

# Unidade 3

**Caso Laura – Transtornos de Humor**

## Unidade 3 - Estudos de Caso



Olá! Neste caso você saber mais sobre o uso de plantas medicinais e fitoterápicos para transtornos de humor.

Laura passou em um processo seletivo para ser enfermeira da rede municipal de saúde de Laranjeiras. Com o resultado do concurso, Laura precisou se mudar para Laranjeiras e seu marido ficou com suas duas crianças no município vizinho. Há poucos dias, queixa-se de ansiedade, insônia e saudades. Também, tem se sentido muito triste com crises de choro pela perda de seu pai que faleceu de um acidente de carro.



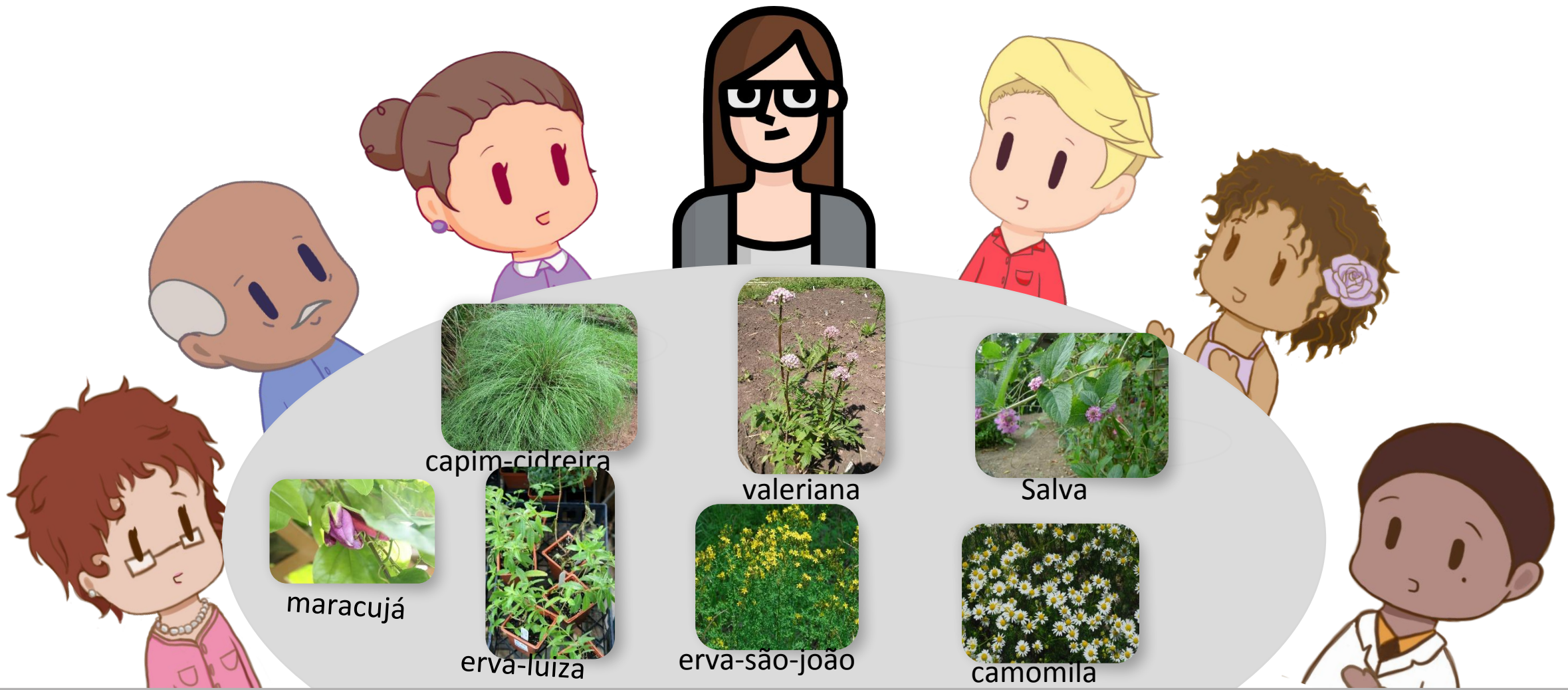
## Laura procurou a unidade de saúde para conversar com a psicóloga Lúcia porque participou do seu grupo de práticas corpo-mente onde foi falado sobre algumas plantas para transtornos do humor e insônia.



Laura relata que é muito ansiosa. Considera-se uma pessoa tímida, mais quieta. No trabalho, procura não chamar a atenção. Além da mudança, ela está passando por sérias dificuldades financeiras na família e falecimento do pai. Já realizou psicoterapia por um período de 3 anos, no início da adolescência, em função da ansiedade desencadeada em determinadas situações sociais. Além da ansiedade, ultimamente está com insônia e aumento de peso. Foi avaliada por um especialista na área de neurologia e submetida ao tratamento medicamentoso. Mas, estava a procura de algo mais natural.

Para se inteirar da situação, Maria resolveu convidar Laura para participar de uma roda de conversa com plantas medicinais e ela **aceitou!**

Durante a roda de conversa sobre plantas medicinais para transtornos do humor, os profissionais de saúde identificaram diferentes ervas medicinais e orientaram os participantes sobre o uso daquelas que eles já tinham no horto didático da UBS. As plantas que os profissionais não conheciam foram fotografadas para estudo posterior.





O farmacêutico Gustavo anotou os nomes populares, as indicações, a localização das casas que cultivavam espécies vegetais com ação calmante e os modo de uso popular. Por fim, falou sobre as evidências científicas, composição química e o modo adequado de várias plantas medicinais que podem ser utilizadas para tratamento de transtornos do humor. [Clique aqui e consulte o material em PDF](#)



melissa



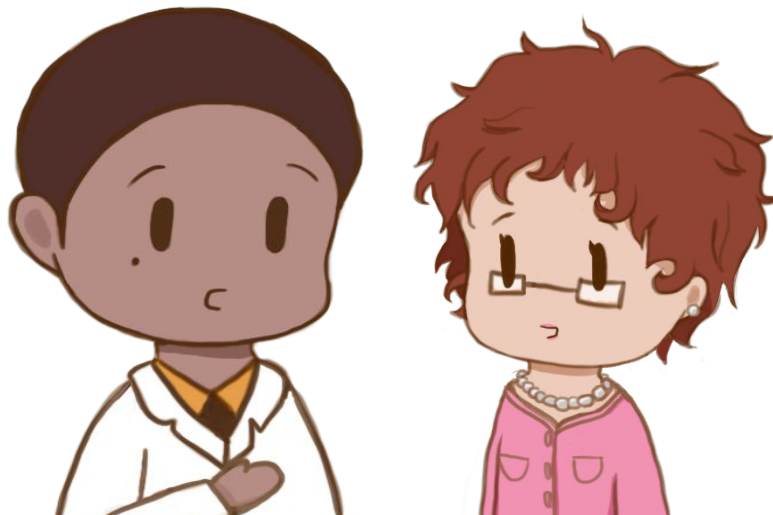
Capim-limão



camomila



maracujá



ervacidreira

As plantas medicinais que têm alcalóides na sua composição apresentam ação no Sistema Nervoso Central e algumas podem ter efeito teratogênico.



Sim! A cafeína é um alcalóide biologicamente ativo na *Ilex paraguariensis* A.St.Hil. L. (erva mate) e *Coffea arabica* L. (café) responsável pela ação estimulante do sistema nervoso central.



Como vimos durante a leitura do conteúdo da unidade 3 em PDF, os alcalóides são, quimicamente, compostos orgânicos nitrogenados, com o nitrogênio heterocíclico (geralmente amina e mais raramente amida). Você se lembra?



Não? Então acesse novamente o conteúdo da unidade 3 em PDF e veja novamente as ações terapêuticas e tóxica dos alcalóides. Clique aqui.


Depois retorno para o material online e continue sua leitura dos casos clínicos e a aplicação da fitoterapia na atenção básica.





Vamos retornar para o caso da  
Laura.


No final do encontro Laura pede uma indicação à psicóloga Lúcia e ao farmacêutico Gustavo. Eles indicam um fitoterápico para ela utilizar no tratamento complementar de sua ansiedade e insônia.



Há um fitoterápico com ação ansiolítica e sedativa leve, que pode ajudar.



Será?

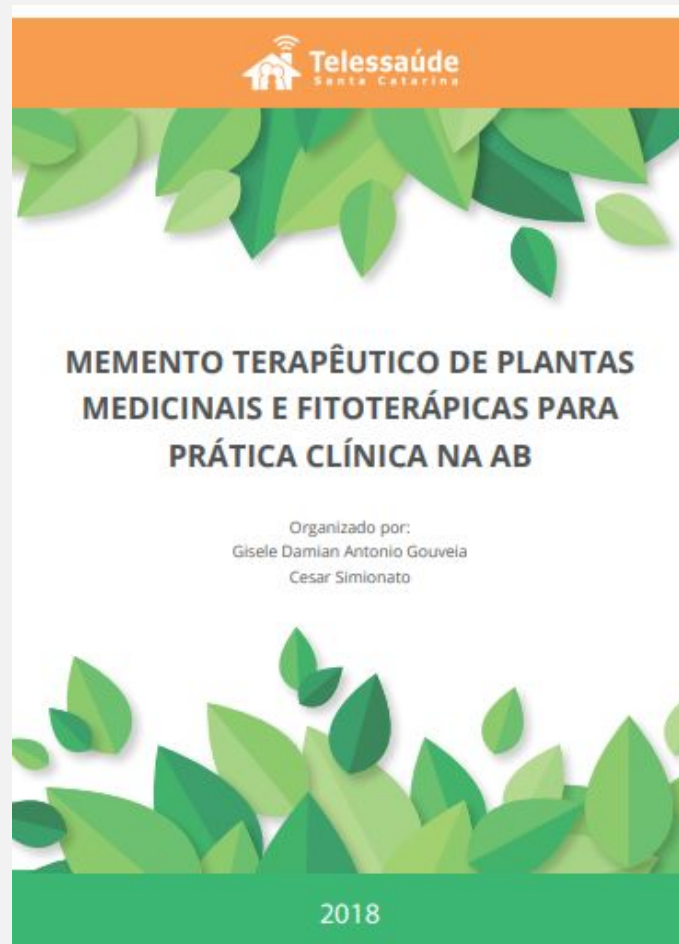


A *Melissa officinalis L.* é uma opção para casos de insônia leve e ansiedade. Ela auxilia nos casos que o problema de saúde é acentuado com o estresse.

Consulte o material em PDF  
**-Memento terapêutico de Plantas  
medicinais e Fitoterápico** para  
orientar adequadamente sobre uso,  
contraindicações e precauções no  
uso da melissa.



## PLANTAS PARA TRANSTORNO DO HUMOR



### *Melissa officinalis* L. (erva-cidreira)

**PARTE UTILIZADA:** Folhas e ramos.

**INDICAÇÃO TERAPÊUTICA:** Ansiolítico, sedativo leve, antiespasmódico.

**VIA DE ADMINISTRAÇÃO:** Oral. Acima de 12 anos

**CONTRAINDICADO:** Hipotireoidismo e hipotensão arterial.

**INTERAÇÃO MEDICAMENTOSA:** Pode potencializar substâncias hipnóticas e sedativas e antagonizar substâncias antidepressivas.

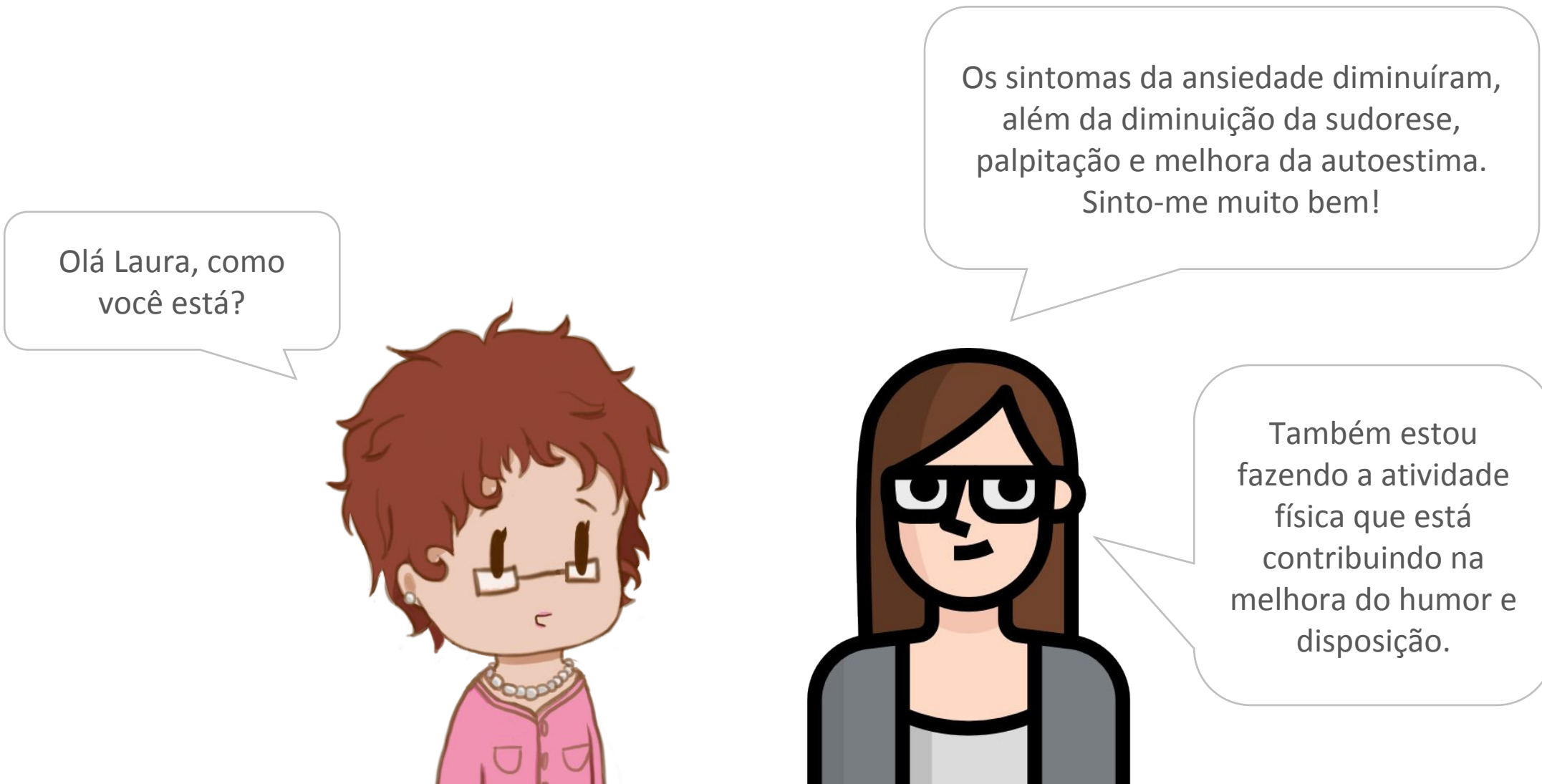
**OUTRAS ESPÉCIES COM O MESMO NOME POPULAR:** A *Melissa officinalis* cultivada no Brasil não floresce, exceto a chamada *M. officinalis* var. *limonete*. Existem várias outras plantas conhecidas como melissas: *Lippia alba* (Mil) N.E. Br. ex Britton & P. Wilson (salva), *Cymbopogon citratus* (DC) Stapf (capim-limão), *Nepeta* sp. (ervados-gatos), *Aloysia triphylla* Royle (erva-lúisa), *Hedysmum brasiliense* (cidreira-de-árvore), *Elionurus muticus* (capim-cidreira-fino). As ervas-cidreiras são usadas popularmente para quadro leve de ansiedade, insônia, nervosismo, calmante suave, gripes e resfriados.

#### MODO DE USO E POSOLOGIA

**Infusão:** 1 a 4 g de folhas secas em 150 mL de água fervente. Tomar 2 a 3 vezes ao dia.

**Cápsula e comprimidos de extrato seco (60 a 180 mg de ácidos hidroxicinâmicos expressos em ácido rosmarínico):** 1 cápsula 2 vezes ao dia.

## Cinco semanas depois, Laura retorna à unidade de saúde...



Olá Laura, como  
você está?

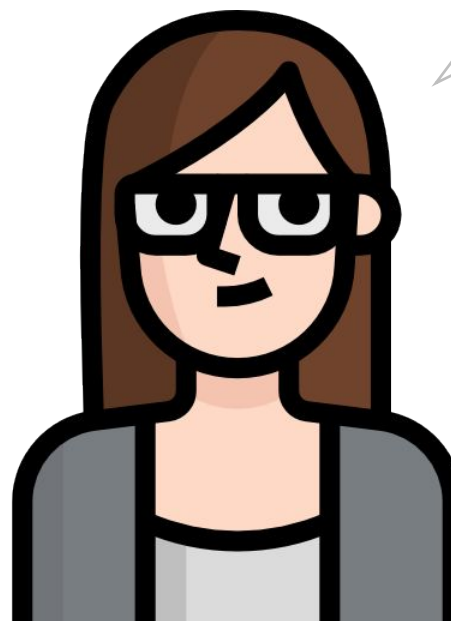
Os sintomas da ansiedade diminuíram,  
além da diminuição da sudorese,  
palpitação e melhora da autoestima.  
Sinto-me muito bem!

Também estou  
fazendo a atividade  
física que está  
contribuindo na  
melhora do humor e  
disposição.

Já marquei uma próxima roda de conversa de plantas medicinais para conversarmos sobre o que cada um obteve de resultado com o uso de plantas para amenizar situações de estresse, ansiedade e insônia. Você pode participar e contar sua experiência?



Que excelente notícia!  
Vou agendar minha participação no grupo.



SAIBA MAIS

Para saber mais sobre o uso de plantas medicinais e fitoterápicos no tratamento de transtorno do humor leia os materiais a seguir:

- ✓ Artigo: Plantas no tratamento do transtorno de ansiedade generalizada: uma revisão dos estudos clínicos controlados. [Clique aqui](#).
- ✓ Segunda Opinião Formativa: Quais plantas medicinais e fitoterápicos podem ser utilizados de forma segura e eficaz para distúrbio do sono? [Clique aqui](#).
- ✓ Assista também as webpalestra “Fitoterapia para insônia” [Clique aqui](#)



Neste caso você conheceu um exemplo prático da aplicação da fitoterapia para transtorno do humor.



Lembre-se que você pode contar com o serviço de Teleconsultoria do Núcleo Telessaúde para tirar dúvidas sobre o uso de plantas medicinais e fitoterápicos na ABS.

No próximo caso, vamos refletir sobre o uso de plantas medicinais em situações clínicas que envolvam problemas relacionados a **edema causado por transtorno venoso periférico de baixa complexidade**.

# CRÉDITOS

## **AUTORES**

Gisele Damian Antonio Gouveia

Cesar Simionato

## **REVISORES**

Elis Roberta Monteiro

Luise Lüdke Dolny

Josimari Telino de Lacerda