

ESCOLA ESTADUAL TÉCNICA GUARAMANO

CURSO TÉCNICO EM AGROPECUÁRIA

**ESTUDO DA PLANTA MEDICINAL ALCÂNFORA E SEUS
BENEFÍCIOS PARA O CONTROLE DA ANSIEDADE E QUALIDADE
DO SONO**

Autores: Francisco Scaramussa e Stefany Siganski

Orientadora: Cristiane Raquel Perius

Coorientadora: Andréia Kornowski Barraz

Guarani das Missões-RS

2022

ESCOLA ESTADUAL TÉCNICA GUARAMANO
CURSO TÉCNICO EM AGROPECUÁRIA
GUARANI DAS MISSÕES-RS

DADOS DE IDENTIFICAÇÃO DOS PESQUISADORES

NOME: Francisco Scaramussa

E- MAIL: scaramussafrancisco@gmail.com

TELEFONE: 55 99208- 9568

NOME: Stheffany Siganski

E- MAIL: stheffanysiganski@gmail.com

TELEFONE:55 99132- 4396

PROFESSORA ORIENTADORA: Cristiane Raquel Perius

PROFESSORA COORIENTADORA: Andréia Kornowski Barraz

EIXO TECNOLÓGICO: Recursos Naturais

Folha de Aprovação

**ESCOLA ESTADUAL TÉCNICA GUARAMANO
CURSO TÉCNICO EM AGROPECUÁRIA**

**ESTUDO DA PLANTA MEDICINAL ALCÂNFORA E SEUS BENEFÍCIOS PARA O
CONTROLE DA ANSIEDADE E QUALIDADE DO SONO**

Elaborado por:

Francisco Scaramussa

Aluno do Curso Técnico em Agropecuária

Stheffany Siganski

Aluno do Curso Técnico em Agropecuária

Visto por:

Cristiane Raquel Perius

Professora Orientadora

Andréia Kornowski Barraz

Professora Coorientadora

Guarani das Missões/RS
2022

RESUMO

O presente trabalho tem como objetivo realizar um estudo sobre a utilização do extrato da planta medicinal Alcânfora no tratamento dos transtornos de ansiedade e insônia, sobretudo nos cuidados da saúde com os moradores do município de Guarani das Missões, buscando informações com os mesmos sobre esta planta, tendo em vista que os munícipes principalmente os idosos, possuem o conhecimento do potencial medicinal desta planta, auxiliando assim substancialmente na discussão da questão da utilização da Alcânfora como planta medicinal no controle da ansiedade e insônia.

SUMÁRIO

RESUMO	3
1.2.1 Introdução	5
1.2.2 Referencial teórico	7
1.2.3 Metodologia (ou Materiais e Métodos)	9
1.2.4 Resultados e discussões	15
1.2.5 Conclusão	17
1.3 Referências	18
1.3.1 Anexos	19

1.2.1 Introdução

O mundo assiste hoje a uma reformulação de valores pessoais, valores naturais e ecológicos que retornam com grande força, na determinação de novos preceitos, em todas as áreas do conhecimento científico e da vida prática. Nesse sentido, os produtos originários de plantas medicinais ocupam um espaço cada vez maior no mercado. A riqueza da diversidade vegetal brasileira contribuiu para que a utilização das plantas medicinais seja considerada uma área estratégica para o país. Segundo Batalha et al. (2007), o País contém cerca de 23% das espécies vegetais existentes em todo o planeta.

Conforme Ferreira (1998), planta medicinal pode ser definida como plantas que possuem atividade biológica, com um ou mais princípios ativos úteis à saúde. E a utilização de medicamentos, suplementos e chás a base destas plantas é caracterizada como fitoterapia. Segundo Fuzér e Souza (2003), a utilização de plantas medicinais para produção de medicamentos apresenta uma melhor relação custo/benefício quando comparada aos produtos sintéticos, pois sua ação biológica é eficaz com baixa toxicidade e efeitos colaterais.

A Fitoterapia tem inúmeras vantagens sobre outras terapêuticas, como: o fácil acesso, o menor custo, menores efeitos adversos, atingindo, portanto, a maior parte da população (FIGUEREDO, 2006), favorecendo o uso de tal prática.

No ano de 2019, em Wuhan, na China, surgiu a epidemia do novo coronavírus, SARS-CoV-2, que logo se transformou em uma pandemia, atingindo diversos países, inclusive o Brasil. Devido ao crescente número de casos, a Organização Mundial da Saúde (OMS), juntamente com outras entidades, passou a recomendar medidas de distanciamento físico, isolamento social e quarentena. Estas medidas, atreladas ao medo da doença e à grande quantidade de informações sobre o vírus nas mídias, atuaram como fatores de estresse causando um grande impacto na saúde mental da população. Muitos indivíduos passaram a apresentar sintomas ansiosos como palpitações e medo excessivo além de sintomas depressivos como falta de energia e distúrbios do sono como insônia.

Nesse sentido Portella et al nos demonstra a importância da utilização de plantas medicinais como alternativa para auxiliar e prevenir agravos de saúde mental durante e após a pandemia da Covid-19. Vale destacar que os extratos à base de plantas medicinais, na

maioria das vezes, agem em diversos alvos e geralmente não estão relacionados com a dependência química comumente observada com medicamentos ansiolíticos tradicionais.

Por sua vez o Brasil lidera o ranking de países com maior número de casos de Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG) no mundo com uma taxa de 9,3% de prevalência e com índice de casos de depressão de aproximadamente 4,1%, situação preocupante, uma vez que os transtornos depressivos e ansiosos são a quinta e a sexta causa de incapacidade laboral, respectivamente e podem ser agravados devido os efeitos da pandemia da Covid-19.

Perante o exposto, o presente trabalho tem o objetivo de realizar um estudo sobre a utilização do extrato da planta medicinal Alcânfora no tratamento dos transtornos de ansiedade e insônia, sobretudo nos cuidados da saúde com os moradores do município de Guarani das Missões, buscando informações com os mesmos sobre esta planta, tendo em vista que os munícipes principalmente os idosos, possuem o conhecimento do potencial medicinal desta planta, auxiliando assim substancialmente na discussão da questão da utilização da Alcânfora como planta medicinal no controle da ansiedade e insônia.

Outro ponto importante é que os conhecimentos sobre plantas medicinais como o extrato de alcânfora disseminado no município de Guarani das Missões pela Pastoral da Saúde é limitado a um grupo restrito de pessoas idosas, para tanto o objetivo é difundir esse conhecimento para um grupo mais abrangente incluindo, pessoas mais jovens da nossa comunidade.

O trabalho possui como problema de pesquisa investigar como a utilização do extrato da planta medicinal Alcânfora pode auxiliar no tratamento dos transtornos de ansiedade e insônia, sobretudo nos cuidados da saúde com os moradores do município de Guarani das Missões. Parte-se da premissa que a utilização da planta medicinal Alcânfora seja utilizada de maneira equivocada pela maioria das pessoas, pela falta de informações. Acreditamos que ao realizarmos esta pesquisa com os moradores de Guarani das Missões, estaremos favorecendo a construção do conhecimento e a disseminação das informações sobre a utilização adequada desta planta medicinal.

1.2.2 Referencial teórico

Segundo a OMS – Organização Mundial da Saúde, grande parte da população mundial utiliza plantas como medicamentos, sendo que aproximadamente vinte e cinco mil espécies são utilizadas na medicina tradicional (RODRIGUES et al., 2004). As plantas medicinais são consumidas por diferentes classes econômicas e constitui no Brasil um mercado de US\$400 milhões (RODRIGUES et al., 2004).

Segundo Arnous, Santos e Beinner (2005, p.5) “As plantas medicinais são empregadas em diferentes regiões do mundo, e na maioria das vezes as indicações de preparo e finalidade estão em concordância com a literatura científica”. O uso de plantas medicinais é a primeira alternativa utilizada tanto para o tratamento de doenças, como para a manutenção da saúde (OLIVEIRA; BARROS; MOITA NETO, 2010; OLIVEIRA e MENINI NETO, 2012; ARNOUS, SANTOS e BEINNER, 2005).

Arnous, Santos e Beinner (2005) afirmam que a ciência vem desenvolvendo tecnologias para pesquisar o valor terapêutico das plantas medicinais. “O estudo do emprego popular de plantas medicinais é ferramenta importante na descoberta de novos fármacos, logo que o uso e permanência de determinadas plantas dentro de uma comunidade sugere que ela possua real eficácia” (OLIVEIRA; BARROS; MOITA NETO, 2010, p. 298). Pelo fato das pessoas que vivem no campo terem um conhecimento cultural muito amplo em relação às plantas medicinais, estas podem servir de suporte como entrevistados em pesquisas na área (OLIVEIRA e MENINI NETO, 2012).

O conhecimento empírico, aquele que é transmitido de geração para geração, quando associado com a riqueza cultural e social de uma comunidade pode trazer resultados esplêndidos, refutando assim, a troca do saber popular, do saber ancestral. Esse conhecimento envolve relações de troca de informações entre as pessoas e seu entendimento sobre o meio ambiente em que vivem, e são permeadas por fatores culturais e sociais (COSTA, 2002).

Devido à utilização da medicina tradicional e a emigração para centros urbanos, o repasse e a permanência do conhecimento popular, que foi adquirido através dos antepassados, encontra-se ameaçado (OLIVEIRA; BARROS; MOITA NETO, 2010). Roque, Rocha e Loiola (2010) afirmam que as comodidades trazidas pela medicina tradicional atraem os jovens, o que os leva a não se interessar pelo conhecimento do uso das plantas

medicinais. Oliveira e Menini Neto (2012) também afirmam que os mais jovens não possuem interesse muito grande na utilização das plantas medicinais.

A Política Nacional de Plantas Medicinais e Fitoterápicos têm como objetivo geral a garantia de acesso seguro e racional de plantas medicinais e fitoterápicas, promoção do uso sustentável da biodiversidade e desenvolvimento da cadeia produtiva e da indústria nacional (BRASIL, 2006). Além disso, a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS é mais ampla e envolve outras terapias como homeopatia e acupuntura.

No que se refere às plantas e aos fitoterápicos, além da inclusão de uso destes recursos, esta política recomenda medidas que busquem qualificar os profissionais de saúde para o conhecimento da fitoterapia, realização de estudos epidemiológicos que identifiquem doenças passíveis da utilização destes recursos, estudos de eficácia e segurança que forneçam critérios para a inclusão e exclusão de espécies vegetais em uma futura relação nacional de plantas medicinais (BRASIL, 2006).

De acordo com Malta et al (2020) foi realizado uma pesquisa com brasileiros, sendo os participantes indivíduos adultos, sobre as mudanças no estilo de vida diante da pandemia da Covid-19, constatou que neste período houve redução da prática de atividades físicas, aumento no tempo de uso de eletrônicos como computador, celular, televisão, e maior consumo de alimentos ultraprocessados, como também aumento no consumo de cigarros e álcool.

Devido à atual pandemia, altos níveis de ansiedade, estresse e depressão têm sido observados na população em geral. Fatores considerados como promotores de estresse psicossocial decorrentes da pandemia, assim como as determinações de isolamento social, podem acionar mecanismos relacionados à ocorrência transtornos alimentares (TA), além de apresentar um ambiente desafiador para indivíduos com TCAP (PIMENTEL et al., 2021).

1.2.3 Metodologia (ou Materiais e Métodos)

A pesquisa foi realizada no Município de Guarani das Missões, nos meses de junho de 2022 a agosto de 2022, o município conta com uma população de 7393 habitantes, conforme estimativas do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE/2021).

Trata-se de uma pesquisa de levantamento quantitativo de cunho etnobotânico, onde foram levantados dados sobre a utilização da planta medicinal Alcânfora para auxiliar no tratamento da insônia e depressão. O entrevistador empregou diálogos para direcionar a conversa, buscando responder um questionário estruturado com perguntas abertas e fechadas (ALBUQUERQUE; LUCENA, 2004).

O tempo de entrevista foi variado, de acordo com o conhecimento sobre o assunto de cada entrevistado, as pesquisas foram realizadas em horário comercial em suas residências. Optou-se por entrevistar pessoas de várias idades do município de Guarani das Missões, levando em consideração um maior conhecimento obtido pelos mesmos ao longo de suas experiências de vida.

A entrevista foi feita de maneira informal, onde foram entrevistados 10 moradores do município de Guarani das Missões, todos os informantes responderam às mesmas perguntas, sendo as observações anotadas. Os dados coletados foram analisados quali-quantitativamente e os resultados apresentados de forma descritiva e graficamente de acordo com a percepção e resposta de cada participante.

Todos os entrevistados nos relataram que obtinham o extrato de alcânfora através da pastoral de saúde, a qual recomendava que poderia ser ingerido 10 gotas, até 3 vezes ao dia. A pastoral da saúde de Guarani das Missões localiza-se na rua são joão s/n, centro, contando com o Horto Medicinal também conhecido como Relógio do Corpo Humano, de onde são retiradas as espécies das plantas usadas de matéria-prima para confecção dos inúmeros produtos naturais desenvolvidos juntamente com a comunidade nos diversos encontros que realizam.

A pastoral tem como lema: “é da natureza que podemos retirar as mais diversas ervas para o bem estar da nossa saúde física e mental. E é através das crianças e jovens que iremos dar continuidade a essa Missão de cuidar e zelar pelas ervas medicinais, para então podermos

retirá-las e usá-las para o bem da nossa saúde, pois esta missão foi nos dada por Jesus para que possamos valorizar a importância da medicina caseira e o cuidado com a natureza!”

Através do auxílio da pastoral da saúde e da consulta a farmacêutica Luciana Antunes Lopes Rorato CRF 7003 que nos auxiliou na legislação para utilização de produtos de origem vegetal nos informando a legislação vigente, Parecer Técnico N° 6, de 2 de dezembro de 2010 que considera doses orais entre 0,7 a 0,8 gramas de alcânfora para crianças e, de até 2,0 gramas de alcânfora para adultos, acima disso já se evidenciam sintomas de toxicidade. Com base na legislação, a farmacêutica nos orientou que a dose ideal para o consumo da alcânfora seria 10 gotas antes de dormir, pois a alcânfora age como um relaxante muscular proporcionando conseqüentemente uma maior sensação de sonolência

Com base na legislação, e estudos realizados junto a pastoral da saúde e auxílio da farmacêutica, realizamos a extração e produção do extrato de alcânfora no laboratório de ciências da escola.

Realizamos a coleta da planta alcânfora, levamos ao laboratório, onde fizemos a higienização da mesma, iniciamos a despenca das folhas e separação das hastes. Após foi pesado 20g e levado a uma cápsula de porcelana para serem macerados com o auxílio de um pistilo. Assim que se observou que a planta se apresentava bem macerada, foi transferida para um copo becker e levada a capela, onde foi ligado o exaustor e adicionado o álcool de cereais 92,8 ° INPM, com o uso de um bastão de vidro foi feita a homogeneização do mesmo.

Após transferido para um balão volumétrico e fechado com uma tampa de rolha, levado a um local fresco, sem luminosidade para que o álcool pudesse fazer a extração de todas as substâncias. Após 24 horas nos dirigimos ao laboratório para fazer a agitação e deixar ela repousando por mais 24 horas. Decorrido as 48 horas, fez-se a filtração, separação da planta do extrato e transferido para um frasco de vidro com vedação.

O álcool de cereais pode ser usado para os mais diversos fins. A principal utilização desse tipo de álcool é como ingrediente para a produção de aromatizantes e essências. Além disso, é também aplicado em produtos homeopáticos, no extrato de ervas medicinais e de própolis, ou como diluente nas farmácias de manipulação. O álcool de cereais é um álcool etílico hidratado, também chamado de etanol, produzido a partir de cereais, como o arroz e o milho, podendo ser consumido sem qualquer contra indicação, diferentemente de outros tipos de álcool comercializados no mercado que possuem um grau de toxicidade.

A seguir demonstraremos através das imagens como ocorreu a extração do extrato de Alcânfora no laboratório de Ciências da Escola Estadual Técnica Guaramano:

Imagem 1: Planta Medicinal Alcânfora



Imagem 2: Despencando as folhas e hastes



Imagem 3: Pesagem de 20g para produção do extrato de Alcânfora



Imagem 4: Maceração da planta medicinal Alcânfora



Imagem 5: Planta medicinal Alcânfora macerada



Imagem 6: Adição álcool de cereais 92,8 INPM



Imagem 7: Transferência do extrato de Alcânfor para um balão volumétrico



Imagem 8: Agitação do extrato de Alcânfor após 24 horas



1.2.4 Resultados e discussões

Depois da interpretação dos dados obtidos pelos questionários, montamos os gráficos a fim de expressar visualmente melhor os dados relatados pelos pacientes através dos questionários respondidos, facilitando a compreensão dos dados extraídos como: dosagem diária que os pacientes utilizavam do extrato da alcânfora. O outro gráfico apresenta os efeitos que os pacientes observaram com o uso prolongado do extrato, e ainda se sentiram algum efeito colateral tanto positivo ou negativo.

Após a aplicação dos questionários constatamos que havia muita discrepância nas formas de uso do extrato pelos pacientes, quatro relataram que tomavam 10 gotas antes de dormir. Outros quatro também tomavam 1 vez ao dia, mas sem hora definida, um relatou que tomava 2 vezes ao dia e outro ainda relatou que tomava 3 vezes ao dia.

Analisando os questionários respondidos pelos entrevistado, referente aos efeitos observados após o uso contínuo do extrato, quatro relataram que apresentaram um sono mais regulado após o uso contínuo, quatro relataram que regulou/diminuiu a ansiedade, um relatou que apresentava muita sonolência e quando verificado através das pesquisas e juntamente com a farmacêutica, chegou-se ao resultado de que era devido a dose diária, já que ele havia relatado que ingeria 3 vezes ao dia, resultando assim em um quadro de muita sonolência durante o dia com essa dosagem, sendo orientado a ingerir somente 1 vez ao dia, ao deitar. Teve ainda 1 paciente que observou uma melhora no seu quadro de depressão, associando essa melhora com a ingestão prolongada do extrato de alcânfora, como podemos observar nos gráficos 1 e 2 abaixo:

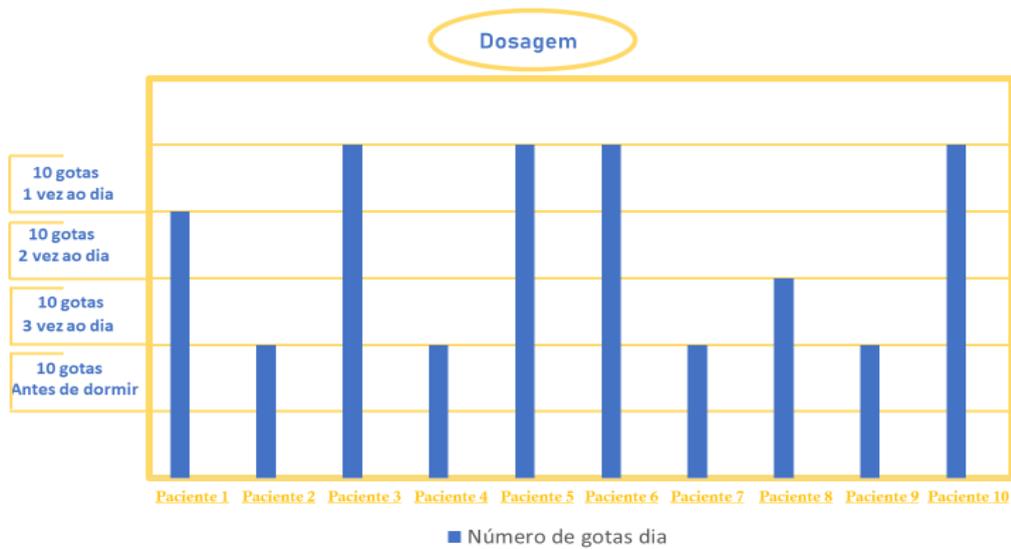


Gráfico 1: Número de gotas de Alcânfor consumidas em um dia

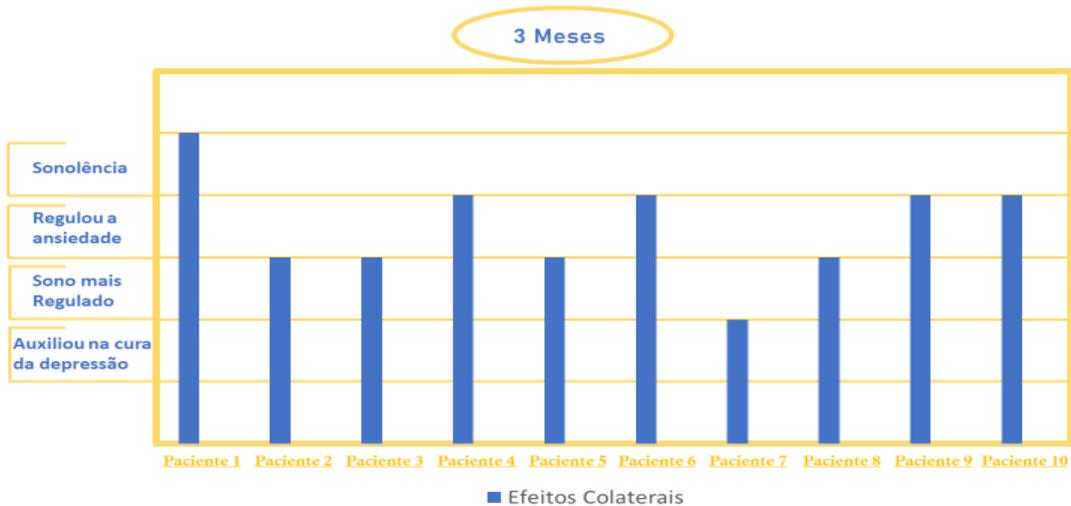


Gráfico 2: Efeitos observados na utilização das gotas de Alcânfor

1.2.5 Conclusão

Ao concluirmos o trabalho sobre a utilização do extrato da planta medicinal Alcânfora percebemos que os pacientes melhoraram a qualidade do sono e os transtornos de ansiedade ocasionados pela Pandemia da Covid-19. Também podemos observar que os conhecimentos sobre plantas medicinais ainda é limitado a um grupo restrito de pessoas idosas, para tanto é necessário difundir esse conhecimento para um grupo mais abrangente incluindo, pessoas mais jovens da nossa comunidade.

É importante a capacitação profissional para obtenção do conhecimento sobre a utilização de plantas medicinais e seus benefícios terapêuticos. Bem como os gestores de saúde darem condições, mas especificamente para prescrição desses produtos da natureza com potencial medicinal o que ampliará o diálogo de saberes e troca de experiências entre usuários e profissionais, além do cuidado à saúde seguro e livre de intercorrências.

1.3 Referências

ALBUQUERQUE, U.P.; LUCENA, R.F.P. Métodos e técnicas de pesquisa etnobotânica. Recife: NUPEEA, 2004.

COSTA, M.A.G. Aspectos etnobotânicos do trabalho com plantas medicinais realizado por curandeiros no município de Iporanga. Tese (Doutorado) - Faculdade de Ciências Agrônômicas, Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho”, Botucatu - SP, 2002.

MALTA, D. C. et al. A pandemia da COVID-19 e as mudanças no estilo de vida dos brasileiros adultos: um estudo transversal, 2020. Epidemiologia e Serviços de Saúde, Brasília, v. 29, n. 4, e2020407, 2020. DOI: 10.1590/S1679- 49742020000400026.

PIMENTEL, R. F. W. et al. Relação entre a pandemia da COVID-19, compulsão alimentar e sofrimento mental em profissionais de saúde no Brasil: um estudo transversal. Revista Brasileira de Medicina do Trabalho, São Paulo, v. 19, n. 3, p. 283-289, 2021. DOI: <http://dx.doi.org/10.47626/1679-4435-2021-711>.

Portella CFS, Ghelman R, Abdala CVM, Schweitzer MC. Evidence map on the contributions of traditional, complementary and integrative medicines for health care in times of COVID-19. Integr Med Res. 2020;9(3):100473. doi: <https://doi.org/10.1016/j.imr.2020.100473>.

1.3.1 Anexo

QUESTIONÁRIO

Nome do Entrevistado (a):

Idade:

Telefone:

Data:

1. Comente como você descobriu sobre a Alcânfora?

2. Quais os motivos que o levaram a fazer a utilização da Alcânfora?

3. Há quantos meses utiliza o extrato da planta medicinal Alcânfora?

4. Quantas vezes ao dia ingere o extrato desta planta e a quantidade. Que horários que faz a ingestão?

5. Em que momento você sentiu os efeitos do extrato da Alcânfora?

6. Sentiu algum efeito colateral com a utilização deste extrato?

7. Sentiu algum efeito positivo com a utilização da Alcânfora?

8. Comente se ocorreram mudanças no momento do sono?

9. Você realizou alguma pausa na utilização da Alcânfora?

10. Você indicaria para alguém o extrato desta planta medicinal?
