

A VISÃO DE JOVENS ACERCA DA DEPRESSÃO E SEU TRATAMENTO POR MEIO DA FITOTERAPIA

Estudante(s): Izamara Cristina Brito de Oliveira Cardoso.

Orientador(es): Jeferson Junio B. Silva, Juliana Silva de Melo, Bruno Elias A. Rodrigues.

Escola: Escola Municipal Odilon Custódio Pereira.

Resumo

A OMS (Organização Mundial da Saúde) estima que a depressão seja a doença mais incapacitante do mundo, afetando mais de 120 milhões de pessoas em todo o mundo, entre estes, jovens em idade escolar. A depressão pode causar alterações significativas mentais e fisiológicas nos indivíduos. Atualmente existem vários tratamentos para a depressão, entre eles, os remédios antidepressivos, psicoeducação, psicoterapia, além de métodos alternativos utilizando plantas que atuam no sistema nervoso central. Dessa maneira busca-se com essa pesquisa investigar as concepções de jovens da educação básica e do ensino superior acerca da depressão e dos métodos alternativos para o seu tratamento. Para isso foi proposta uma pesquisa de campo junto a alunos dos anos finais do Ensino Fundamental II e do Ensino Médio de escolas públicas, além de graduandos dos períodos iniciais do curso de Psicologia da Universidade Federal de Uberlândia (UFU), por meio de um questionário. A pesquisa trouxe novas visões sobre o tema e a realidade de muitas pessoas que sofrem de depressão, além de descobrir que métodos naturais podem ser aliados nos tratamentos de doenças, apesar de muitos ainda demonstrarem desconhecimento sobre isso. Foi possível perceber também que a depressão pode atingir qualquer faixa etária, deixando consequências avassaladoras por onde passa.

Palavras-chave: Fitoterapia, Depressão, Tratamento, Iniciação Científica Júnior.

Introdução e justificativa

A OMS (Organização Mundial da Saúde) estima que a depressão seja a doença mais incapacitante do mundo, afetando mais de 120 milhões de pessoas em todo o mundo (DAWN, 2019). Diante disso se levanta a questão: *O que é Depressão?* A depressão é caracterizada no grupo das doenças afetivas podendo apresentar períodos depressivos com fases de sanidade, alterando para alteração de humor, tristeza, angústia, medo, irritabilidade, além disso, algumas pessoas podem apresentar sintomas físicos como dores vagas e imprecisas, tonturas, cólicas e falta de ar (VARELLA, s.d.; BERETTA et al, 2008).

Estudos afirmam que a depressão pode causar também baixa nos níveis de hormônios como a serotonina (hormônio que atua no cérebro regulando o humor e a ansiedade, além de

atuar em várias partes do organismo), dopamina (que possui função de regular os movimentos voluntários, humor, vias da memória, atenção e prazer) e a noradrenalina (que interfere no apetite, humor, ansiedade, stress, entre outros) (BRASIL, s.d.). O professor e biólogo Geraldo Moura, explica que isso ocorre, pois a rotina das cidades é muito desgastante, levando assim as pessoas a um estágio de estresse que se transforma em uma tristeza e, conseqüentemente pode evoluir para a depressão (G1 PERNAMBUCO, 2012).

Quando alguém sofre de depressão e não recebe devido tratamento, pode piorar e desencadear uma série de sintomas como: humor depressivo ou irritabilidade, ansiedade, dormir em excesso, pensamentos de morte ou suicídio (BRASIL, s.d.). Atualmente existem vários tratamentos para a depressão, entre eles, os remédios antidepressivos, psicoeducação, psicoterapia, além de métodos alternativos utilizando plantas que atuam no sistema nervoso central para o tratamento e/ou prevenção da ansiedade e depressão (SOUZA, 1999; ALMEIDA, 2013). Quanto ao uso de métodos alternativos, para o tratamento da depressão, destaca-se a fitoterapia.

A fitoterapia consiste na produção de medicamentos a base de plantas específicas, é considerada uma terapia complementar ou alternativa que tem crescido atualmente (MALIÉRE *et al*, 2008). Este método alternativo oferece qualidade, efeitos vantajosos e segurança da sua eficiência para a sociedade, uma vez que é cientificamente comprovada (CARDOSO, 2009). Em virtude disso optamos por realizar esta pesquisa relacionando tratamentos fitoterápicos com a depressão.

Por meio da pesquisa bibliográfica entende-se que a fitoterapia tem se mostrado vantajosa por apresentar menos efeitos colaterais aos pacientes, e podem complementar terapias medicamentosas alopáticas. Nas duas últimas décadas tem sido incorporados nos programas brasileiros de saúde pública programas de Fitoterapia, com o objetivo de aumentar as possibilidades medicamentosas, a fim de suprir as necessidades da população (IBIAPINA *et al*, 2004). Segundo a mesma autora, este destaque possibilitou a criação da Política Nacional de Plantas Medicinais e Fitoterápicas (PNPMF), que tem como um dos seus objetivos o uso sustentável da biodiversidade.

Dessa maneira, propomos esse trabalho de pesquisa que faz parte das atividades realizadas pelo Grupo de Iniciação Científica Júnior em Ciências e Matemática (GICEM) junto a alunos do ensino fundamental e médio, sendo orientados por professores e licenciandos em matemática, física e biologia. Justifica-se a escolha dessa temática por estar relacionada à área de

interesse profissional da autora, assim como pelo desejo de compreensão do funcionamento da depressão, partindo de leituras e noticiários com a informação de que a depressão é uma doença que causa grandes danos ao ser humano.

Objetivos

Dessa maneira buscam-se com essa pesquisa *investigar se métodos naturais podem ser utilizados como auxiliares no tratamento para a depressão*, estabelecendo como objetivos específicos: a) Investigar quais as concepções de estudantes da educação básica e do ensino superior, acerca da depressão e a partir disso analisar se estão cientes de que a depressão é uma doença que pode atingir qualquer membro da sociedade, independente da idade; b) Especular o conhecimento deste público acerca de tratamentos naturais para a depressão e se estes fariam ou não uso; c) Realizar um levantamento bibliográfico considerando quais medicamentos fitoterápicos são mais usados atualmente.

Metodologia

Num primeiro momento foi realizado um levantamento bibliográfico na internet buscando informações que trouxessem fundamentação às hipóteses delimitadas pelos objetivos da pesquisadora, destacou-se aqui a fitoterapia como método atual e confiável como auxiliar no tratamento da depressão. Em sequência foi proposta uma pesquisa de campo junto a alunos dos anos finais do Ensino Fundamental II e do Ensino Médio de escolas públicas, além de graduandos dos períodos iniciais do curso de Psicologia da Universidade Federal de Uberlândia (UFU), por meio de um questionário. Esse questionário foi composto de seis questões, sendo 3 discursivas, 2 objetivas e 1 discursiva e objetiva, que buscaram identificar respostas que validassem ou não as hipóteses formuladas no decorrer da pesquisa. No questionário formulamos perguntas que tratam de assuntos como: a relação da sociedade com métodos de tratamento naturais, a forma que a comunidade enxerga a depressão e seus sintomas e em qual faixa etária ela está mais presente.

Para realizar a análise dos dados coletados, foi feita a separação dos questionários por grau de ensino, sendo realizadas posteriormente as análises qualitativas e quantitativas. Nas perguntas qualitativas (questões 2, 3, 4 e 5) as respostas foram divididas em grupos por semelhanças entre as informações. Esta decisão foi tomada junto aos orientadores, em

consequência da dificuldade na análise de tantas respostas. Já as perguntas quantitativas (questões 1, 4 e 6) foram analisadas pelo número de marcações nas alternativas, sendo feita a contagem e depois, montados gráficos com a utilização do Excel. Os gráficos foram feitos na forma de porcentagens para que facilitasse a visualização e entendimento do leitor.

Resultados e Discussão

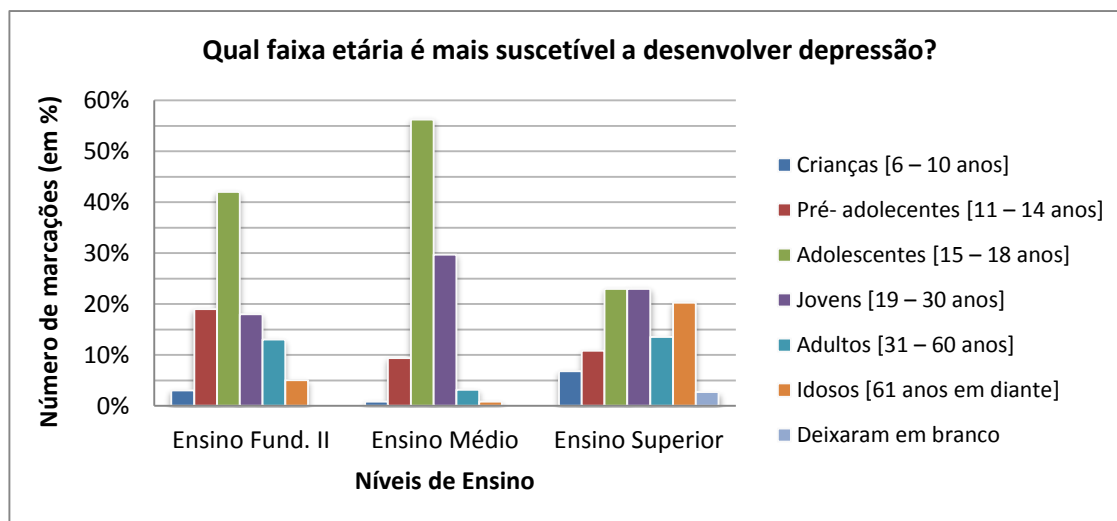
Nesse trabalho foram entrevistadas 175 pessoas, sendo 51 do Ensino Fundamental II, 100 do Ensino Médio e 24 do Ensino Superior. As entrevistas ocorreram em uma escola da rede pública municipal, uma escola da rede pública estadual e no curso de Psicologia da Universidade Federal de Uberlândia. A seguir são trazidas as análises de cada item do questionário. Vale lembrar que não temos como objetivos desse trabalho verificar se as opiniões das pessoas estão corretas ou não, mas sim elencar os diversos pontos de vista da amostra analisada.

No primeiro item quanto ao gênero foi constatado que a maioria é representada por pessoas do sexo feminino em todos os níveis de ensino abordados. No item 2 foi perguntado: “Em sua concepção, o que é depressão, e quais são seus sintomas?”. A grande maioria das pessoas afirmou que a depressão é uma doença psicológica ou um transtorno mental. Um grupo menor de pessoas considera que a depressão ocorre pela falta de ir à igreja ou até mesmo pela falta de Deus em sua vida.

No item 3 questionou-se: “Em sua concepção, existe diferença entre tristeza e depressão? Se sim, qual?”. Com essa pergunta constatou-se que a maioria dos estudantes acredita que há diferença entre tristeza e depressão, sendo a primeira considerada como um sentimento momentâneo, em contrapartida com a depressão que é duradoura.

No item 4 buscou-se compreender “Quais pessoas são mais suscetíveis a desenvolver a doença?”. A partir do questionário proposto verificou-se que, na opinião dos participantes, os adolescentes (entre 15 e 18 anos) estão mais propensos a sofrer com a depressão (cerca de 40%) (conforme gráfico 1), acreditando que isso se dá pelas mudanças físicas e psicológicas que ocorrem nessa fase da vida. Em seguida estariam os jovens (entre 19 e 30 anos, cerca de 26%) e os pré-adolescentes (entre 11 e 14 anos, cerca de 14%).

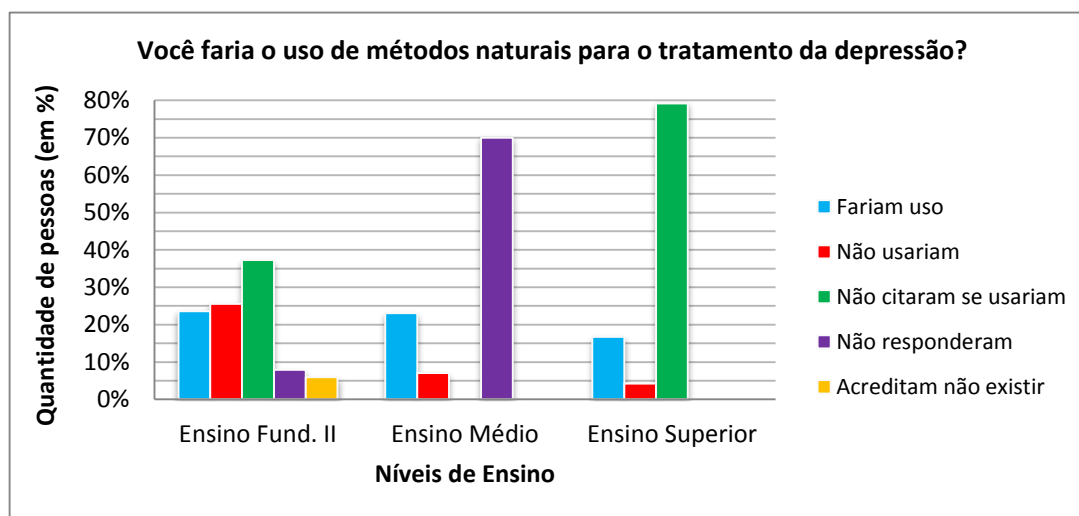
Gráfico 1: Faixa etária mais suscetível a desenvolver depressão.



Fonte: Autores.

Nos itens 5 e 6 questionou-se sobre o uso da fitoterapia para o tratamento da depressão. Por meio do gráfico 2, a pesquisadora levanta uma hipótese de que a maioria das pessoas participantes do questionário (cerca de 70%) não tem conhecimento sobre a fitoterapia para o tratamento da depressão, explicando assim porque não fariam o uso desse método, havendo receio destes não serem tão eficazes quanto os antidepressivos alopáticos (medicamentos químicos). Já na sua parte qualitativa que há nessa pergunta, uma minoria deu exemplos de medicamentos naturais, como por exemplo, o floral (é um remédio a base de essência de flores e plantas que podem ser utilizados como tratamento complementar contra doenças e desequilíbrio emocional). Assim conclui-se que as pessoas que citaram os remédios são aqueles que usariam.

Gráfico 2: Uso de métodos naturais para o tratamento da depressão



Fonte: Autores.

Além disso, segundo levantamento bibliográfico, existem hoje medicamentos fitoterápicos usados como aliados no tratamento da depressão que possuem sua eficácia comprovada, alguns exemplos destes, podem ser observados na tabela abaixo (FERRO, 2008).

Quadro 1: Relação dos medicamentos fitoterápicos utilizados no tratamento da depressão bem como sua atuação e contraindicação.

Medicamento Fitoterápico	Indicação	Atuação	Contraindicações	Forma de uso
<i>Pasalix</i>	Ansiedade e insônia	Age no sistema nervoso parassimpático.	Não tomar em caso de inflamação gástrica, hemorragia ativa e alergia aos compostos.	Comprimido revestido
<i>Remilev</i>	Insônia, irritabilidade, nervosismo e agitação.	Sistema nervoso central, controle do sono e do comportamento.	Contraindicado para pessoas alérgicas e com hipersensibilidade no fígado e nos rins.	Comprimido revestido
<i>Pazine</i>	Insônia, nervosismo, irritabilidade e ansiedade.	Sistema nervoso central, controle do sono, comportamento e efeito sedativo.	Mulheres grávidas, lactantes, bebidas alcoólicas, não deve-se usá-lo em associação a outros sedativos.	Comprimido revestido
<i>Valeriana</i>	Insônia relacionada à ansiedade	Sistema nervoso central, calmante leve.	Mulheres grávidas, alérgicos, crianças abaixo de 3 anos, bebidas alcoólicas; não usá-lo em associação a outros sedativos.	Comprimido açucarado
<i>Hypericumperfloratum</i>	Estados depressivos leves e moderados	Age em três tipos de sistemas de transportes do Sistema Nervoso Central.	Alérgicos; não usá-lo em depressão grave.	Comprimido revestido

Fonte: Autores baseando-se em Ferro (2008).

Conclusões

A pesquisa trouxe novas visões sobre o tema e a realidade de muitas pessoas que sofrem de depressão, além de descobrir que métodos naturais podem trazer ótimos resultados nos tratamentos de doenças, apesar de muitos ainda demonstrarem desconhecimento sobre isso. Foi possível perceber por meio dessa pesquisa que a depressão pode atingir qualquer faixa etária, deixando consequências avassaladoras por onde passa. Além de descobrir medicações naturais acessíveis que podem auxiliar no tratamento alopático.

Referências

- ALMEIDA, A, C, A; *et al.* **Utilização de plantas medicinais para o tratamento da depressão: uma prospecção tecnológica.** Revistam GEINTEC. Vol. 3; n.2; p. 157-166. São Cristóvão – SE, 2013.
- BERETTA, M, I, R; *et al.* *Tristeza/depressão na mulher: uma abordagem no período gestacional e/ ou puerperal.* **Revista Eletrônica de Enfermagem.** 2008; 10(4): 966-978. Disponível em: <https://www.revistas.ufg.br/fen/article/view/46770/22943>. Acesso em: 15 set. 2019.
- BRASIL. Ministério da Saúde. **Depressão: causas, sintomas, tratamentos, diagnóstico e prevenção.** Disponível em: <http://www.saude.gov.br/saude-de-a-z/depressao>. Acesso em: 22 set. 2019.
- CARDOSO, C. M. Z.; *et al.* *Elaboração de uma Cartilha Direcionada aos Profissionais da Área da Saúde, Contendo Informações sobre Interações Medicamentosas envolvendo Fitoterápicos e Alopáticos.* **Revista Fitos**, vol.4, nº 01, março de 2009. Disponível em: <http://revistafitos.far.fiocruz.br/index.php/revista-fitos/article/view/86/85>. Acesso em: 12 set. 2019.
- DAWN, C. *Até 2020 a depressão será a doença mais incapacitante do mundo.* **Portal raízes**, 2019. Disponível em: <https://www.portalraizes.com/a-depressao-sera-a-doenca-mais-incapacitante-do-mundo-diz-oms/>. Acesso em: 23 ago. 2019.
- DINIZ, D, S. A “**Ciência das doenças**” e a “**arte de Curar**”: Trajetórias da medicina hipocrática. Dissertação (Mestrado) – Programa de Pós-Graduação em Saúde Coletiva do Instituto de Medicina Social da Universidade Estadual do Rio de Janeiro, UERF. Rio de Janeiro, 2006.
- FERRO, Dagmar. **Fitoterapia: conceitos clínicos.** São Paulo: editora Atheneu, 2008.
- G1 PERNAMBUCO. *Professor de biologia explica como o estresse pode levar à depressão.* **G1.com**, 2012. Disponível em: <http://glo.bo/SDBxd8>. Acesso em: 12 set. 2019.
- IBIAPINA, W, V; *et al.* **Inserção da Fitoterapia na atenção primária aos usuários do SUS.** Revista ciência saúde Nova Esperança. Ed. 12, p. 58-68, junho 2014
- MARLIERE, L. D. P. *et al.* Utilização de fitoterápicos por idosos: resultados de um inquérito domiciliar em Belo Horizonte (MG), Brasil. **Rev. Bras. Farmacognosia**, João Pessoa, v. 18, supl. p. 754-760, 2008. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rbfar/v18s0/a21v18s0.pdf>. Acesso em: 22 set. 2019.
- SOUZA, F. G. M. *Tratamento da depressão.* **Rev. Bras. Psiquiatria.** São Paulo, v. 21, supl. 1, p. 18-23, 1999. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rbp/v21s1/v21s1a05.pdf>. Acesso em: 11 set. 2019.
- TEIXEIRA, M. Z. *Evidências científicas da episteme homeopática.* **Revista de Homeopatia**, 2011. v. 74, n. ½, p. 33-56. Disponível em: <http://revista.aph.org.br/index.php/aph/article/view/61/79>. Acesso em: 12 set. 2019.
- VARELLA, D. *Depressão.* **Blog Dráuzio Varella, Portal UOL.** Disponível em: <https://drauziovarella.uol.com.br/doencas-e-sintomas/depressao/>. Acesso em: 15 set. 2019.