do fruto e a do tronco só devem ser

CURSO	Nome popular citado	Outro nome popular	Nome científico	Parte utilizada/órgão vegetal	INDICAÇÕES TERAPÊUTICAS	PRECAUÇÕES DE USO
					coração; hipertensão; fragilidade capilar; insuficiência cardíaca congestiva.	usadas sob supervisão profissional. Essa planta, e especialmente os extratos da casca da árvore, sofre restrições legais em alguns países.

Fonte: Autoria própria, 2023.

Como não foi feita nenhuma identificação botânica não é possível confirmar que as plantas indicadas pelos graduandos são as mesmas descritas no quadro 01. No presente estudo, a nomenclatura popular foi um obstáculo na identificação das plantas mencionadas no formulário. A dificuldade da utilização da nomenclatura popular também é descrita no Caderno de atenção básica de Práticas integrativas e complementares:

Admitimos que a fitoterapia popular frequentemente nos fornece informações conflitantes (vários nomes populares para a mesma planta, plantas diferentes com o mesmo nome popular) e que também há dificuldades com os parâmetros clássicos de prescrição medicamentosa, tais como uniformização de dose, posologia ou duração de tratamento; sendo por vezes inegável a existência de algumas situações de negligência com a toxicidade e/ou com a qualidade da matéria-prima (BRASIL, 2012, p.55).

Com base em Chavallier (2017) das 21 espécies consideradas, 10 possuem o potencial medicinal que podem auxiliar nas queixas de saúde mental. Como houve uma grande citação de plantas que não são indicadas para saúde mental, acredita-se que ao responder o formulário os participantes possam ter interpretado a questão de maneira equivocada, ou de fato, é frágil o conhecimento sobre plantas medicinais por alguns estudantes. As espécies com ação na saúde mental, pelos fundamentos de Chavallier (2017), estão descritas a seguir: alecrim (*Rosmarinus officinalis*), que possui ação calmante; camomila (*Chamomilla recutita*), combate a insônia e é relaxante; maconha (*Cannabis sativa*), reduz a hiperatividade neurológica, antidepressivo e induz o sono<sup>2\*</sup>; capim santo (*Cymbopogon citratus*), essa planta foi mencionada duas vezes pelos estudantes, sendo que com nomes populares diferentes (Capim santo e Capim cidreira), tem ação calmante; Cidreira (*Lippia alba*), nessa indicação houve a dificuldade para compreender qual era a espécie que o estudante quis mencionar, pois o nome popular usado também se designa a outras espécies (p.ex, a espécies *Melissa officinalis*); Laranjeira (*Citrus*

---

<sup>2</sup> O uso e o cultivo da *Cannabis sativa* são proibidos no Brasil.

*aurantium*), acalma palpitações; lavanda (*Lavandula angustifolia*), alivia a ansiedade, é anti-depressiva e combate a insônia e a irritabilidade; mate (*Ilex paraguariensis*), melhora os níveis de energia física e mental, estimula o sistema nervoso central, melhora a fadiga e auxilia em casos de depressão leve; melissa/erva cidreira (*Melissa officinalis*) relaxante, tônico para o sistema nervoso, alivia a ansiedade, depressão, insônia, irritabilidade, nervosismo e pânico.

Das espécies mencionadas com maior frequência, todas, exceto a erva-doce, são habitualmente utilizadas para melhora das condições psicológicas, assim sendo, expondo a importância de informações seguras sobre prescrição de uso. As demais plantas apontadas, são as que de modo geral aparecem em estudos do mesmo segmento. A cidreira (*Lippia Alba*) é usada para vários sistemas do corpo, inclusive o nervoso, é popularmente conhecida por suas atividades calmante, analgésico e sedativo (SILVA *et al.*, 2018). Neto *et al* (2022) salientam que essa planta tem seu potencial terapêutico altamente conhecido de forma empírica, mas são poucas as pesquisas clínicas que comprovem sua eficácia. Estudos em modelos animais mostram que o capim-santo (*Cymbopogon citratus*) promoveu efeito ansiolítico e a redução da atividade motora (NETO *et al.*, 2022). O capim-santo pode potencializar efeitos de medicamentos sedativos, anti-hipertensivos, e provocar queda da pressão arterial (VALE *et al.*, 2021). O maracujá (*Passiflora incarnata*) é altamente popularizado e por isso, possui diversos estudos clínicos que comprovam sua eficácia. Essa planta teve resultados significativos na melhora da ansiedade e no efeito sedativo, comparando-se ao medicamento Diazepam (NETO *et al.*, 2022). O mesmo autor explica que a lavanda (*Lavandula angustifolia*) possui efeitos na diminuição nos sintomas da depressão, também se mostrou eficiente na ação ansiolítica e na melhora do sono (NETO et al, 2022). A maconha (*Cannabis sativa*), apesar de o consumo ser ilegal no Brasil, é utilizada de forma recreativa. Os efeitos da planta variam de acordo com a dosagem, modo de preparo, modo de administração, perfil do usuário, etc. A intoxicação por essa planta provoca estados de sonolência, tranquilidade, alterações na percepção do espaço tempo e em alguns casos pode provocar depressão durante o consumo. Os efeitos adversos da prática de cachimbar podem promover modificações no sistema nervoso e levar ao câncer de pulmão. O uso na adolescência aumenta a probabilidade de desenvolvimento de doenças mentais (FORTUNA; TIYO; FREITAS, 2017). Devido a seu mecanismo de ação no sistema nervoso e funções cerebrais essa planta pode auxiliar em psicopatologias, a literatura descreve que há evidências que a maconha pode atuar como ansiolítico, antidepressivo, no transtorno do pânico, etc. Porém, é necessário mais estudo para mensurar seus efeitos e o custo benefício, visto que mesmo sendo utilizada para fins terapêuticos, essa prática poderia levar a efeitos neuropsicológicos nocivos (BOTELHO, 2020). No geral, os efeitos esperados (calmante e

relaxante) com o uso dessas plantas medicinais indicada pelos estudantes condizem com a ação terapêutica dessas espécies.

Apesar da maioria das plantas citadas possuírem validação científica e quase todos os estudantes não terem relatado efeitos adversos com o uso das plantas, vale ressaltar a importância do uso consciente para que seja evitado quaisquer danos à saúde. Um estudo constatou que um terço das notificações de efeitos adversos das plantas medicinais, são provenientes de plantas e derivados sem registro na ANVISA. Destacando as redes de distribuições de difícil controle, como: feiras-livres e internet (BALBINO; DIAS, 2010). Pensando nisso, Trindade e Sartório (2012) ressaltam alguns cuidados ligados ao uso das plantas medicinais: sempre utilizar plantas que tenham seus efeitos já conhecidos e descritos na literatura, usar dosagens moderadas, conhecer a parte vegetal da planta que realmente serve como remédio, atentar-se ao modo de preparo, não coletar plantas na beira de estradas por riscos de contaminação, não adquirir as plantas com aspecto visualmente ruim ou deterioradas, evitar a mistura de ervas, evitar o uso contínuo e o uso durante a gestação. Todos esses cuidados influenciam nos efeitos positivos do tratamento e evitam possíveis intoxicações e efeitos adversos.

Os meios de informações seguros, com caráter ético e que visem a disseminação de informações científicas podem auxiliar no uso seguro das plantas medicinais. Pensando na importância do uso seguro das plantas medicinais e dos cuidados com a saúde mental, como produto deste trabalho de conclusão de curso foi criada uma rede social denominada Flora & Mente, voltada para educação informal, especificamente dos estudantes de graduação do IFPB-CB, mas também, pretende-se abranger todos os públicos de interesse (apêndice C). A elaboração deste produto visa fazer a divulgação do presente estudo e levar o conhecimento científico sobre o uso de plantas medicinais em prol da saúde mental, sendo assim, promovendo o uso seguro das plantas medicinais e a reflexão sobre as questões de saúde mental.

## 6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Participaram deste estudo 93 estudantes de graduação do Instituto Federal da Paraíba *Campus Cabedelo*. 73,1 % das respostas são dos estudantes de Licenciatura em Ciências Biológicas (CB) e 26,9 % do Tecnológico em Design Gráfico (DG). O perfil socioeconômico dos entrevistados, são um indicativo da vulnerabilidade para desenvolvimento de condições psicológicas associadas à ansiedade e depressão.

A pandemia da COVID-19 impactou negativamente a vida dos discentes em diferentes aspectos, entre eles, o acadêmico, para CB 26,47% e DG 26,09% o rendimento acadêmico diminuiu bastante durante a pandemia. O conceito dos estudantes sobre plantas medicinais é coerente com o da literatura, que é relacionado aos vegetais que apresentam princípios ativos que desempenham ação terapêutica. A utilização das plantas medicinais é algo presente na vida dos discentes, para esse grupo, a percepção é que as plantas são seguras e são aliadas na promoção da saúde física e mental.

No tocante aos aspectos psicológicos, no momento da pesquisa mais da metade dos estudantes avaliaram estar com a saúde mental de excelente a regular, porém, os demais perceberam déficit nas condições de saúde mental. Entre os discentes em CB 25% e DG 41,67% avaliaram como, como ruim a saúde mental, sendo, portanto, a percepção de déficit na saúde mental mais acentuado nos estudantes de DG. Em DG 45,83% respondeu ter sintomas moderados, já em CB 41,18% possui sintomas leves. No geral, esses sintomas estão presentes na vida dos estudantes a mais de dois anos, sendo os mais apontados os sintomas ansiosos e depressivos. Apesar de alguns estudantes possuírem esse quadro antes do período pandêmico, essa situação atípica foi um potencializador para o adoecimento psíquico, pois os estudantes apontaram que houve o surgimento de sintomas de sofrimento mental, porém, principalmente em DG houve o aumento de sintomas pré-existentes. Por conta disso, estes acreditam ter algum tipo de transtorno mental, sendo o transtorno de ansiedade e o transtorno depressivo os mais citados. Todavia, poucos alunos têm um diagnóstico que provem a existência desses transtornos, dentre os que possui, 17,65% de CB foram diagnosticados durante o período pandêmico e, em DG, 37,50% já tinham o diagnóstico antes desse período. No geral, os mesmos mostraram-se indiferentes quanto à relação das suas condições de saúde mental e o baixo rendimento acadêmico, entretanto, a análise visual dos dados indica uma tendência nessa relação, a qual deve ser melhor avaliada com o uso de testes estatísticos.

Apesar do perfil de adoecimento psíquico em parte dos estudantes, muitos não utilizam nada para suas condições mentais, esse fato pode ser reflexo da negligência ainda existente com

a saúde mental, estigmas sociais, falta de acessibilidade, etc. Dentre os que utilizam algo para as suas queixas de saúde mental, o principal recurso é a utilização das Plantas medicinais e/ou fitoterápicos. Das plantas citadas como recurso para a saúde mental durante a pandemia, foram analisadas 21 espécies, por possuírem descrição na literatura, destas, 10 espécies possuem respaldo científico que comprova suas contribuições para a saúde mental. A camomila (*Chamomilla recutita*) foi a planta mais citada comumente pelos estudantes de ambos os cursos (possui ação ansiolítica e trata insônia). Os principais efeitos terapêuticos desejados com o uso dessas foram calmantes e relaxamento. Dentre as plantas citadas com maior frequência, a grande maioria é habitualmente utilizada para melhora das condições psicológicas. A lavanda (*Lavandula angustifolia*) foi a única dessas que possui ação antidepressiva, as demais, a ação terapêutica principal é frente a sintomas ansiolíticos. A folha foi a parte vegetal mais usada, majoritariamente, através da compra. Durante a pandemia, mais da metade fizeram uso das plantas para o manejo da saúde mental, essa prática foi motivada principalmente porque as plantas medicinais são naturais, por indicação de familiares e/ou amigos, por ser financeiramente mais viável e por não provocar efeitos colaterais. A obtenção de informações sobre as formas de uso se dá por pessoas do núcleo de convivência de cada estudante, mas também com menor frequência ocorre pelos meios de comunicação. Ainda que a maioria dos estudantes não tenha relatado efeitos adversos com o uso dessas plantas, este estudo destaca a importância do uso consciente e seguro para que seja evitado quaisquer danos à saúde. Com base no exposto, foi elaborada uma plataforma de divulgação científica no *Instagram* de boas práticas no uso de plantas medicinais para a saúde mental, chamada de Flora & Mente. Essa será direcionada principalmente, ao público-alvo desta pesquisa. Para grande parte dos estudantes as plantas medicinais foram um recurso importante para aliviar as queixas de saúde mental durante a pandemia. Sendo a camomila a planta mais utilizada pelos dois grupos de estudantes, para amenizar principalmente os sintomas ansiosos. O estudo destaca a importância dos cuidados ao fazer uso das plantas medicinais, pois funcionam de forma particular em cada organismos e a maneira em que são empregadas, também influencia na sua eficácia e no surgimento, ou não, de efeitos adversos. Diante disso, foi elaborado um veículo de informação via rede social destinado a pessoas com o perfil apresentado pelos participantes da pesquisa.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICA

- ABRANCHES, M. V. Plantas medicinais e fitoterápicos: abordagem teórica com ênfase em nutrição. Viçosa: **As Sistemas**, 2012. 149 p.
- AMARAL, A. C. F. D. et al. Reflexos da COVID-19 sobre a evasão universitária na graduação: um estudo de caso de uma universidade pública da região centro-oeste do estado de Minas Gerais. **Humanidades & Tecnologia**, [S.L.], p. 1-14, 2022. Zenodo. <https://abre.ai/fULQ>. Disponível em:<https://abre.ai/fULW>. Acesso em: 8 dez. 2022.
- AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. **Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais - DSM-5**. Porto Alegre: Artmed, 2014. Disponível em: <http://www.insti-tutopebioetica.com.br/documentos/manual-diagnostico-e-estatistico-de-transtornos-mentais-dsm-5.pdf>. Acesso em: 08 de abril. 2023.
- ANDIFES, Associação Nacional dos Dirigentes das Instituições Federais Ensino Superior. **V Pesquisa do perfil socioeconômico e Cultural dos (as) Graduandos (as) das IFES, 2018**. Brasília, 2019. Disponível em: <https://abre.ai/fULU>. Acesso em: 9 dez. 2022.
- ARAÚJO, C. L.; GOMES, C. Educação Universitária e Saúde Mental: Problematizando Questões. **Anais do I Simpósio de Educação: Articulação entre graduação e pós-graduação na produção do conhecimento**. Alfenas: UFAL, 2019. Disponível em: <https://abre.ai/fULZ>. Acesso em: 02 de jan. 2022.
- ARGENTA, Scheila Crestanello et al. Plantas medicinais: cultura popular versus ciência. **Revista Eletrônica de Extensão da Uri**, [s. l], v. 7, n. 12, p. 51-60, 2011. Disponível em: <https://www.ufpb.br/nephf/contents/documents/artigos/fitoterapia/plantas-medicinais-culturalpopular-versus-ciencia.pdf>. Acesso em: 27 fev. 2022.
- ASGHARIAN, Parina et al. Pharmacological effects and therapeutic potential of natural compounds in neuropsychiatric disorders: an update. **Frontiers In Pharmacology**, [S.L.], v. 13, p. 1-23, 15 set. 2022. Frontiers Media SA. <http://dx.doi.org/10.3389/fphar.2022.926607>. Disponível em: <https://abre.ai/fUL6>. Acesso em: 10 fev. 2023.
- BALBINO, E. E.; DIAS, M. F. Farmacovigilância: um passo em direção ao uso racional de plantas medicinais e fitoterápicos. **Revista Brasileira de Farmacognosia**, [S.L.], v. 20, n. 6, p. 992-1000, 2010. Springer Science and Business Media LLC. <https://abre.ai/fUL2>. Disponível em: <https://abre.ai/fUL3>. Acesso em: 08 jan. 2023.
- BEZERRA, E. d. S.; COSTA, G. O. d.; GUZEN, F. P. **Uso de plantas medicinais e fitoterápicos como terapia alternativa no tratamento de distúrbios emocionais: uma revisão narrativa da literatura**. 2021. 31 f. TCC (Graduação) - Curso de Bacharel em Farmácia, Universidade Potiguar, [S.L], 2021. Disponível em: <https://abre.ai/fUMi>. Acesso em: 13 fev. 2023
- BELLENZANI, R; MALFITANO, A. P. S.; VALLI, C. M. Da vulnerabilidade social à vulnerabilidade psíquica: uma proposta de cuidado em saúde mental para adolescentes em situação de rua e exploração sexual .. In: SIMPOSIO INTER-ACIONAL DO ADOLESCENTE, 2., 2005, São Paulo. **Anais online...** Disponível em:

<[http://www.proceedings.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=MSC0000000082005000200010&lng=en&nrm=abn](http://www.proceedings.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=MSC0000000082005000200010&lng=en&nrm=abn)>. Acesso em: 13 abr. 2023.

**BOTÉLHO, M. G. Saúde mental e cannabis os efeitos terapêuticos no transtorno de estresse pós traumático.** 2020. 29 f. TCC (Graduação) - Curso de Psicologia, Centro Universitário de João Pessoa, João Pessoa, 2020. Disponível em: <https://abre.ai/fUMo>. Acesso em: 17 fev. 2023.

**BRASIL. Formulário de Fitoterápicos: Farmacopéia Brasileira.** 2. ed. Brasília: Agência Nacional de Vigilância Sanitária, 2021. p. 1-223. Disponível em: <https://abre.ai/fUMr>. Acesso em 24 jan. 2023.

**BRASIL.** Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. **Saúde mental.** Brasília: Ministério da Saúde, 2013. Disponível em: <https://abre.ai/fUMx>. Acesso em 28 de dez. 2021.

**BRASIL.** Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Práticas integrativas e complementares: **plantas medicinais e fitoterapia na Atenção Básica/Ministério da Saúde.** Brasília : Ministério da Saúde, 2012. Disponível em:[https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/praticas\\_integrativas\\_complementares\\_plantas\\_medicinais\\_cab31.pdf](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/praticas_integrativas_complementares_plantas_medicinais_cab31.pdf). Acesso em 23 dez. de 2021.

**BRASIL.** Ministério da Saúde. Secretaria de Ciência, Tecnologia e Insumos Estratégicos. Departamento de Assistência Farmacêutica e Insumos Estratégicos. **Política Nacional de Plantas Medicinais e Fitoterápicos.** Brasília: Ministério da Saúde, 2016, p.190. Disponível em:[https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica\\_programa\\_nacional\\_plantas\\_medicinais\\_fitoterapicos.pdf](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_programa_nacional_plantas_medicinais_fitoterapicos.pdf). Acesso em: 07 fev.2023.

**BRASIL. Resolução Nº 680, de 19 de Janeiro de 2021:** Regulamenta a prática da fitoterapia pelo nutricionista e dá outras providências. Diário oficial da união: Seção 1, Brasília, DF, 2021, p. 1-6, 20 jan 2021. Disponível em: <https://abre.ai/fUMA>.Acesso em: 25 jan.2023.

**BRASIL. Sobre o campus. Instituto Federal da Paraíba Campus Cabedelo.** Cabedelo: IFPB, 2021. Disponível em: <https://www.ifpb.edu.br/cabedelo/institucional/sobre-o-campus>. Acesso em: 15 jan. de 2022.

**CARDOSO, Maria Regina Alves, Epidemiologia Ambiental In. Philippi Júnior, Arlindo. Saneamento, saúde e ambiente: fundamentos para um desenvolvimento sustentável.** Barueri, 2005. p.87-113, ilus. (Coleção ambiental, 2).

**CHAVALLIER, Andrew.** **O grande livro das plantas medicinais.** 1º ed. São Paulo: Publifolha, 2017.

**CORREA, R. d. S. et al.** Saúde mental e atenção farmacêutica: uso de plantas medicinais e fitoterápicos nos transtornos de ansiedade. **Research, Society And Development**, [S.L.], v. 11, n. 6, p. 1-11, 2022. Research, Society and Development. <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v11i6.28930>. Disponível em: <https://rsdjurnal.org/index.php/rsd/article/view/28930>.Acesso em: 8 fev. 2023.

MORAES, Rodrigo Fracalossi de. **Prevenindo Conflitos Sociais Violentos em Tempos de Pandemia: Garantia da Renda, Manutenção da Saúde Mental e Comunicação Efetiva.** Nota Técnica, 2020, n.27. Disponível em: [https://www.ipea.gov.br/portal/images/stories/PDFs/nota\\_tecnica/200403\\_nt\\_diest\\_n\\_27.pdf](https://www.ipea.gov.br/portal/images/stories/PDFs/nota_tecnica/200403_nt_diest_n_27.pdf). Acesso em 10 jan. 2020.

DURANT, A. L. C.; et al. Qualidade de vida e saúde mental de graduandos da Odontologia durante a pandemia de COVID-19. **Research, Society And Development**, [S.L.], v. 11, n. 7, p. 1-14, 18 maio 2022. Research, Society and Development. <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v11i7.29679>. Disponível em: <https://abre.ai/fUME> Acesso 06 fev. 2023.

EKOR, M. The growing use of herbal medicines: issues relating to adverse reactions and challenges in monitoring safety. **Frontiers In Pharmacology**, [S.L.], v. 4, p. 1, 2014. Frontiers Media SA. <http://dx.doi.org/10.3389/fphar.2013.00177>. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24454289/>. Acesso em: 07 fev. 2023.

FONTES, W. H. d. A. et al. Perdas, Mortes e Luto Durante a Pandemia de COVID-19: uma revisão da literatura / losses, deaths and grief during the COVID-19 pandemic. **Id On Line Revista de Psicologia**, [S.L.], v. 14, n. 51, jul. 2020. Lepidus Tecnologia.<https://abre.ai/fUMH>. Disponível em: <https://abre.ai/fUMI>. Acesso em: 04 jan. 2023.

FORTUNA, N.S.; TIYO, R.; FREITAS, G. Cannabis sativa: uma alternativa terapêutica para saúde. **Uningá Review**, v. 29, n. 3, p. 144 – 148,2017. Disponível em: <http://34.233.57.254/index.php/uningareviews/article/view/1980>. Acesso em: 12 fev. 2023.

GOMES, TR da C.; BARBOSA, LD da C. e S. Impactos da pandemia de COVID-19 na rotina de universitários: uma revisão integrativa sobre saúde mental. **Investigação, Sociedade e Desenvolvimento**, [S. I.] , v. 11, n. 9, 2022. DOI: 10.33448/rsd-v11i9.32148. Disponível em: <https://rsdjurnal.org/index.php/rsd/article/view/32148>. Acesso em: 10 jan. 2023.

GRAY, D. E. **Pesquisa no mundo real**. 2ºed. Porto Alegre: Penso, 2012.

LANINI, Juliana *et al.* Are medicinal herbs safe? The opinion of plant vendors from Diadema (São Paulo, southeastern Brazil). **Revista Brasileira de Farmacognosia**, [S.L.], v. 22, n. 1, p. 21-28, fev. 2012. Springer Science and Business Media LLC. <http://dx.doi.org/10.1590/s0102-695x2011005000188>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbfar/a/bSRBwzzcpytzyTgzZR9b8gc/?lang=en>. Acesso em: 21 fev. 2023.

LEAL, L.; TELLIS, C. Farmacovigilância de plantas medicinais e fitoterápicos no Brasil: uma breve revisão. **Revista Fitos**, Rio de Janeiro,v. 9, n. 4, p. 261–264, 2016. DOI: 10.5935/2446-4775.20150020. Disponível em: <https://revistafitos.far.fiocruz.br/index.php/revisita-fitos/article/view/272>. Acesso em: 9 fev. 2023.

LIMA, C. M. Transtornos mentais: neuropsicologia e aprendizagem. Revista Ibero-americana de Humanidades. **Ciências e Educação**, [S. I.], v. 7, n. 11. 2021. DOI: 10 .51891/rease.v7i10.3104. Disponível em: <https://www.periodicoreasee.pro.br/rease/article/view/3104>. Acesso em: 03 jan. 2022.

LORENZI, H.; MATOS, F. J. A. **Plantas medicinais no Brasil: nativas e exóticas**. 2. ed. Nova Odessa: Instituto Plantarum, 2008.

MACHADO, K. Evidências das plantas medicinais para a saúde mental. **Consórcio acadêmico brasileiro de saúde integrativa- CABSIN**, 2021. Disponível em:[https://cabsin.org.br/membros/2021/07/27/evidencias-das-plantas-medicinais-para-a-saudemental/?gclid=Cj0KCQiAoNWOBhCwARIAsAAiHnEiC7Oo2YpUN0ijcfVBxXESO\\_Qj8llZIHF8blsdZHBxqmSCETFcpcqC1aAmZmEALw\\_wcB](https://cabsin.org.br/membros/2021/07/27/evidencias-das-plantas-medicinais-para-a-saudemental/?gclid=Cj0KCQiAoNWOBhCwARIAsAAiHnEiC7Oo2YpUN0ijcfVBxXESO_Qj8llZIHF8blsdZHBxqmSCETFcpcqC1aAmZmEALw_wcB). Acesso em: 03 jan. 2022

NETO, I. J. de. M.; et al.. Plantas medicinais e fitoterápicos no cuidado da saúde mental em tempos de pandemia: uma revisão da literatura. **Revista de Medicina**, [S. l.], v. 101, n. 3, p. 1-13, 2022. DOI: 10.11606/issn.1679-9836.v101i3e-183634. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/revistadc/article/view/183634>. Acesso em: 7 fev. 2023.

NUNES, J. M. Saúde mental. **Revista Portuguesa de Medicina Geral e Familiar**, [S. l.], v. 22, n. 5, p. 591–594, 2006. DOI: 10.32385/rpmgf.v22i5.10285. Disponível em: <https://www.rpmgf.pt/ojs/index.php/rpmgf/article/view/10285>. Acesso em: 7 fev. 2023.

OLIVEIRA, E. N.; et al. COVID-19: repercussões na saúde mental de estudantes do ensino superior. **Saúde em Debate**, [S. l.], v. 46, n. special 1 Mar, p. 206–220, 2022. Disponível em: <https://www.saudeemdebate.org.br/sed/article/view/5663>. Acesso em: 02 jan 2023.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Mental Health and COVID-19: Early evidence of the pandemic's impact: **Scientific brief**, 2 mar 2022. Disponível em: [https://www.who.int/publications/item/WHO-2019-nCoV-Sci\\_Brief-Mental\\_health-2022.1](https://www.who.int/publications/item/WHO-2019-nCoV-Sci_Brief-Mental_health-2022.1) Acesso em: 07 fev. 2023.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Relatório sobre a saúde no mundo: Saúde mental: nova concepção, nova esperança. 1. ed. Lisboa: **Ministério da Saúde**, 2002. Disponível em: [https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/42390/WHR\\_2001\\_.pdf?sequence=1](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/42390/WHR_2001_.pdf?sequence=1). Acesso em 02 dez. 2022.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Mental health and development: targeting people with mental health conditions as a vulnerable group**. Geneva, Switzerland: WHO Press, 2010. Disponível em: <https://www.who.int/publications/item/9789241563949>. Acesso em 12 fev. 2023.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **Saúde mental**. 2022. Disponível em: [https://www.who.int/health-topics/mental-health#tab=tab\\_1](https://www.who.int/health-topics/mental-health#tab=tab_1). Acesso em: 25 fev. 2023.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE.. **Medicinas tradicionais, complementares e integrativas**. [2022?] Disponível em: <https://www.paho.org/pt/topicos/medicinas-tradicionais-complementares-e-integrativas>. Acesso em: 17 mar. 2023.

PANDEY, Kabita et al. Mental Health Issues During and After COVID-19 Vaccine Era. **Brain Research Bulletin**, [S.L.], v. 176, p. 161-173, nov. 2021. Elsevier BV. <http://dx.doi.org/10.1016/j.brainresbull.2021.08.012>. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0361923021002604?via%3Dihub>. Acesso em: 20 fev. 2023.

QUEIROZ, L. Realidade imposta pela pandemia pode gerar transtornos mentais e agravar quadros existentes: **Ministério da saúde**. Brasília, 2021. Disponível em: [#text=Na%20pr%C3%A1tica%2C%20">https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2021-1/outubro/realidade-imposta-pela-pandemia-pode-gerar-transtornos-mentais-e-agravar-quadros-existentes">#text=Na%20pr%C3%A1tica%2C%20](https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2021-1/outubro/realidade-imposta-pela-pandemia-pode-gerar-transtornos-mentais-e-agravar-quadros-existentes)

0a%20pandemia%20acabou,a%20busca%20por%20tratamento%20aumentou. Acesso em: 07 dez. 2020.

RENNER, T.; et al. **Psico série A**. Porto Alegre: AMGH, 2012.

RIOS, Maria das Graças Vieira *et al.* ADOECIMENTO E SOFRIMENTO PSÍQUICO ENTRE UNIVERSITÁRIOS: ESTADO DA ARTE. **Revista Humanidades e Inovação**, Tocantis, v. 6, n. 8, p. 24-31, 05 jul. 2019. Mensal. Disponível em: <https://revista.unitins.br/index.php/humanidadeseinovacao/article/view/1259>. Acesso em: 20 fev. 2023.

ROCHA, L.P. B. d.; et al. Uso de plantas medicinais: histórico e relevância. **Research, Society And Development**, [S.L.], v. 10, n. 10, p. 1-11, 2021. Research, Society and Development. <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v10i10.18282>. Disponível em: <https://rsdjurnal.org/index.php/rsd/article/view/18282/16571>. Acesso em: 08 fev. 2023.

SÁNCHEZ, Marta et al. Current uses and knowledge of medicinal plants in the Autonomous Community of Madrid (Spain): a descriptive cross-sectional study. **Bmc Complementary Medicine And Therapies**, [S.L.], v. 20, n. 1, p. 1-13, 2020. Springer Science and Business Media LLC. <http://dx.doi.org/10.1186/s12906-020-03089-x>. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33054740/>. Acesso em: 12 fev. 2023.

SILVA, M. G. P.; SILVA, M. M. P. Avaliação do uso de fitoterápicos em distúrbios psiquiátricos. **Revista de Atenção à Saúde**, v. 16, n. 56, p. 77-82, 2018. Disponível em: [https://seer.uscs.edu.br/index.php/revista\\_ciencias\\_saude/articleview/4951/pd f](https://seer.uscs.edu.br/index.php/revista_ciencias_saude/articleview/4951/pd f). Acesso: 03 jan. 2022.

SILVA, K. S. et al. O uso popular de lippia alba (mill) ne br. como fitoterápico na região nordeste do brasil. Ciência, Tecnologia e Desenvolvimento Rural: compartilhando conhecimentos inovadores e experiências, [S.L.], p. 1-8, 2018. Instituto Internacional Despertando Vocações. <http://dx.doi.org/10.31692/2526-7701.iiicointerpdvagro.2018.00174>. Disponível em: <https://abre.ai/fUMO>. Acesso em: 05 jan. 2022.

SILVA, S. M.; ROSA, A. R. O impacto da COVID-19 na saúde mental dos estudantes e o papel das instituições de ensino como fator de promoção e proteção. **Revista Prâksis**, [S. I.], v. 2, p. 189–206, 2021. DOI:10.25112/rpr.v2i0.2446. Disponível em: <https://periodicos.feevale.br/seer/index.php/revistapraksis/article/view/2446>. Acesso em: 02 jan. 2022.

SOUZA, B. C. d. O. Q. d.; PAULINO, I. R. Desenvolvendo hábitos culturais e saberes práticos: plantas medicinais como fonte de saúde coletiva. **Revista de Extensão da Integração Amazônica**, Santarém, v. 03, p. 164-167, 2022. Disponível em: <http://www.ufop.edu.br/portaldeperiodicos/index.php/extensaodaintegracaaoamazonica/article/view/2090>. Acesso em: 08 jan. 2023.

TRINDADE, C.; SARTÓRIO, M. L.; RESENDE, P. L. **Farmácia Viva: Utilização de plantas medicinais**. Viçosa: CPT, 2012.

THE SUICIDE PREVENTION RESOURCE CENTER (Oklahom) (org.). **Consequences of Student Mental Health Issues**. 2020. Disponível em: <https://sprc.org/settings/colleges-and-universities/consequences-of-student-mental-health-issues/#:~:text=Mental%20health%20problems%20can%20affect%20a%20student's%20energy%20level%2C%20concentration,%2C%20and%20optimism%2C%20hindering%20perfor>

mance.&text=Research%20suggests%20that%20depression%20is,anxiety%20can%20increas e%20this%20association.. Acesso em: 08 abr. 2023.

VALE, C. M. G. C. do et al. Uso de plantas medicinais por usuários da Atenção Primária à Saúde em Mossoró/RN: contribuição para profissionais prescritores. Revista Fitos, [S.L.], v. 15, n. 2, p. 178-191, 30 jun. 2021. Fiocruz - Instituto de Tecnologia em Farmacos. <http://dx.doi.org/10.32712/2446-4775.2021.1071>. Disponível em:<https://abre.ai/fUMT>. Acesso em: 05.fev.2023

VEIGA, D. V.; GOMES, J. F. **Saúde mental dos estudantes do ensino superior no contexto de pandemia COVID-19.** 2021. Trabalho de Conclusão de Curso II. - Curso de Psicologia, Centro Universitário Fg – Unifg, Guanambi, 2021. Disponível em: <https://repositorio.animaeducacaocom.br/bitstream/ANIMA/13708/1/TCC%20II.pdf>. Acesso em: 12 jan. 2023.

WIDMER, Ramona. **A influência dos fatores socioeconômicos e sociodemográficos na saúde mental e a percepção sobre a utilização de plantas medicinais no tratamento da ansiedade e depressão no Brasil.** 2022. 102 f. TCC (Graduação) - Curso de Biomedicina, Universidade Federal de Pernambuco, Recife, 2022. Disponível em: [https://depositorio.ufpe.br/bitstream/123456789/45377/1/TCC\\_Ramona%20Widmer.pdf](https://depositorio.ufpe.br/bitstream/123456789/45377/1/TCC_Ramona%20Widmer.pdf). Acesso em: 12 fev. 2023.

XIONG, Jiaqi; et al. Impact of COVID-19 pandemic on mental health in the general population: a systematic review. **Journal Of Affective Disorders**, [S.L.], v. 277, dez. 2020. Elsevier BV. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jad.2020.08.001>. Disponível em:<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32799105/>. Acesso em: 03 jan. 2023.

## **APÊNDICES**

### **APÊNDICE A - INSTRUMENTO DE PESQUISA**

# USO DE PLANTAS MEDICINAIS POR ESTUDANTES DE NÍVEL SUPERIOR DO IFPB - CAMPUS CABEDELO COM PERCEPÇÃO DE DÉFICIT NAS CONDIÇÕES DE SAÚDE MENTAL NO CONTEXTO DA PANDEMIA DE COVID-19

## TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TCLE)

Prezado(a) participante,

Você está sendo convidado(a) a participar da pesquisa intitulada "USO DE PLANTAS MEDICINAIS POR ESTUDANTES DE NÍVEL SUPERIOR DO IFPB - CAMPUS CABEDELO COM PERCEPÇÃO DE DÉFICIT NAS CONDIÇÕES DE SAÚDE MENTAL NO CONTEXTO DA PANDEMIA DE COVID-19", que será desenvolvida pela estudante do Curso de Licenciatura em Ciências Biológicas (IFPB - Campus Cabedelo) Waira Raissa Gonçalves Sena, orientada pela Professora Ma. Lucila Karla Felix Lima de Brito, no Instituto Federal da Paraíba (IFPB) - campus Cabedelo. O objetivo principal da pesquisa é levantar as plantas medicinais utilizadas por estudantes de graduação do IFPB- campus Cabedelo com queixas relacionadas à saúde mental.

Tendo como objetivo levantar as plantas medicinais utilizadas por estudantes de graduação do IFPB- campus Cabedelo com queixas relacionadas à saúde mental, os motivos que levam a execução deste estudo são conhecer os hábitos de saúde desse grupo e, a partir daí, trazer subsídios para a comunidade acadêmica atuar na educação voltada à saúde mental dos estudantes. Como também, por meio da educação informal, proporcionar informações sobre o uso seguro de plantas medicinais que podem ser utilizadas para sintomatologia do sofrimento mental.

Para isso, é apresentado o formulário a seguir, no qual são realizados questionamentos sobre suas condições socioeconômicas, conhecimento e uso de plantas medicinais, além de percepção pessoal sobre sua saúde mental.

Com relação aos riscos esta pesquisa é considerada de baixo risco, visto que a aplicação do instrumento de pesquisa será de forma eletrônica, também será voluntária, anônima e visa seguir todos os princípios bioéticos. Desse modo não apresentando nenhum risco físico, entretanto esta pode causar. Com isso, este estudo segue a premissa de que qualquer dano ou malefício causado aos sujeitos ocorreu de forma não intencional. Por fim, damos ciência ao participante que receberá uma via eletrônica deste documento.

Assim, sua participação não é obrigatória e, caso ceda a sua contribuição, os dados coletados e analisados serão de extrema importância. Porém, em caso de desistência, você poderá retirar seu consentimento, tendo a certeza, que desistir não trará prejuízos a esta pesquisa. Caso decida participar, a assinatura deste documento será feita de forma

05/03/2023 22:25 USO DE PLANTAS MEDICINAIS POR ESTUDANTES DE NÍVEL SUPERIOR DO IFPB - CAMPUS CABEDELO COM PER...

eletrônica, através de um questionário online preenchendo o campo específico para seu consentimento. É garantido aos participantes o acesso aos resultados da pesquisa a qualquer momento. A devolutiva (feedback) do estudo, com a divulgação se os objetivos foram alcançados, será realizada por meio da divulgação da plataforma digital para a educação informal da comunidade.

Mesmo com todos os cuidados dos pesquisadores, caso haja danos decorrentes dos riscos previstos, os pesquisadores assumirão a responsabilidade pelos mesmos em conformidade com a resolução do CNS nº 510-Abril/2016 como base legal para fundamentar as questões éticas da pesquisa. Os pesquisadores estarão à sua disposição para qualquer esclarecimento que você considere necessário em qualquer etapa da pesquisa.

#### CONTATOS DOS PESQUISADORES RESPONSÁVEIS

Informações sobre o presente estudo, entrar em contato com os pesquisadores Lucila Karla Felix Lima de Brito (Docente orientadora) e/ou Waira Raissa Gonçalves Sena (Orientanda).

Telefone: (83) 99910-9161  
Telefone: (83) 98758-6907

E-mail: [lucila.brito@ifpb.edu.br](mailto:lucila.brito@ifpb.edu.br)  
E-mail: [waira.raissa@academico.ifpb.edu.br](mailto:waira.raissa@academico.ifpb.edu.br)

Endereço (Setor de trabalho): IFPB Campus Cabedelo, Rua Santa Rita de Cássia, 1900, Jardim Camboinha.

Esta pesquisa foi analisada e aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa do IFPB com o número do parecer: 5.370.296. Este trabalho tem o objetivo de garantir a proteção dos participantes de pesquisas submetidas a este Comitê. Portanto, se o senhor(a) desejar maiores esclarecimentos sobre seus direitos como participante da pesquisa, ou ainda formular alguma reclamação ou denúncia sobre procedimentos inadequados dos pesquisadores, pode entrar em contato com o CEP-IFPB.

Caso deseje, ter acesso a este TCLE em formato PDF clique no link abaixo:  
[https://drive.google.com/file/d/1cxzsUsPy0FjrZoGJ2UHatXdUrXM1zGzn/view?  
usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/1cxzsUsPy0FjrZoGJ2UHatXdUrXM1zGzn/view?usp=sharing)

\*Obrigatório

1. Após ter sido devidamente esclarecido, aceito o convite acima expresso, dando \* ciência de que fui informado de todos os aspectos referentes a MINHA participação neste estudo e de que receberei uma via deste Termo de Consentimento Livre e Esclarecido devidamente assinado pelos pesquisadores.

*Marcar apenas uma oval.*

Sim

Não

### Questões socioeconômicas

Esta seção se destina a caracterizar os participantes quanto aos aspectos socioeconômicos.

#### 2. 1- Sexo/gênero.\*

*Marcar apenas uma oval.*

- Feminino
- Masculino
- Transgênero
- Não Binário
- Outros

#### 3. Idade\*

\_\_\_\_\_

#### 4. Qual o seu curso de graduação no IFPB-CB ?\*

*Marcar apenas uma oval.*

- Licenciatura em Ciências Biológicas
- Tecnologia em Design Gráfico

#### 5. Período do curso:\*

\_\_\_\_\_

05/03/2023, 22:25 USO DE PLANTAS MEDICINAIS POR ESTUDANTES DE NÍVEL SUPERIOR DO IFPB - CAMPUS CABEDELO COM PER...

6. Estado civil \*

*Marcar apenas uma oval.*

- Solteiro
- Casado ou União estável
- Divorciado
- Viúvo
- Outro: \_\_\_\_\_

7. Cor/Raça \*

*Marcar apenas uma oval.*

- Amarela
- Branco
- Indígena
- Pardo
- Preto

8. Você mora em: \*

*Marcar apenas uma oval.*

- Zona rural
- Zona urbana

9. Você exerce algum tipo de atividade remunerada? Caso a resposta seja sim, \*  
qual atividade?

05/03/2023 22:25 USO DE PLANTAS MEDICINAIS POR ESTUDANTES DE NÍVEL SUPERIOR DO IFPB - CAMPUS CABEDELO COM PER...

10. Possui filhos? \*

*Marcar apenas uma oval.*

- Sim  
 Não

11. Quantas pessoas moram com você? (incluindo filhos, irmãos, parentes e amigos) \*

*Marcar apenas uma oval.*

- Moro sozinho  
 Uma a três  
 Quatro a sete  
 Oito a dez  
 Mais de dez

12. Qual sua renda familiar bruta mensal ? \*

*Marcar apenas uma oval.*

- Menos de um salário mínimo  
 Um salário mínimo  
 Dois salários mínimos  
 Três ou mais salários mínimos

05/03/2023 22:25 USO DE PLANTAS MEDICINAIS POR ESTUDANTES DE NÍVEL SUPERIOR DO IFPB - CAMPUS CABEDELO COM PER...

13. Qual a sua religião? \*

*Marcar apenas uma oval.*

- Ateu
- Budista
- Católica
- Espírita
- Evangélica
- Religiões de matriz africana/indígena
- Sem religião específica
- Outras

Questões sobre a pandemia COVID-19

Esta seção se destina a caracterizar os participantes quanto a vivencia e percepção da pandemia da COVID-19

14. Você contraiu a Covid 19 ? \*

*Marcar apenas uma oval.*

- Sim
- Não
- Não sei responder

15. Alguém do seu núcleo familiar contraiu a COVID- 19 ? \*

*Marcar apenas uma oval.*

- Sim
- Não
- Não sei responder

05/03/2023 22:25 USO DE PLANTAS MEDICINAIS POR ESTUDANTES DE NÍVEL SUPERIOR DO IFPB - CAMPUS CABEDELO COM PER...

16. Durante a pandemia você precisou ficar em isolamento devido a algum sintoma da COVID -19? \*

*Marcar apenas uma oval.*

Sim

Não

17. Algum familiar ou amigo faleceu em decorrência da COVID-19? \*

*Marcar apenas uma oval.*

Sim

Não

18. Com relação a sua renda familiar durante a pandemia. \*

*Marcar apenas uma oval.*

Diminuiu bastante

1

2

3

4

5

Aumentou bastante

05/03/2023 22:25 USO DE PLANTAS MEDICINAIS POR ESTUDANTES DE NÍVEL SUPERIOR DO IFPB - CAMPUS CABEDELO COM PER...

19. Com relação ao seu desempenho na faculdade durante a pandemia você acha que:

*Marcar apenas uma oval.*

Diminuiu bastante

1

2

3

4

5

Aumentou bastante

20. Durante a pandemia, trancar o curso foi encarado como uma possibilidade.\*

*Marcar apenas uma oval.*

discordo totalmente

1

2

3

4

5

concordo totalmente

21. O isolamento social foi um incômodo.\*

*Marcar apenas uma oval.*

discordo totalmente

1

2

3

4

5

concordo totalmente

05/03/2023 22:25 USO DE PLANTAS MEDICINAIS POR ESTUDANTES DE NÍVEL SUPERIOR DO IFPB - CAMPUS CABEDELO COM PER...

22. As notícias relacionadas a pandemia foram um incômodo. \*

*Marcar apenas uma oval.*

discordo totalmente

1

2

3

4

5

concordo totalmente

#### Questões sobre a saúde mental

Esta seção se destina a caracterizar os participantes quanto a vivencia e a percepção de sua condição de saúde mental.

23. Você sabe o que é saúde mental? \*

*Marcar apenas uma oval.*

Sim

Não

24. Se sim, diga o que entende por saúde mental.

---

---

---

---

05/03/2023 22:25 USO DE PLANTAS MEDICINAIS POR ESTUDANTES DE NÍVEL SUPERIOR DO IFPB - CAMPUS CABEDELO COM PER...

25. Pra você qual a qualidade da sua saúde mental: \*

*Marcar apenas uma oval.*

- Excelente
- Boa
- Regular
- Ruim
- Péssima

26. Com relação a sintomas de sofrimento psíquico, você avalia que: \*

*Marcar apenas uma oval.*

- Não tenho sintomas
- Tenho sintomas leves
- Tenho sintomas moderados
- Tenho sintomas graves
- Tenho sintomas extremamente graves

27. Caso tenha sintomas de sofrimento psíquico, cite-os.

---

---

---

---

05/03/2023 22:25 USO DE PLANTAS MEDICINAIS POR ESTUDANTES DE NÍVEL SUPERIOR DO IFPB - CAMPUS CABEDELO COM PER...

28. A quanto tempo você sente esses sintomas? \*

*Marcar apenas uma oval.*

- 1 mês a 6 meses
- 6 meses a 1 ano
- 1 ano a 2 anos
- mais de 2 anos
- Não sei responder
- Não tenho queixas de saúde mental

29. Sobre a pandemia e as queixas de saúde mental. \*

*Marcar apenas uma oval.*

- Tenho antes da pandemia
- Aumentaram durante a pandemia
- Mantiveram-se durante a pandemia
- Diminuíram durante a pandemia
- Surgiram durante a pandemia
- Não sei responder
- Não tenho queixas de saúde mental

05/03/2023 22:25 USO DE PLANTAS MEDICINAIS POR ESTUDANTES DE NÍVEL SUPERIOR DO IFPB - CAMPUS CABEDELO COM PER...

30. Suas condições de saúde prejudicaram o desempenho acadêmico.\*

*Marcar apenas uma oval.*

Discordo totalmente

1

2

3

4

5

Concordo totalmente

31. Em sua opinião você acredita ter algum tipo de transtorno mental ou comportamental (ansiedade, depressão, síndrome do pânico, bipolaridade, dependência química, etc.). \*

*Marcar apenas uma oval.*

Sim

Não

Não sei responder

32. Caso a resposta anterior tiver sido sim, qual seria o transtorno?

05/03/2023 22:25 USO DE PLANTAS MEDICINAIS POR ESTUDANTES DE NÍVEL SUPERIOR DO IFPB - CAMPUS CABEDELO COM PER...

33. Com relação ao seu transtorno psicológico: \*

*Marcar apenas uma oval.*

- Fui diagnosticado antes da pandemia
- Fui diagnosticado durante a pandemia
- Não tenho um diagnóstico
- Não tenho transtornos

#### Questões sobre saúde mental e plantas medicinais

Esta seção se destina a caracterizar os participantes quanto suas vivencia e a percepção sobre o uso de plantas medicinais para a saúde mental.

34. Para você, o que são plantas medicinais? \*

---

---

---

---

35. Em algum momento da sua vida você já fez uso de plantas medicinais? \*

*Marcar apenas uma oval.*

- Sim
- Não

36. Já se sentiu mal ao utilizar uma planta medicinal? \*

*Marcar apenas uma oval.*

- Sim
- Não
- Não sei responder

37. Caso a resposta anterior tenha sido sim, qual planta seria ?

\_\_\_\_\_

38. Em sua opinião, qual seu nível de conhecimento sobre o uso das plantas medicinais? \*

*Marcar apenas uma oval.*

Nenhum

Pouco

Razoável

Bastante

39. Você tem interesse em entender mais sobre o uso correto das plantas medicinais? \*

*Marcar apenas uma oval.*

Sim

Não

Não sei responder

05/03/2023 22:25 USO DE PLANTAS MEDICINAIS POR ESTUDANTES DE NÍVEL SUPERIOR DO IFPB - CAMPUS CABEDELO COM PER...

40. O uso das plantas medicinais auxilia no tratamento de patologias. \*

*Marcar apenas uma oval.*

Discordo totalmente

1

2

3

4

5

Concordo totalmente

41. O uso de plantas medicinais é seguro. \*

*Marcar apenas uma oval.*

Discordo totalmente

1

2

3

4

5

Concordo totalmente

05/03/2023 22:25 USO DE PLANTAS MEDICINAIS POR ESTUDANTES DE NÍVEL SUPERIOR DO IFPB - CAMPUS CABEDELO COM PER...

42. Para tratamento ou alívio dos sintomas do sofrimento psíquico, você utiliza: \*

*Marque todas que se aplicam.*

- Plantas medicinais
- Fitoterápicos e plantas medicinais
- Medicamentos alopaticos
- Medicamentos alopaticos e plantas medicinais
- Não utilizo nada

43. As plantas medicinais e derivados (fitoterápicos) podem auxiliar no tratamento dos sintomas do sofrimento psíquico. \*

*Marcar apenas uma oval.*

Discordo totalmente

1

2

3

4

5

Concordo totalmente

44. Durante a pandemia você fez uso de alguma planta medicinal para tratamento ou alívio do sofrimento psíquico ? \*

*Marcar apenas uma oval.*

Sim

Não

45. Caso a resposta anterior seja sim, qual(is) ?

---

---

46. Qual o efeito esperado da(s) planta(s) que utilizou?

---

---

---

---

47. A planta medicinal utilizada atingiu sua expectativa com relação a melhora dos sintomas do sofrimento psíquico?

*Marcar apenas uma oval.*

Sim

Em parte

Não

48. Por qual motivo você optou por utilizar plantas medicinais no tratamento dos sintomas do sofrimento psíquico ?

*Marque todas que se aplicam.*

- Porque é natural
- Não dá efeitos colaterais
- Porque é mais barato do que outros medicamentos
- Alguém parente ou amigo indicou
- Por orientação médica
- Por outros motivos

05/03/2023 22:25 USO DE PLANTAS MEDICINAIS POR ESTUDANTES DE NÍVEL SUPERIOR DO IFPB - CAMPUS CABEDELO COM PER...

49. Qual foi a parte da planta utilizada?

*Marque todas que se aplicam.*

- Folha
- Caule
- Raiz
- Fruto
- Semente
- Planta toda
- Outra

50. De que forma você obtém a planta medicinal?

*Marque todas que se aplicam.*

- Compra
- Cultivo
- Coleta em ambientes abertos
- Doação
- Outros

51. Como você ficou sabendo do potencial medicamentoso da planta medicinal que utilizou?

*Marque todas que se aplicam.*

- Amigos e conhecidos
- Familiares
- Meios de comunicação
- Profissional da área da saúde
- Outros

52. Teve alguma reação adversa com o uso de plantas medicinais?

*Marcar apenas uma oval.*

- Sim
- Não

53. Se sim, descreva a(s) reação(ões).

---

---

---

---

54. Esta pesquisa resultara em trabalho de conclusão de curso. Caso queira receber uma cópia do trabalho, deixe seu e-mail no espaço abaixo.

---

---

---

Este conteúdo não foi criado nem aprovado pelo Google.

Google Formulários

## APÊNDICE B - Termo de Consentimento Livre e Esclarecido - TCLE

### TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TCLE)

Prezado(a) participante,

Você está sendo convidado(a) a participar da pesquisa intitulada “**USO DE PLANTAS MEDICINAIS POR ESTUDANTES DE NÍVEL SUPERIOR DO IFPB - CAMPUS CABEDELO COM PERCEPÇÃO DE DÉFICIT NAS CONDIÇÕES DE SAÚDE MENTAL NO CONTEXTO DA PANDEMIA DE COVID-19**”, que será desenvolvida pela estudante do Curso de Licenciatura em Ciências Biológicas (IFPB - Campus Cabedelo) Waira Raissa Gonçalves Sena, orientada pela Professora Ma. Lucila Karla Felix Lima de Brito, no Instituto Federal da Paraíba (IFPB) - *campus* Cabedelo. O objetivo principal da pesquisa é levantar as plantas medicinais utilizadas por estudantes de graduação do IFPB- *campus* Cabedelo com queixas relacionadas à saúde mental.

Tendo como objetivo levantar as plantas medicinais utilizadas por estudantes de graduação do IFPB- *campus* Cabedelo com queixas relacionadas à saúde mental, os motivos que levam a execução deste estudo são conhecer os hábitos de saúde desse grupo e, a partir daí, trazer subsídios para a comunidade acadêmica atuar na educação voltada à saúde mental dos estudantes. Como também, por meio da educação informal, proporcionar informações sobre o uso seguro de plantas medicinais que podem ser utilizadas para sintomatologia do sofrimento mental.

Para isso, é apresentado o formulário a seguir, no qual são realizados questionamentos sobre suas condições socioeconômicas, conhecimento e uso de plantas medicinais, além de percepção pessoal sobre sua saúde mental.

Com relação aos riscos esta pesquisa é considerada de baixo risco, visto que a aplicação do instrumento de pesquisa será de forma eletrônica, também será voluntária, anônima e visa seguir todos os princípios bioéticos. Desse modo não apresentando nenhum risco físico, entretanto esta pode causar. Com isso, este estudo segue a premissa de que qualquer dano ou malefício causado aos sujeitos ocorreu de forma não intencional. Por fim, damos ciência ao participante que receberá uma via eletrônica deste documento.

Assim, sua participação não é obrigatória e, caso ceda a sua contribuição, os dados coletados e analisados serão de extrema importância. Porém, em caso de desistência, você poderá retirar seu consentimento, tendo a certeza, que desistir não trará prejuízos a esta pesquisa. Caso decida participar, a assinatura deste documento será feita de forma eletrônica, através de um questionário online preenchendo o campo específico para seu consentimento. É garantido aos participantes o acesso aos resultados da pesquisa a qualquer momento. A devolutiva (*feedback*) do estudo, com a divulgação se os objetivos foram alcançados, será realizada por meio da divulgação da plataforma digital para a educação informal da comunidade.

Mesmo com todos os cuidados dos pesquisadores, caso haja danos decorrentes dos riscos previstos, os pesquisadores assumirão a responsabilidade pelos mesmos em conformidade com a resolução do CNS nº 510-Abril/2016 como base legal para fundamentar as questões éticas da pesquisa. Os pesquisadores estarão à sua disposição para qualquer esclarecimento que você considere necessário em qualquer etapa da pesquisa.

## CONTATOS DOS PESQUISADORES RESPONSÁVEIS

Informações sobre o presente estudo, entrar em contato com os pesquisadores Lucila Karla Felix Lima de Brito (Docente orientadora) e/ou Waira Raissa Gonçalves Sena (Orientanda).

**Telefone:** (83) 99910-9161

**Telefone:** (83) 98758-6907

**E-mail:** [lucila.brito@ifpb.edu.br](mailto:lucila.brito@ifpb.edu.br)

**E-mail:** [waira.raissa@academico.ifpb.edu.br](mailto:waira.raissa@academico.ifpb.edu.br)

**Endereço (Setor de trabalho):** IFPB Campus Cabedelo, Rua Santa Rita de Cássia, 1900, Jardim Camboinha.

Esta pesquisa foi analisada e aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa do IFPB (CEP-IFPB), o qual tem o objetivo de garantir a proteção dos participantes de pesquisas submetidas a este Comitê. Portanto, se o senhor(a) desejar maiores esclarecimentos sobre seus direitos como participante da pesquisa, ou ainda formular alguma reclamação ou denúncia sobre procedimentos inadequados dos pesquisadores, pode entrar em contato com o CEP-IFPB.

- ★ Após ter sido devidamente esclarecido, aceito o convite acima expresso, dando ciência de que fui informado de todos os aspectos referentes a MINHA participação neste estudo e de que receberei uma via deste Termo de Consentimento Livre e Esclarecido devidamente assinado pelos pesquisadores.

## APÊNDICE C- *Briefing da plataforma online voltada para educação informal dos estudantes*

**Conheça o Flora & Mente:** O flora mente é uma plataforma virtual na rede social Instagram que foi idealizado a partir do trabalho de conclusão de curso “**Plantas medicinais para saúde mental: benefícios, impactos e riscos do uso por graduandos do IFPB-campus cabedelo no contexto da pandemia da covid-19**”, de autoria de Waira Raissa Gonçalves Sena, no qual foi observado a necessidade da divulgação científica sobre o uso racional das plantas medicinais em prol dos cuidados com a saúde mental.

**Público alvo:** O perfil do *Instagram* será voltado principalmente para os estudantes de graduação do Instituto federal da paraíba - *campus* Cabedelo, que fizeram parte da pesquisa de Trabalho de conclusão de curso. Porém todas as pessoas são bem-vindas a partilhar, refletir e dialogar sobre o uso das plantas medicinais para a saúde mental.

**Perfil do público alvo:** Com os resultados do estudo foi traçado o perfil do público-alvo da iniciativa, que são:

- Estudantes dos cursos de Licenciatura em Ciências Biológicas e Tecnologia em Designer gráfico do IFPB- *Campus* Cabedelo
- Jovens, com idade média de 26 anos
- No curso de Ciências Biológicas a maioria são estudantes mulheres 70,60%. E em Designer gráfico 45,83% são do sexo masculino, 41,67% do sexo feminino e 8,33% se identificam como não binário
- Os discentes são predominantemente solteiros, não possuem filhos, moram com de uma a três pessoas e vivem na zona urbana.

### **Objetivos:**

- levar informações sobre o uso seguro das plantas medicinais
- evidenciar as plantas que possuem eficácia para alívio das queixas de saúde mental
- ressaltar a importância dos cuidados com a saúde mental
- divulgar os dados do presente estudo

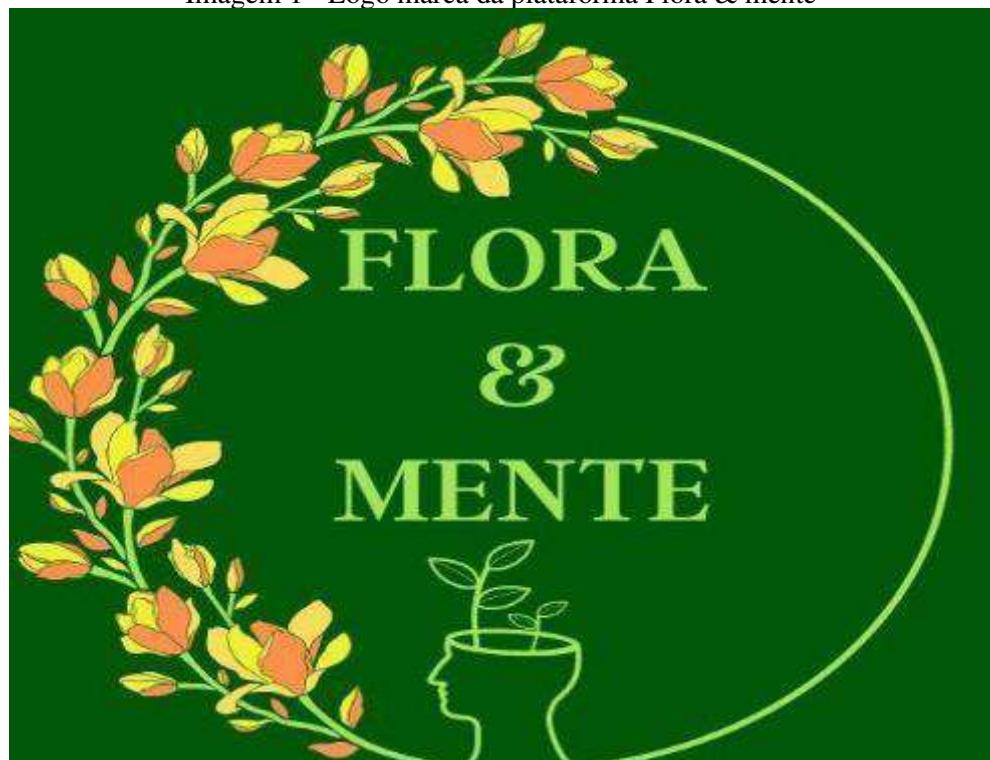
**Criação do Designer da plataforma:** O nome flora e mente tenta unir os dois conceitos norteadores deste trabalho e consequentemente do produto final que a plataforma digital. A criação do designer da plataforma buscou trazer elementos que remetessem os cuidados com a saúde mental e o uso das plantas medicinais. Pensando nisso, a paleta de cores que vai constituir

a marca será nos tons de verde e amarelo. O verde é relacionado com a utilização das plantas medicinais e as ideias de natureza e sustentabilidade. Já o amarelo simboliza a alegria, positividade, leveza e descontração. Essa cor também remete a campanha brasileira “setembro Amarelo”, que visa a prevenção do suicídio.

**Post para a plataforma:** As postagens para a plataforma serão periódicas, para o feed será de forma quinzenal e para os stories semanalmente. A ideia é que o público a princípio possa conhecer a iniciativa, essa pesquisa e seus resultados. Posteriormente será compartilhado publicações do Feed sobre informações dos conceitos de saúde mental, plantas medicinais, boas práticas para utilização das plantas medicinais, a importância da identificação botânica, dados e entrevistas sobre as temáticas, mensagens motivacionais, etc. As postagens para o *Stories* serão focadas na troca de interação entre a idealizadora e o público, esse espaço será destinado para dinâmicas de verdadeiro ou falso, enquetes, e caixas de perguntas, na qual o público vai poder tirar dúvidas, mandar sugestões, etc.

**Estilo das postagens:** A seguir será apresentado a ideia da primeira publicação para a plataforma:

Imagen 1 - Logo marca da plataforma Flora & mente



Fonte: Autoria própria, 2023.

Imagen 2- post para o Instagram

**QUEM SOMOS?**

O flora & mente foi idealizado apartir de um trabalho de conclusão de curso, no qual foi observado a necessidade da divulgação científica sobre o uso racional das plantas medicinais em prol dos cuidados com a saúde mental.



Fonte: Autoria própria, 2023.

Imagen 3 - post para o Instagram

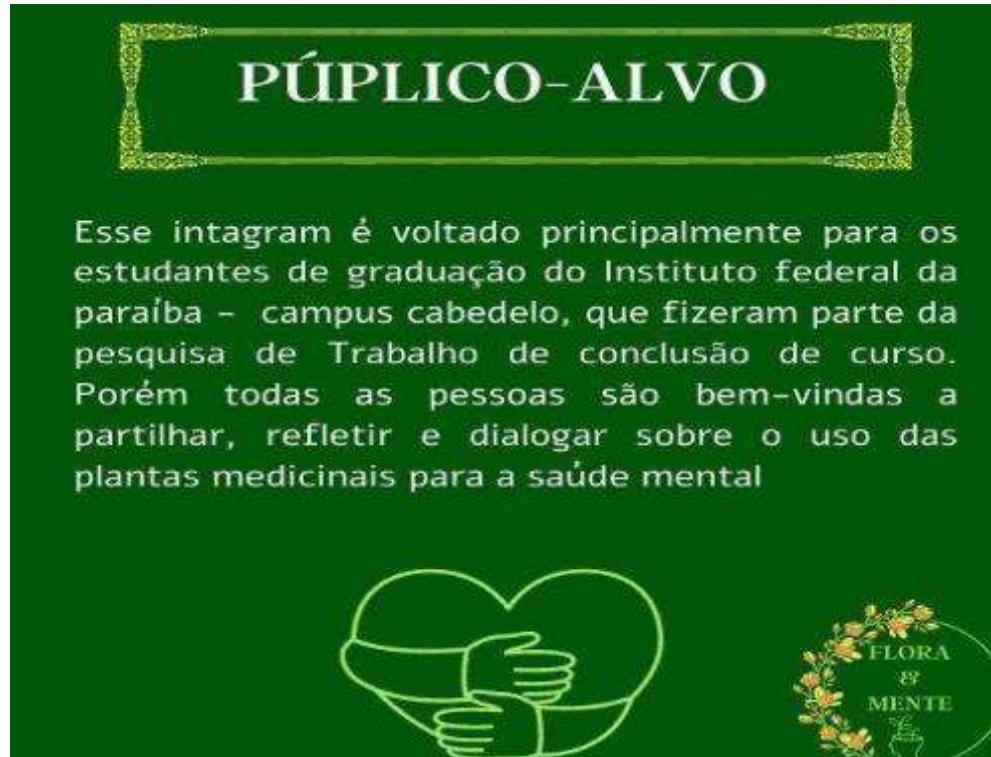
**CONHECENDO NOSSA HISTÓRIA**

- O TCC que promoveu essa iniciativa é intitulado como: O uso de plantas medicinais por estudantes de nível superior do IFPB-Campus Cabedelo com percepção de Déficit nas condições de saúde mental no contexto da pandemia de Covid-19
- A pesquisa foi realizada com estudantes de graduação dos cursos de Lic. em ciências Biológicas e Tec. em Design gráfico do Instituto Federal da Paraíba Campus Cabedelo



Fonte: Autoria própria, 2023.

Imagen 4 - post para o instagram



Fonte: Autoria própria, 2023.

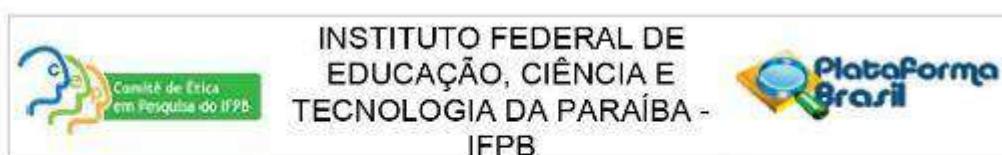
Imagen 6 - post para o Instagram



Fonte: Autoria própria, 2023.

## ANEXOS

### ANEXOS A- Cópia do parecer do Comitê de Ética em Pesquisa Envolvendo Seres Humanos do IFPB



**INSTITUTO FEDERAL DE  
EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E  
TECNOLOGIA DA PARAÍBA -  
IFPB**

#### PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

##### **DADOS DO PROJETO DE PESQUISA**

**Titulo da Pesquisa:** Uso de plantas medicinais por estudantes de nível superior do IFPB - Campus Cabedelo com percepção de déficit nas condições de saúde mental no contexto da pandemia de COVID-19

**Pesquisador:** LUCILA KARLA FELIX LIMA DE BRITO

**Área Temática:**

**Versão:** 2

**CAAE:** 55910022.1.0000.5185

**Instituição Proponente:** INSTITUTO FEDERAL DE EDUCACAO, CIENCIA E TECNOLOGIA DA PARAIBA

**Patrocinador Principal:** Financiamento Próprio

##### **DADOS DO PARECER**

**Número do Parecer:** 5.370.296

##### **Apresentação do Projeto:**

O presente projeto busca entender as condições de saúde mental dos estudantes de graduação do Instituto Federal da Paraíba - Campus Cabedelo, bem como investigar as plantas medicinais que os mesmos utilizam para o alívio dos sintomas relacionados ao sofrimento psíquico. Com isso, os pesquisadores esperam compreender o conhecimento relacionado às plantas medicinais dos estudantes de graduação do IFPB-CB, saber se estas estão sendo utilizadas no tratamento das queixas referentes à saúde mental de forma segura e verificar se a pandemia da COVID-19 influenciou no uso dessas plantas. A execução completa do projeto se dará em 11 meses e contará com a realização de uma pesquisa quanti-qualitativa junto a 100 discentes dos cursos de Licenciatura em Ciências Biológicas e Tecnologia em Designer Gráfico do respectivo Campus. Ao final, o projeto será publicado na forma de Trabalho de Conclusão de Curso.

##### **Objetivo da Pesquisa:**

**Objetivo primário:**

Levantar as plantas medicinais utilizadas por estudantes de graduação do IFPB- campus Cabedelo com queixas relacionadas à saúde mental.

**Objetivo secundário:**

- Identificar o conhecimento sobre plantas medicinais dos alunos de graduação do IFPB - campus

**Endereço:** Avenida João da Mata, 256

**Bairro:** Jequeribe

**CEP:** 58.015-020

**UF:** PB

**Município:** JOÃO PESSOA

**Telefone:** (83)3612-9725

**E-mail:** eticasmpesquisa@ifpb.edu.br



**INSTITUTO FEDERAL DE  
EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E  
TECNOLOGIA DA PARAÍBA -  
IFPB**



Continuação do Parecer: 5.3/0.296

Cabedelo- comparar o conhecimento sobre plantas medicinais entre estudantes de graduação de dois cursos distintos;

- Listar as queixas de saúde mental relatadas pelos estudantes e verificar se há influência da pandemia da COVID-19 sobre estas;

- Avaliar o uso de plantas medicinais para tratamento de queixas de saúde mental. A pesquisa será conduzida nas seguintes etapas: delimitação da amostragem

- Caracterização do universo junto ao IFPB Campus Cabedelo – dos alunos matriculados nos dois cursos de ensino superior, Lic. em Ciências Biológicas, e Designer Gráfico; divulgação da pesquisa e aplicação de questionário

- Envio de e-mail oficial - via IFPB - campus Cabedelo - com acesso ao questionário digital para os alunos matriculados e reforço nas redes sociais da pesquisadora; tratamento dos dados

- Coleta, análise e tabulação de dados levantados; levantamento das plantas e ervas medicinais - plantas medicinais citadas e plantas medicinais indicadas para saúde mental; educação informal virtual - elaboração de perfil educativo em rede social destinado ao público-alvo.

**Avaliação dos Riscos e Benefícios:**

Segundo os pesquisadores, considerando que a aplicação do instrumento de pesquisa será de forma eletrônica, "os riscos com a participação nesse processo de pesquisa podem ser aqueles referentes ao constrangimento e/ou mal estar entre os participantes".

Como medidas a serem tomadas na pesquisa, para prevenir e/ou minimizar tais riscos, os pesquisadores destacam que "seguem o princípio da não obrigatoriedade em responder o instrumento e a apresentação do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, no qual previamente o público-alvo terá noção dos tipos de perguntas, o objetivo do estudo, a confidencialidade e o anonimato de todos os participantes".

Em relação aos benefícios, os pesquisadores afirmam que a pesquisa irá "proporcionar uma melhor delimitação da qualidade da saúde mental dos estudantes dos cursos de ensino superior do IFPB - Campus Cabedelo. Também será possível reconhecer o nível de conhecimento dos discentes com relação às plantas medicinais, e se ocorre o uso de forma segura". Como benefício desse estudo, os pesquisadores propõem ainda a criação de um perfil em uma rede social com a finalidade de "divulgar a de forma segura as plantas medicinais que podem ser utilizadas na sintomatologia relacionadas ao sofrimento psíquico, desta forma contribuir para a saúde da população alvo".

**Endereço:** Avenida João da Mata, 256

**Bairro:** Jaguaribe

**CEP:** 58.015-020

**UF:** PB

**Município:** JOÃO PESSOA

**Telefone:** (83)3612-9725

**E-mail:** eticaempesquisa@ifpb.edu.br



**INSTITUTO FEDERAL DE  
EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E  
TECNOLOGIA DA PARAÍBA -  
IFPB**



Continuação do Parecer: 5.370.296

**Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:**

Foi observado que:

1. A amostra do estudo é de 100 estudantes. Os estudantes serão escolhidos aleatoriamente dentre aqueles matriculados nos Cursos de Licenciatura em Ciências Biológicas e Tecnologia em Designer Gráfico do IFPB – Campus Cabedelo.
2. Os autores propõem a utilização de questionário com questões objetivas e subjetivas;
3. O cronograma apresentado é compatível com o estudo;
4. O orçamento apresentado é compatível com o estudo.

**Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:**

1. Folha de rosto devidamente preenchida e assinada pelo pesquisador responsável e pelo Diretor Geral do IFPB;
2. Projeto cita a Resolução 510/2016/CNS como base legal para fundamentar as questões éticas na pesquisa que o trabalho propõe;
3. O Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) foi devidamente anexado na Plataforma Brasil. O TCLE:
  - i. apresenta, com uma linguagem clara e acessível, a justificativa, os objetivos e os procedimentos que serão utilizados na pesquisa;
  - ii. apresenta os possíveis danos decorrentes da participação na pesquisa e dá a liberdade do indivíduo decidir sobre sua participação, podendo retirar seu consentimento a qualquer momento, sem nenhum prejuízo;
  - iii. garante a manutenção do sigilo e da privacidade dos participantes da pesquisa;
  - iv. garante aos participantes o acesso aos resultados da pesquisa a qualquer momento;
  - v. apresenta a assistência ao participante da pesquisa;
  - vi. apresenta o e-mail, o endereço e o contato telefônico do pesquisador;
  - vii. apresenta o objetivo, o endereço, o e-mail e o contato telefônico do CEP local;
  - viii. apresenta a informação de que o participante terá acesso ao registro do consentimento (uma via ficará com o participante);
  - ix. O TCLE cita a Resolução 510/2016/CNS para fundamentar as questões éticas.

**Recomendações:**

Sem recomendações.

**Endereço:** Avenida João da Mata, 256

**Bairro:** Jaguaribe

**CEP:** 58.015-020

**UF:** PB

**Município:** JOÃO PESSOA

**Telefone:** (83)3612-9725

**E-mail:** eticaempesquisa@ifpb.edu.br



**INSTITUTO FEDERAL DE  
EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E  
TECNOLOGIA DA PARAÍBA -  
IFPB**



Continuação do Parecer 5.370.296

**Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:**

Após avaliação do parecer apresentado pelo relator, o Comitê de Ética em Pesquisa do IFPB discutiu sobre os diversos pontos da análise ética sobre a qual preconiza a Resolução 510/2016 do Conselho Nacional de Saúde e deliberou o parecer de APROVADO para o referido protocolo de pesquisa.

Informamos ao pesquisador responsável que observe as seguintes orientações:

- 1- O participante da pesquisa tem o direito de desistir a qualquer momento de participar da pesquisa, sem qualquer prejuízo; (Res. CNS 510/2016 – art. 9º - Item II).
- 2- O pesquisador deve desenvolver a pesquisa conforme delineada no protocolo aprovado e descontinuar o estudo somente após análise das razões da descontinuidade por parte do CEP que aprovou, aguardando seu parecer, exceto quando perceber risco ou dano ao participante.
- 3- O Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, quando for do tipo escrito, dever ser elaborado em duas vias, rubricadas em todas as suas páginas e assinadas, ao seu término, pelo convidado a participar da pesquisa, ou por seu representante legal, assim como pelo pesquisador responsável, ou pela(s) pessoa(s) por ele delegada(s), devendo as páginas de assinaturas estar na mesma folha. Em ambas as vias deverão constar o endereço e contato telefônico ou outro, dos responsáveis pela pesquisa e do CEP local e da CONEP, quando pertinente e uma das vias entregue ao participante da pesquisa.
- 4- O CEP deve ser informado de todos os efeitos adversos ou fatos relevantes que alterem o curso normal do estudo.
- 5- Eventuais modificações ou emendas ao protocolo devem ser apresentadas ao CEP de forma clara e sucinta, identificando a parte do protocolo a ser modificada e suas justificativas.
- 6- Deve ser apresentado, ao CEP, relatório final até 31/08/2022.

**Endereço:** Avenida João de Mata, 256

**Bairro:** Jaguaribe

**CEP:** 58.015-020

**UF:** PB

**Município:** JOÃO PESSOA

**Telefone:** (83)3612-9725

**E-mail:** eticaempesquisa@ifpb.edu.br



**INSTITUTO FEDERAL DE  
EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E  
TECNOLOGIA DA PARAÍBA -  
IFPB**



Continuação do Parecer: 5 370 296

**Considerações Finais a critério do CEP:**

**Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:**

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJECTO_1885803.pdf	28/03/2022 23:48:53		Aceito
Outros	_Carta_Resposta_comite_de_etica_ok_.docx	28/03/2022 23:41:13	WAIRA RAISSA GONCALVES SENA	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	_PP_TCC_WRGSenok_.docx	28/03/2022 23:40:57	WAIRA RAISSA GONCALVES SENA	Aceito
Outros	_TCC_WGS_INSTRUMENTO_DE_PESQUISA_.docx	28/03/2022 20:33:37	WAIRA RAISSA GONCALVES SENA	Aceito
Cronograma	_CRONOGRAMA_ATUALIZADO_.docx	28/03/2022 20:32:32	WAIRA RAISSA GONCALVES SENA	Aceito
Outros	_termo_de_anuencia_.docx	28/03/2022 00:00:07	WAIRA RAISSA GONCALVES SENA	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	2022_TCC_PP_WGS_TLCE_.docx	18/03/2022 16:23:58	WAIRA RAISSA GONCALVES SENA	Aceito
Folha de Rosto	folha_De_Rosto_ok.pdf	07/02/2022 11:29:16	WAIRA RAISSA GONCALVES SENA	Aceito

**Situação do Parecer:**

Aprovado

**Necessita Apreciação da CONEP:**

Não

JOAO PESSOA, 26 de Abril de 2022

**Assinado por:**

**Cecília Danielle Bezerra Oliveira  
(Coordenador(a))**

**Endereço:** Avenida João da Mata, 256

**Bairro:** Jaguaribe

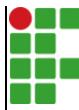
**CEP:** 58.015-020

**UF:** PB

**Município:** JOAO PESSOA

**Telefone:** (83)3612-9725

**E-mail:** elicaempesquisa@ifpb.edu.br

	<b>INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÉNCIA E TECNOLOGIA DA PARAÍBA</b>
Campus Cabedelo - Código INEP: 25282921	
Rua Santa Rita de Cássia, 1900, Jardim Camboinha, CEP 58103-772, Cabedelo (PB)	
CNPJ: 10.783.898/0010-66 - Telefone: (83) 3248.5400	

## Documento Digitalizado Ostensivo (Público)

### TCC Waira assinado

<b>Assunto:</b>	TCC Waira assinado
<b>Assinado por:</b>	Thiago Ruffo
<b>Tipo do Documento:</b>	Anexo
<b>Situação:</b>	Finalizado
<b>Nível de Acesso:</b>	Ostensivo (Público)
<b>Tipo do Conferência:</b>	Documento Original

Documento assinado eletronicamente por:

- Thiago Leite de Melo Ruffo, COORDENADOR(A) DE CURSO - FUC1 - CSLCB-CB, em 18/12/2025 11:18:04.

Este documento foi armazenado no SUAP em 18/12/2025. Para comprovar sua integridade, faça a leitura do QRCode ao lado ou acesse <https://suap.ifpb.edu.br/verificar-documento-externo/> e forneça os dados abaixo:

Código Verificador: 1706418

Código de Autenticação: 4a99700f55

