

# PLANTAS MEDICINAIS UTILIZADAS NO TRATAMENTO DA ANSIEDADE EM ZONAS RURAIS DO MUNICÍPIO DE SANTO ANTÔNIO DE PÁDUA - RJ

*MEDICINAL PLANTS USED IN THE TREATMENT OF ANXIETY IN RURAL AREAS OF SANTO ANTÔNIO DE PÁDUA – RJ*

*PLANTAS MEDICINALES UTILIZADAS EN EL TRATAMIENTO DE LA ANSIEDAD EN ZONAS RURALES DE SANTO ANTÔNIO DE PÁDUA – RJ*

**Carolina Ribeiro de Oliveira** (caribeiro@id.uff.br)

*Universidade Federal Fluminense – INFES/UFF, Brasil*

<https://orcid.org/0009-0009-0789-299X>

**Renata Bacellar Mello** (renatam@id.uff.br)

*Universidade Federal Fluminense – INFES/UFF, Brasil*

<https://orcid.org/0000-0001-5437-7979>

## Resumo

As plantas medicinais são amplamente utilizadas como alternativas terapêuticas, especialmente em comunidades rurais, onde o conhecimento tradicional é transmitido entre gerações. Este estudo teve como objetivo investigar o conhecimento popular sobre o uso de plantas medicinais para o tratamento da ansiedade em zonas rurais do município de Santo Antônio de Pádua – RJ. Foram realizadas 25 entrevistas com moradores, utilizando questionários semiestruturados. A partir das entrevistas foram identificadas oito espécies de plantas associadas ao alívio da ansiedade, sendo as mais citadas a erva-doce (*Foeniculum vulgare*), camomila (*Matricaria chamomilla*), erva-cidreira (*Lippia alba*) e maracujá (*Passiflora edulis*). As folhas foram a parte mais utilizada e o chá a principal forma de preparo. Os dados mostram a importância da preservação dos saberes tradicionais e apontam para o potencial uso terapêutico das plantas medicinais no manejo de transtornos ansiosos.

**Palavras-chave:** plantas medicinais; ansiedade; etnobotânica.

## Abstract

Medicinal plants are widely used as therapeutic alternatives, especially in rural communities where traditional knowledge is transmitted across generations. This study aimed to investigate popular knowledge regarding the use of medicinal plants for the treatment of anxiety in rural areas of Santo Antônio de Pádua – RJ, Brazil. Twenty-five interviews were conducted using semi-structured questionnaires. Eight plant species were identified as being associated with anxiety relief, with the most frequently cited being fennel (*Foeniculum vulgare*), chamomile (*Matricaria chamomilla*), lemon balm (*Lippia alba*), and passionflower (*Passiflora edulis*). Leaves were the most commonly used part of the plants, and tea was the main form of preparation. The results highlight the importance of preserving traditional knowledge and the therapeutic potential of medicinal plants in the management of anxiety disorders.

**Keywords:** medicinal plants; anxiety; ethnobotany.

### **Resumen**

Las plantas medicinales se utilizan ampliamente como alternativas terapéuticas, especialmente en comunidades rurales donde el conocimiento tradicional se transmite de generación en generación. Este estudio tuvo como objetivo investigar el conocimiento popular sobre el uso de plantas medicinales para el tratamiento de la ansiedad en zonas rurales del municipio de Santo Antônio de Pádua – RJ, Brasil. Se realizaron 25 entrevistas con residentes utilizando cuestionarios semiestructurados. Se identificaron ocho especies de plantas asociadas con el alivio de la ansiedad, siendo las más mencionadas el hinojo (*Foeniculum vulgare*), la manzanilla (*Matricaria chamomilla*), la melisa (*Lippia alba*) y el maracuyá (*Passiflora edulis*). Las hojas fueron la parte más utilizada y el té la principal forma de preparación. Los resultados destacan la importancia de preservar los saberes tradicionales y el potencial terapéutico de las plantas medicinales en el manejo de los trastornos de ansiedad.

**Palabras-clave:** plantas medicinales; ansiedad; etnobotánica.

## **INTRODUÇÃO**

A ansiedade tem se tornado um dos principais problemas de saúde mental da atualidade, afetando milhões de pessoas em todo o mundo. No Brasil, aproximadamente 9% da população sofre com algum tipo de transtorno ansioso (Schonhofen *et al.*, 2020). Diante desse cenário, cresce o interesse pelo uso de plantas medicinais como alternativa terapêutica, tanto pela acessibilidade quanto pela valorização dos saberes tradicionais.

O uso de plantas com fins terapêuticos é uma prática milenar e, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), cerca de 80% da população dos países em desenvolvimento depende dessas espécies para cuidados básicos de saúde (Veiga Junior *et al.*, 2005). No Brasil, a fitoterapia foi incorporada às políticas públicas por meio da Política Nacional de Plantas Medicinais e Fitoterápicos (Brasil, 2006), que reconhece a importância do conhecimento popular na promoção da saúde. As substâncias ativas nas plantas, quando possuem ação farmacológica, conferem-lhes a classificação de medicinais (Santos; Trindade, 2017).

Apesar dos avanços da medicina moderna, as plantas medicinais continuam sendo utilizadas, sobretudo em comunidades rurais, onde o acesso aos serviços de saúde é, muitas vezes, limitado e o conhecimento tradicional é transmitido entre gerações. Esse saber, enraizado na experiência empírica, constitui importante patrimônio cultura e científico. No entanto, ainda são escassos os estudos etnobotânicos voltados especificamente para o uso

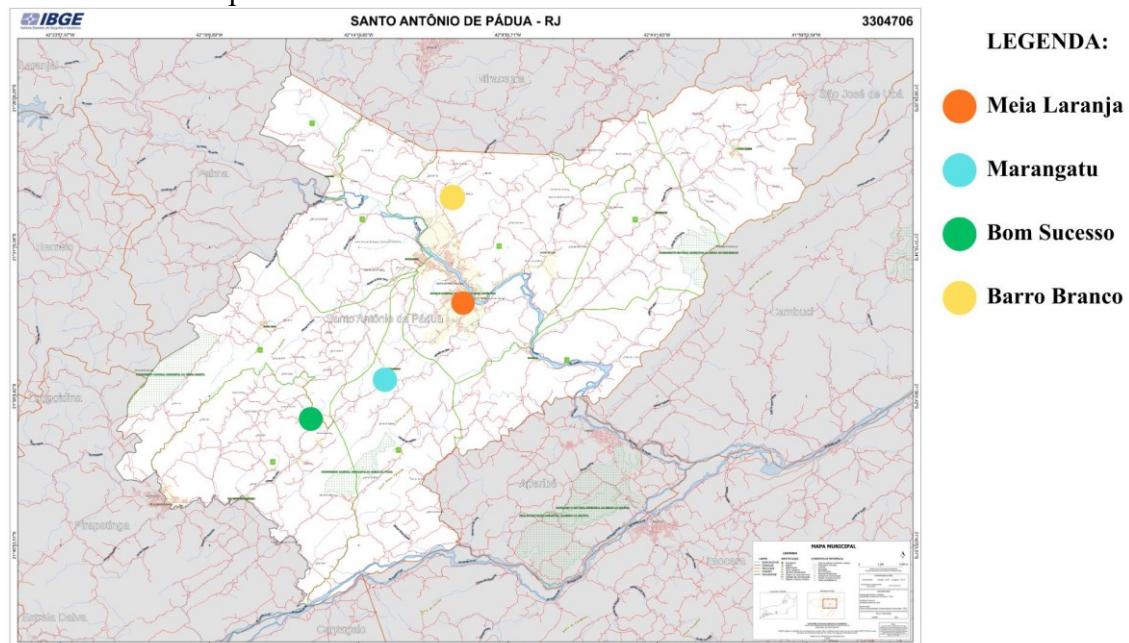
de plantas medicinais, em especial, na região do Noroeste Fluminense, o que justifica a importância dessa investigação.

Nesse contexto, o presente estudo buscou investigar o conhecimento popular sobre o uso de plantas medicinais no tratamento da ansiedade em comunidades rurais do município de Santo Antônio de Pádua – RJ, contribuindo para a valorização dos saberes locais e para o diálogo entre ciência e tradição.

## METODOLOGIA

O estudo foi realizado em comunidades rurais de Santo Antônio de Pádua – RJ, localizadas na região do Noroeste do estado do Rio de Janeiro (Figura 1).

Figura 1: Mapa de Santo Antônio de Pádua – RJ mostrando os locais visitados para entrevistas sobre plantas medicinais usadas no tratamento da ansiedade.



Fonte: Adaptado do IBGE por C.R. de Oliveira (2024).

As coletas de dados ocorreram entre setembro e novembro de 2023, abrangendo localidades do Barro Branco, Bom Sucesso, Meia Laranja e Marangatu (Figura 2).

Foram entrevistadas 25 pessoas residentes dessas comunidades, com idades entre 22 e 81 anos. As entrevistas foram realizadas nas residências dos participantes, mediante assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, conforme os princípios éticos de pesquisas como seres humanos.

Os dados foram obtidos por meio de questionários semiestruturados, com perguntas abertas e fechadas sobre: (1) percepção da ansiedade; (2) espécies vegetais utilizadas para o alívio de sintomas ansiosos; (3) partes das plantas empregadas; (4) forma de preparo; e (5) origem do conhecimento sobre o assunto.

Figura 2: Fotos dos sítios visitados nas zonas rurais do município de Santo Antônio de Pádua – RJ que participaram da pesquisa sobre plantas medicinais para o tratamento da ansiedade em 2023. A - Bom Sucesso; B - Barro Branco; C - Meia Laranja; D – Marangatu.



Fonte: C.R. de Oliveira (2023).

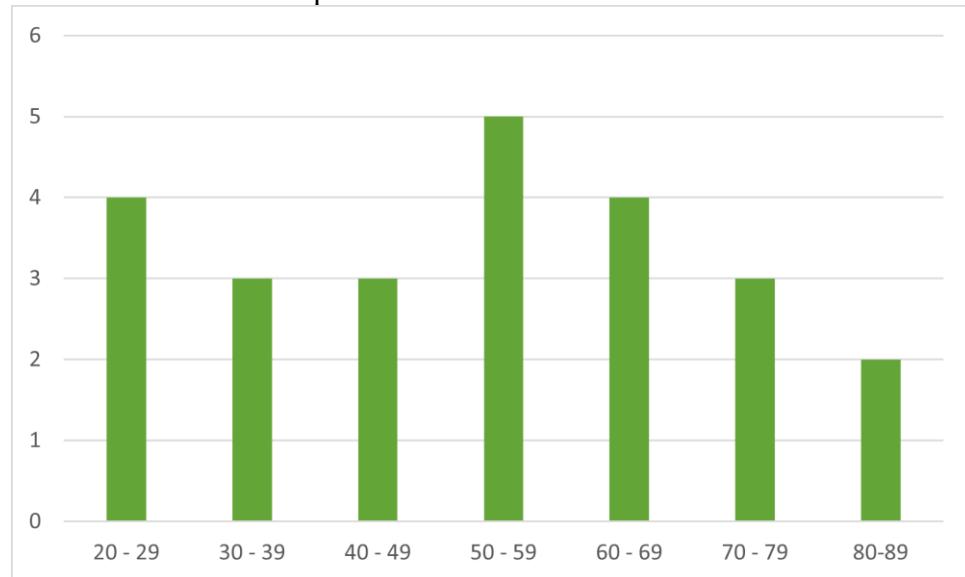
As respostas foram analisadas de forma quantitativa e qualitativa. Os dados quantitativos foram tabulados e tratados em planilhas do Excel® para elaboração de gráficos e tabelas. As respostas abertas foram categorizadas segundo frequência e semelhança de conteúdo.

As espécies citadas foram identificadas com base na base de dados REFLORA (2024) e em bibliografia especializada (Lorenzi; Matos, 2008). A pesquisa respeitou princípios éticos e garantiu o anonimato de todos os entrevistados.

## RESULTADOS E DISCUSSÕES

Foram realizadas 25 entrevistas com moradores das comunidades rurais de Santo Antônio de Pádua/RJ, com idades variando de 22 a 81 anos. As faixas etárias mais frequentes foram 20-29 (n=5), 50-59 (n=5) e 60-69 (n=4), correspondendo a 56% do total de participantes (Figura 3).

Figura 3: Gráfico mostrando o número de entrevistados (n=25) na pesquisa sobre plantas medicinais nas zonas rurais do município de Santo Antônio de Pádua – RJ por faixa etária.



Fonte: C.R de Oliveira (2024).

Os resultados mostraram que 100% dos participantes conhecem plantas medicinais e afirmaram utilizá-las em seu cotidiano. O conhecimento foi adquirido principalmente por meio de familiares (77,5%), com destaque para pais (40%) e avós (37,5%), confirmando a forte presença do saber tradicional nas práticas de cuidado nessas comunidades rurais.

Essa transmissão de saberes reforça o papel das famílias como guardiãs de memória fitoterápica, conforme destacado por Albuquerque e Hanazaki (2006) em estudos sobre comunidades tradicionais brasileiras.

A maioria dos entrevistados reconhece os sintomas da ansiedade (92%) e associa o uso de plantas calmantes ao alívio desses sintomas (96%).

Foram citadas oito espécies utilizadas no tratamento da ansiedade, pertencentes a seis famílias botânicas: *Apiaceae*, *Asteraceae*, *Lamiaceae*, *Passifloraceae*, *Poaceae* e *Verbenaceae* (Quadro 1 e Figura 4).

Quadro 1: Classificação e características das plantas medicinais citadas pelos entrevistados da zona rural do município de Santo Antônio de Pádua – RJ para o tratamento da ansiedade.

Família/Espécie	Nome comum	Forma de vida	Substrato	Origem	Endemismo
APIACEAE Lindl.					
<i>Foeniculum vulgare</i> Mill.	Erva-doce	Erva	Terrícola	Cultivada	Não é endêmica do Brasil
ASTERACEAE Bercht & J. Prest					
<i>Matricaria chamomilla</i> L.	Camomila	Erva	Terrícola	Cultivada	Não é endêmica do Brasil
<i>Coreopsis grandiflora</i> Hogg ex Sweet	Camomila	Erva	Terrícola	Cultivada	Não é endêmica do Brasil
<i>Lactuca sativa</i> L.	Alface	Erva	Terrícola	Cultivada	Não é endêmica do Brasil
LAMIACEAE Martinov					
<i>Lavandula dentata</i> L.	Lavanda	Arbusto	Terrícola	Cultivada	Não é endêmica do Brasil
<i>Mentha spicata</i> L.	Hortelã	Erva	Terrícola	Cultivada	Não é endêmica do Brasil
PASSIFLORACEAE Juss. Ex Roussel					
<i>Passiflora edulis</i> Sims.	Maracujá	Liana volúvel, trepadeira	Terrícola	Cultivada	Não é endêmica do Brasil
POACEAE Barnhart					
<i>Cymbopogon citratus</i> DC.	Capim-cidreira	Erva	Terrícola	Naturalizada	Não é endêmica do Brasil
<i>Lippia alba</i> Mill.	Erva-cidreira	Erva, arbusto	Terrícola	Nativa	Não é endêmica do Brasil

Fonte: REFLORA (2024).

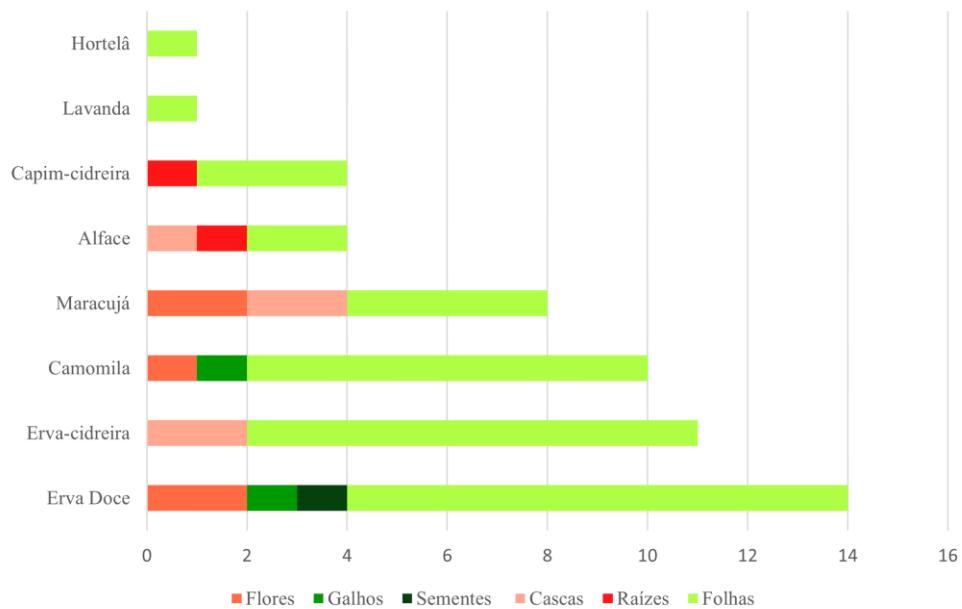
Figura 4: Imagens de algumas plantas citadas para o tratamento da ansiedade citadas pelos moradores da zona rural do município de Santo Antônio de Pádua (2024). A: *Passiflora edulis*; B: *Lippia alba*; C: *Lactuca Sativa*; D: *Cymbopogon citratus*; E: *Lavandula angustifolia*; F: *Mentha spicata*.



Fonte: A, B, C e F (C.R de Oliveira, 2024); D, R e B (Mello, 2024); E e K (Karla, 2024).

As espécies mais citadas foram: erva-doce (*Foeniculum vulgare*) (25,6%), camomila (*Matricaria chamomilla*) (23,3%); erva-cidreira (*Lippia alba*) (20,9%) e maracujá (*Passiflora edulis*) (14%), associadas tradicionalmente à redução da ansiedade e melhora do sono (Santos; Trintade, 2017; Bortoluzzi, 2019). As folhas (76%) foram a parte mais utilizada das plantas (Figura 5) e o chá (96%) a principal forma de preparo, confirmando o uso tradicional relatado em estudos etnobotânicos em outras regiões rurais do Brasil (Lorenzi; Matos, 2008).

Figura 5: Gráfico das partes das plantas que são utilizadas para o tratamento da ansiedade citadas pelos entrevistados nas zonas rurais do município de Santo Antônio de Pádua/RJ.



Fonte: C. R de OLIVEIRA (2024)

Os dados encontrados estão em consonância com a literatura sobre plantas medicinais e saúde mental, que reconhece o potencial de substâncias presentes em *Passiflora*, *Matricaria* e *Lippia* como agentes ansiolíticos naturais (Calixto, 2005; Santos, 2021). Tais espécies estão presentes inclusive em farmácias alopáticas onde encontramos com facilidade com medicamentos calmantes com esses fitoterápicos. No entanto, é fundamental que o uso popular seja acompanhado de orientação técnica quanto à dose e frequência, evitando riscos de automedicação.

A Organização Mundial de Saúde (OMS) estima que 80% das pessoas dos países em desenvolvimento dependem da medicina tradicional para as suas necessidades básicas de saúde, sendo de 85% dos tratamentos baseados em plantas medicinais (Brasil, 2006).

Esses resultados reforçam a relevância da etnobotânica como campo de estudo e o valor das práticas tradicionais na promoção de saúde. A valorização desse saber popular, aliada à pesquisa científica, pode contribuir para o uso seguro e eficaz das plantas medicinais, evitando o risco de automedicação e de efeitos tóxicos.

Os resultados mostram que as plantas medicinais usadas como calmantes são amplamente utilizadas pelas comunidades rurais como forma de autocuidado, principalmente por serem acessíveis e de fácil cultivo. Pequenas hortas domésticas com espécies medicinais reforçam essa prática autossustentável (Veiga Júnior; Melo, 2008).

Outro aspecto importante é o valor cultural das plantas. Em várias entrevistas, o uso dessas espécies foi relacionado não apenas ao efeito medicinal, mas também à confiança nos saberes transmitidos pela família, reforçando o papel da etnobotânica na preservação da identidade local (Albuquerque; Hanazaki, 2006).

## CONCLUSÃO

As plantas medicinais são aquelas que apresentam ação farmacológica, ou seja, auxiliam na cura ou no tratamento de diversas enfermidades. Tais plantas desempenham um papel essencial nas práticas de Cuidado em comunidades rurais, representando tanto um recurso terapêutico acessível como um importante elemento da cultura local. A pesquisa demonstrou que o uso de plantas medicinais, especialmente as de efeito calmante para o tratamento da ansiedade, é uma prática consolidada entre moradores das zonas rurais de Santo Antônio de Pádua – RJ. Trata-se de um conhecimento que é transmitido entre gerações, reforçando o valor dos saberes tradicionais.

As espécies mais citadas – *Foeniculum vulgare*, *Matricaria chamomilla*, *Lippia alba* e *Passiflora edulis* – são reconhecidas na literatura por seus efeitos ansiolíticos e calmantes, o que confirma o potencial terapêutico dessas plantas. Esses resultados apontam para a importância de fortalecer o diálogo entre a ciência e a tradição, promovendo o uso seguro e responsável das plantas medicinais. A pesquisa levantada possibilita uma continuidade com o estudo do conhecimento popular para uma maior divulgação de resultados positivos quanto ao uso de plantas medicinais.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ALBUQUERQUE, U.P.; HANAZAKI, N. **Etnobotânica**: importância e métodos. Recife: NUPEEA, 2006.
- BORTOLUZZI, R.C. Plantas medicinais e ansiedade: usos e propriedades. **Revista Brasileira de Fitoterapia**, v. 12, n. 3, p. 45-52, 2019.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Política Nacional de Plantas Medicinais e Fitoterápicos. Brasília: MS, 2006.
- LORENZI, H.; MATOS, F.J.A. **Plantas medicinais no Brasil**: nativas e exóticas. 2<sup>a</sup> ed. Nova Odessa: Instituto Plantarum, 2008.
- SANTOS, A.L.; TRINDADE, L.P. Plantas medicinais e fitoterapia no tratamento de doenças mentais. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 33, n. 7, p. 1-9, 2017.
- SANTOS, R.R. Propriedades farmacológicas do capim-cidreira (*Cymbopogon citratus*). **Revista Brasileira de Plantas Medicinais**, v. 23, p. 60-68, 2021.
- SCHONHOFEN, L. *et al.* Ansiedade no Brasil: um panorama contemporâneo. **Revista de Psicologia e Saúde**, v. 12, n. 2, p. 22-35, 2020.
- VEIGA JUNIOR, V.F.; MELLO, J.C. **Fitoterapia**: fundamentos e aplicações. São Paulo: Atheneu, 2008.
- VEIGA JUNIOR, V.F. *et al.* Plantas medicinais: cura e tradição. **Revista Brasileira de Farmacognosia**, v. 15, p. 379-385, 2005.

*(Recebido em 01de novembro de 2025; aceito em 25 de novembro de 2025)*