

Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Rondônia *Campus*
Ariquemes
Coordenação do Curso de Licenciatura em Ciências Biológicas

IRACI CÓRIA DA SILVA MENDES

PLANTAS MEDICINAIS NO GERENCIAMENTO DA ANSIEDADE E DEPRESSÃO
DE DOCENTES

ARIQUEMES

2025

IRACI CÓRIA DA SILVA MENDES

**PLANTAS MEDICINAIS NO GERENCIAMENTO DA ANSIEDADE E DEPRESSÃO
DE DOCENTES**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado como requisito parcial para obtenção do grau de Licenciada junto ao Curso de Licenciatura em Ciências Biológicas do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Rondônia (IFRO), *Campus Ariquemes*, sob a orientação do professor Me. Orientador **Valmir Francisco dos Santos**.

ARIQUEMES

2025

Ficha catalográfica elaborada pelo Sistema Gerador de Ficha Catalográfica do IFRO.

M538p

Mendes, Iraci Cória da Silva.
Plantas medicinais no gerenciamento da ansiedade e depressão
de docentes / Iraci Cória da Silva Mendes. - Ariquemes, 2025.
16 f. : il.

Orientador(a): Prof. Me. Valmir Francisco dos Santos.

Trabalho de Conclusão de Curso (Licenciatura em Ciências
Biológicas) – Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de
Rondônia - IFRO, Ariquemes, 2025.

1. fitoterápico. 2. saúde mental. 3. autocuidado. 4. professores. I.
Santos, Valmir Francisco dos (orient.). II. Instituto Federal de
Educação, Ciência e Tecnologia de Rondônia - IFRO. III. Título.

Bibliotecário(a) Responsável: Renilce Silva Morais, CRB-11/906

IRACI CÓRIA DA SILVA MENDES

**PLANTAS MEDICINAIS NO GERENCIAMENTO DA ANSIEDADE E DEPRESSÃO
DE DOCENTES**

Artigo entregue como Trabalho de Conclusão de Curso ao Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Rondônia (IFRO), *Campus Ariquemes*, como requisito parcial para obtenção do grau de Licenciado, junto ao Curso de Licenciatura em Ciências Biológicas, sob a orientação do professor Me. **Valmir Francisco dos Santos**.

Aprovado em: / /2025 pela banca examinadora.



Documento assinado digitalmente
VALMIR FRANCISCO DOS SANTOS
Data: 11/12/2025 10:20:09-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Prof. Me. Valmir Francisco dos Santos.

(Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Rondônia (IFRO) Campus
Ariquemes)

Nereida Machado

Prof.^a. Me. Nereida Machado.

(Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Rondônia (IFRO) Campus
Ariquemes)



Documento assinado digitalmente
LUDMILA DE FREITAS
Data: 11/12/2025 12:42:30-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Prof.^a. Dra. Ludmila de Freitas

(Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Rondônia (IFRO) Campus
Ariquemes)

PLANTAS MEDICINAIS NO GERENCIAMENTO DA ANSIEDADE E DEPRESSÃO DE DOCENTES

RESUMO: O presente artigo se propôs a evidenciar, a partir de revisão bibliográfica, livros de metodologia de trabalhos científicos, nas plataformas SciELO, Google Acadêmico, na base de dados PubMed, no periódico Research, Society and Deselopmente, Revistas Eletrônicas, Monografias, Dissertações, livros fitoterápicos e outros que tratam do tema a importância do uso de plantas medicinais no gerenciamento da ansiedade e depressão de docentes no Brasil com análise na situação atual. Verifica-se muitos professores em situações de readaptações escolares, afastamentos para tratamento de ansiedade e depressão ou outros que apresentam algum sintoma desses transtornos nas escolas. Apesar de ter outras plantas utilizadas no Brasil para este fim, o foco desse artigo é a relevância das plantas medicinais *Erythrina mulungu* e *Valeriana officinalis* como auxílio no alívio dos sintomas desses transtornos. As plantas medicinais têm contribuído para a saúde de muitas pessoas ao longo dos anos, algumas delas têm agido no sistema nervoso central (SNC) auxiliando nos sintomas ansiedade e depressão.

Palavras chaves: fitoterápico, saúde mental, autocuidado, professores

ABSTRACT: This article aims to highlight, through a literature review based on scientific methodology books, the SciELO and Google Scholar platforms, the PubMed database, the journal Research, Society and Development, electronic journals, monographs, dissertations, phytotherapeutic books, and other sources that address the topic, the importance of using medicinal plants in managing anxiety and depression among teachers in Brazil, with an analysis of the current situation. Many teachers are experiencing school readjustments, leaves of absence for the treatment of anxiety and depression, and others present symptoms of these disorders in schools. Although other plants are used in Brazil for this purpose, this article focuses on the relevance of the medicinal plants *Erythrina mulungu* and *Valeriana officinalis* as aids in relieving the symptoms of these disorders. Medicinal plants have contributed to the health of many people over the years, and some of them act on the central nervous system (CNS), helping with the symptoms of anxiety and depression.

Keywords: herbal medicine, mental health, self-care, teachers

1 INTRODUÇÃO

Esse artigo exigido para conclusão do curso de Ciências Biológicas do Instituto Federal de Rondônia (IFRO), *Campus Ariquemes*. O interesse nesta pesquisa é evidenciar a relevância das plantas medicinais *Valeriana officinalis* e *Erythrina mulungu* na problemática da ansiedade e depressão de professores no Brasil. Destaca-se que essa categoria de profissionais sofre desses transtornos e presencia muitas situações em que colegas de profissão também se deparam com os mesmos transtornos psicológicos que fazem parte do cotidiano escolar.

A realidade das preocupações de sobrecargas com as responsabilidades escolares como: preenchimento de diários, planejamentos de aulas, eventos escolares, projetos a serem desenvolvidos, além das exigências por parte do sistema que pouco contribui para a saúde emocional e psicológica dos docentes.

Atualmente verifica-se que muitos professores sofrem com alguns dos sintomas de estresse, ansiedade ou até mesmo de depressão. Dadas as circunstâncias não é de se estranhar que esses transtornos cheguem, cada vez mais, às salas de psiquiatria e psicólogos clínicos. Esse mal afeta crianças, jovens, adultos e idosos e dentre o grupo dos principais afetados, os professores. Nesse estudo focou-se os docentes, devido ao seu ambiente de trabalho acarretar muitas divergências emocionais por vários fatores que no decorrer dessa discussão abordaremos .

Pessoas que focam no tratamento convencional com o intuito de receber de imediato uma resposta para seus problemas emocionais e físicos, acabam, na maioria das vezes, caindo na dependência de remédios controlados ou frustrando-se por surgir outras patologias como: pressão alta, problemas cardíacos, obesidade, intoxicação, taquicardia, entre outras podendo acarretar à saúde problemas maiores.

Esse artigo aborda as seguintes questões: Quais as principais causas da ansiedade e depressão dos professores? Teria algum tipo de tratamento que pudesse evitar a dependência de remédios convencionais? Seria possível as plantas medicinais *Valeriana officinalis* e *Erythrina mulungu* auxiliar nos transtornos de ansiedade e depressão dos docentes?

Ademais os remédios fitoterápicos gozam de reconhecimento da Organização Mundial de Saúde (OMS) e são extremamente seguros, pois são controlados clinicamente como os medicamentos convencionais. O Sistema Único de Saúde (SUS) usa de políticas públicas para ampliar o conhecimento e o acesso da população

brasileira a essas opções terapêuticas. Dessa forma, contribuindo para expandir métodos de tratamentos mais acessíveis e eficazes assim como a ampliação de estudos (Valverde *et al*, 2018).

Destaca-se em uma consulta rápida na internet com as principais ferramentas de busca, plantas como: o *Hypericum perforatum* L. (erva-de-são-joão), *Melissa officinalis* (erva-cidreira), Camomila (*matricaria camomilla*), usadas para os mesmos fins, talvez até mais populares, mas nesse trabalho é tratado somente das plantas, *Valeriana officinalis* e *Erythrina mulungu*, como objeto de pesquisa.

Portanto a relevância deste trabalho está em sugerir o uso das plantas medicinais *Valeriana officinalis* e *Erythrina mulungu* como alternativas que auxiliem os docentes no tratamento desses transtornos emocionais pois, são de baixo custo, acessíveis e contribuem beneficentemente para sua saúde.

2 METODOLOGIA DA PESQUISA

A construção do referencial teórico deste trabalho foi embasada na pesquisa bibliográfica de artigos, trabalhos publicados em eventos científicos, dissertações, monografias, livros e periódicos, que tratam do uso de plantas medicinais no gerenciamento da ansiedade e depressão de docentes. Para Gil (2010) “A pesquisa bibliográfica é elaborada com base em material já publicado.” Dessa forma, traz consigo potencial fundamentação para os trabalhos científicos. E ainda de acordo com esse mesmo autor. “Tradicionalmente, essa modalidade de pesquisa inclui material impresso, como livros, revistas, jornais, teses, dissertações e anais de eventos científicos.”

Realizou-se as pesquisas nas plataformas SciELO, Google Acadêmico, na base de dados PubMed, no periódico Research, Society and Deselopmente, Revistas Eletrônicas, livros fitoterápicos e outros que tratam do tema. Em todas as fontes de pesquisa procurou-se por palavras chaves como: ansiedade, depressão, plantas medicinais, remédios fitoterápicos, professores. Em seguida foram realizadas leituras e análises dos documentos pesquisados, fichamentos e resenhas. Justificando a metodologia praticada Severino (2016), faz uma análise expressando que “Toda

modalidade de conhecimento realizado por nós implica uma condição prévia, um pressuposto relacionado a nossa concepção sujeito/objeto.”

Nesse trabalho abordou-se o conhecimento popular com relação as plantas medicinais, logo, são importantes ressaltar o que nos diz Lakatos quanto a tal conhecimento.

O conhecimento popular é valorativo por excelência, pois se fundamenta numa seleção operada com base em estado de ânimo e emoções: como o conhecimento implica numa dualidade de realidade, isto é, de um lado o sujeito cognoscente e, de outro, o objeto conhecido, e este é possuído, de certa forma, pelo cognoscente, os valores do sujeito impregnam o objeto conhecido. (Lakatos, 2011, p.18).

Na busca pelo conhecimento acadêmico pode-se partir do senso comum e produzir conhecimento científico. Isso se dá pelo olhar atento do pesquisador diante do objeto pesquisado vinculando conhecimento popular sobre as plantas ao conhecimento científico.

3 ANSIEDADE E DEPRESSÃO EM DOCENTES

Os transtornos emocionais afetam muitas pessoas ao redor do mundo. Diversas literaturas destacam alta predominância de sintomas depressivos em professores. Principalmente entre professores da educação básica o que contribui para afastamentos médicos (Galinari *et al*, 2020). Os principais sintomas emocionais que os têm acometido são adquiridos por causa da eximção de sua autoridade como professor, falta de interesse escolar dos alunos, confrontos, violência, vulgaridade, condições de trabalho, dentre outros (Pereira, 2017). Isso chama atenção para discussão em escolas, sindicatos e pesquisas de profissionais da saúde (Gouvêa, 2016). Órgãos brasileiros e internacionais demonstram preocupação com esse quadro. A Organização Internacional do Trabalho (OIT, 1984) considera a profissão de professor como de risco por causa da probabilidade de adoecimento e afastamentos médicos, a OMS promove o Plano de Ação de Saúde Mental capacitando profissionais no cuidado da saúde mental e o SUS integra a saúde mental à atenção primária através da Unidade Básica de Saúde (UBS).

O Instituto de Geografia e Estatística (IBGE) de 2021, relatou que a depressão afeta 264 milhões de pessoas de todas as idades. Na América Latina, o Brasil é o país com maior prevalência de depressão, estima-se que mais de 300 milhões de pessoas, de todas as idades, sofram com esse transtorno sendo a depressão a principal causa de incapacidade em todo o mundo (Martins, 2022).

A depressão é um transtorno mental que varia de leve a severa, apresenta-se de forma ocasional ou contínua, vem acompanhada de tristeza persistente, humor deprimido, perda de interesse, insônia, crises de ansiedade, dentre outros fatores. Alguns sintomas físicos também são observados como o desconforto abdominal, tremores, sensação de desmaio, agitação psicomotora, preocupação excessiva, dificuldade de concentração, tontura, taquicardia, palpitações e suor; e a percepção do estar nervoso ou assustado. (Sadock; Sadock; Ruiz, 2017). Esses sintomas com certeza acarretam problema emocionais e fisiológicos aos docentes trazendo prejuízo ao seu trabalho.

No Brasil, a educação tem passado por muitas transformações onde os docentes estão apresentando sintomas psicológicos que tem causado sofrimento e prejuízo à sua saúde emocional (Deffaveri *et al*, 2020). Seu trabalho é desvalorizado com o desrespeito de alunos, salários baixos, carga de trabalho cansativa, alunos em demasia nas salas de aula, a pressão para que alcancem mais produtividade, esses são alguns fatores que causam o infortúnio dos professores. (Tostes *et al*, 2018). Não há dúvidas de que a depressão ao lado de fenômenos como a ansiedade, o desespero, a irritabilidade e o pânico interpretam sintomas da grande maioria dos docentes. Isso é demonstrado através de diagnóstico médico de onde se observa um quadro que tem se expandido. A depressão reduz muito a qualidade de vida e o principal fator de risco é o suicídio (Pavanelli, 2021).

Embora existam alternativas, ressalta-se que nem sempre são adequadas ao tratamento de ansiedade e depressão. Nedley (2010), oferece alternativas para pacientes melhorarem o humor com mudanças alimentares, o estilo de vida poderia fazer parte no tratamento de pacientes ansiosos e deprimidos. Para ele o programa de tratamento se baseia na ciência da nutrição, funciona e não tem efeitos colaterais adversos. Mas, infelizmente o aconselhamento nutricional dificilmente é feito aos pacientes ansiosos, deprimidos ou bipolares. Para que o cérebro produza a serotonina

(hormônio da felicidade) há necessidade de triptofano, aminoácido só encontrado em alimentos.

A musicoterapia e atividades físicas também contribui para melhorar transtornos da ansiedade e depressão. Nedley (2010) diz que a música traz benefícios a saúde mental, mas não são todas as músicas, a música clássica é a mais eficaz, mesmo para aqueles que não a conhecem ou ainda não tem preferência por ela. Ele afirma que “a música clássica tradicional é o único estilo de música experimental demonstrado, até a presente data, como útil para melhorar a saúde mental, tanto subjetiva quanto objetivamente.”

O exercício físico regular também é útil no tratamento da depressão, melhora tanto as funções do corpo quanto são boas para a mente. Nedley (2010), defende que a atividade física não apenas previne a depressão como é bom tratamento para as pessoas que já estão deprimidas. O mesmo acontece com outras enfermidades como crises de ansiedade ou transtornos de pânico.

Em 2010, a Organização Mundial de Saúde relatou que 80% da população do mundo faz uso de produtos naturais para tratar sintomas de doenças como uma simples gripe ou tosse até as mais complexas. Isso acontece devido a facilidade de acesso às plantas medicinais por não precisarem de receitas médicas, pela facilidade de comercialização e pelo preço acessível. Nesse sentido, cabe destacar a relação custo-benefício aos professores, pois de acordo com o Inep (2023) os professores da maior rede nacional de ensino, rede municipal, tiveram renda bruta média mensal de 3.580 reais em 2020, professores com atuação majoritariamente na educação infantil e ensino médio. Mesmo diante do acesso facilitado, baixo custo e não necessitar de receitas médicas, salienta-se que o uso indiscriminado traz uma preocupação com a crença errada de que, por ser remédio natural não traz riscos à saúde, trataremos um pouco mais sobre as precauções ao falar das respectivas plantas tratadas nesse artigo.

4 PLANTAS MEDICINAIS *VALERIANA OFFICINALIS* E *ERYTHRINA MULUNGU*

A OMS, em 1978, definiu planta medicinal, seja ela cultivada ou silvestre, como aquela utilizada pela população para tratamento, prevenção, ou alívio de doenças e

sintomas; podendo serem usadas as folhas, flores, raízes e cascas; já os remédios fitoterápicos são produtos obtidos a partir das plantas medicinais e são encontrados no mercado em forma de cápsulas, xaropes e cremes.

As pesquisas realizadas com plantas medicinais têm progredido pela capacidade das espécies de produzir moléculas com atividades terapêuticas, usadas para diversos fins terapêuticos, onde muitas atividades biológicas estão ligadas às plantas, dentre elas a ação no Sistema Nervoso Central (SNC), utilizadas no tratamento e/ou prevenção de transtornos psicossociais como ansiedade e depressão (Almeida *et al*, 2013). As plantas medicinais e os remédios fitoterápicos são recursos que promovem a saúde da população brasileira, esses elementos têm aumentado muito na medicina popular e nos programas de fitoterapia do SUS, pois este tem investido nas políticas públicas com a finalidade de ampliar o conhecimento dos profissionais de saúde e a população. (Valverde *et al* 2018).

As plantas medicinais *Valeriana officinalis* e *Erythrina mulungu*, que foram abordadas nesse estudo fazem parte da farmacopeia, fitoterapia e homeopatia brasileira e dão sua contribuição no auxílio dos sintomas da ansiedade e depressão.

A *Erythrina mulungu* é descrita na Resolução da Diretoria Colegiada (RCD, n.º 10, de 9 de março de 2010) da Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA) para tratar quadros leves de ansiedade, insônia e como calmante suave. Além disso, quanto a *Valeriana officinalis*, já existem estudos científicos que buscam comprovar sua ação sedativa e hipnótica (Martins; Gonçalves, 2006).

Dentre os principais usos populares das diversas partes de *Erythrina mulungu* pode se destacar seu uso como propriedades sedativas, ansiolíticas e anticonvulsivantes, especialmente para casos leves de ansiedade e insônia. Quanto a *Valeriana officinalis*, o remédio fitoterápico é usado para alívio de tensão nervosa leve e distúrbios do sono (OMS, 2015).

Os remédios fitoterápicos, na maioria das vezes, não têm seu perfil tóxico esclarecido, mesmo sendo prescrito por médicos. E o que dizer daqueles usados por automedicação? Mas a Farmacovigilância tem se preocupado com isso e por meio do Sistema Internacional é possível identificar efeitos indesejáveis, quantificar e identificar fatores de riscos e mecanismos, padronizar termos, divulgar experiências, entre outros, permitindo seu uso seguro e eficaz (Silveira *et al*, 2008). No Brasil, o consumo do medicamento fitoterápico tem progredido em grande escala, em 2011

chegou a um faturamento de 26 bilhões dólares. Tal crescimento torna necessária maior segurança no uso desses medicamentos. Por isso a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA), nos últimos 20 anos, tem criado normativas que estabelecem segurança, eficácia e qualidade desses produtos. Exemplo disso é a Resolução RCD nº14 de 2010, que dispõe sobre o registro de medicamentos fitoterápicos (Henrique *et al*, 2014).

A *Valeriana officinalis* foi usada na Inglaterra durante a 2ª Guerra Mundial para combater sintomas de estresse. Também é descrita para dores de cabeça, inflamação de garganta, náuseas, sintomas gripais, distúrbios hepáticos, problemas urinários, infecções vaginais, antitranspirante, entre outros.

O óleo essencial da *Valeriana* se adapta ao receptor Ácido Gama – aminobutírico (GABA) gerando efeito sedativo moderado controlando assim a ansiedade, auxiliando na insônia e melhorando o humor. (Maia, et al, 2020 apud Santi, Esquevi, 2021). O GABA, age como um “freio” na atividade neuronal abrandando a excitação cerebral, acalmando o SNC. Por isso seu uso torna-se eficiente no tratamento desses transtornos. Além de ser um remédio natural que não causa dependência.

4.1 ESPÉCIE VALERIANA OFFICINALIS

A *Valeriana officinalis* pertence à família Caprifoliácea, conforme a Figura 1, é derivado do latim Valere, que significa “ter saúde”. Atualmente já foram descobertas mais de 250 espécies de *valeriana*, é popularmente conhecida como valeriana, ervas-dos-gatos, valeriana-menor, valeriana-selvagem e valeriana-silvestre. Porém a mais usada para fins terapêuticos é a *Valeriana officinalis* (Silva, 2021).

É endêmica da Europa e Ásia Setentrional, nasce em locais úmidos, de climas temperados como florestas e beira de rios (Martins; Gonçalves, 2006).

A *Valeriana officinalis* tem um grande potencial terapêutico, podendo ser consumida em forma de chás por efusão ou decocção, em tinturas e comprimidos.

Mas existe o alerta de não associar a outros medicamentos depressores do Sistema Nervoso Central (SNC) como benzodiazepínicos, barbitúricos, antidepressivos, anestésicos e bebidas alcoólicas porque potencializa seu efeito

aumentando o tempo de sedação e quando usada simultaneamente com Metronidazol ou Difussulam causa vômitos e náuseas (Ferreira, 2019).

Figura 1 - *Valeriana officinalis*



Fonte: Fitoterapia Brasil, 2025.

O tratamento com *Valeriana officinalis* não deve ultrapassar dois meses porque doses excessivas podem gerar bradicardia, arritmia, problemas intestinais, podendo causar também o efeito rebote, isto é, ao invés de ajudar na agitação e insônia irá causar esses sintomas (Ferro, 2006 apud Santi, Esquivi, 2021).

É contraindicado para crianças menores de 3 anos, deve ser evitada às grávidas e lactantes que usam remédios fitoterápicos muitas vezes não se preocupando com os riscos, porque *Valeriana officinalis* age no SNC (Clarke, 2007).

Os afro-brasileiros usam as cascas da *Erythrina. mulungu* como tranquilizante para os nervos e hipnóticos. (OMS, 2015).

4.2 ESPÉCIE ERYTHRINA MULUNGU

Erythrina mulungu, Figura 2, da família Fabaceae, da ordem Fabales e do reino Plantae. *Erythrina* vem do grego erythros que significa vermelho, por causa da cor das flores. A palavra mulungu vem do tupi murugu (mussungú/muzungú). No Brasil são

encontradas cerca de 12 espécies de *Erythrina*, todas essas espécies são utilizadas medicinalmente para os mesmos fins. Porém, nesse estudo está em análise apenas a espécie *Erythrina mulungu*, que é endêmica do Brasil, distribuída nas quatro regiões brasileiras: Norte: nos Estados do Acre e Tocantins; Nordeste: Bahia e Maranhão; Centro-Oeste: Distrito Federal, Goiás e Mato Grosso; Sudeste: Espírito Santo, Minas Gerais, Rio de Janeiro e São Paulo. Sua distribuição ainda se estende da Bolívia ao Peru (OMS, 2015). A árvore do mulungu mede cerca de 15 a 20 metros de altura, sua madeira é mole, apresenta flores vermelhas ou alaranjadas, durante a floração perdem todas as folhas. Os frutos são vagens de 6 a 12 cm de comprimento possuindo de uma a três sementes de cor marrom-clara. Na semente e cascas que se encontra a presença maçante de alcaloides que são responsáveis pelos efeitos farmacológicos e estão presentes em todas as espécies (Schleier, Quirino, Rahme, 2016).

Figura 2- *Erythrina mulungu*



Fonte: Cavallieri *apud* Maia, 2019.

As principais partes usadas do *mulungu* são as cascas e as inflorescências. Porém, já existem estudos com outras partes da planta, como o caule, casca do caule, raiz, casca da raiz, folhas e galhos. Na forma farmacêutica a *Erythrina mulungu* é encontrada em forma de cápsulas e solução oral (OMS, 2015).

Erythrina mulungu faz parte da farmacopeia, fitoterapia e homeopatia, indicada para quadro leves de ansiedade e insônia (Schleier, Quirino, Rahme, 2016). É um excelente sedativo para acalmar tosse nervosa, ansiedade e problemas do sistema nervoso, principalmente agitação psicomotora e insônia. Pode ser empregada também contra asma, bronquite, hepatite, gengivite, inflamação hepática, esplênica e febre intermitente. De acordo com o uso em farmacopeias, documentos oficiais relata o uso da *Erythrina mulungu* como sedativo e calmante, registrado na 1ª, 2ª e 4ª Farmacopeia Brasileira (Gilbert; Alves; Favoreto, 2022).

O uso do chá das cascas da *Erythrina mulungu* não deve ultrapassar mais de três dias seguidos, pois pode causar prejuízo à saúde causando letargia e sonolência excessiva. Não é recomendado a utilização de decocto das cascas durante a gravidez e lactância. Devido a quantidade excessiva de alcalóides, ou seja, o nitrogênio presente nas sementes e cascas do *mulungu* traz cautela ao consumo. Por isso não se recomenda às pessoas com insuficiência cardíaca ou arritmias que façam uso de preparações com *Erythrina mulungu* (Schleier, Quirino, Rahme, 2016). Ela apresenta formas farmacêuticas em solução oral, cápsulas e comprimidos.

CONCLUSÃO

As plantas medicinais têm sido utilizadas no tratamento de várias doenças desde tempos remotos, dentre essas doenças os transtornos de depressão e ansiedade. Com a tecnologia farmacêutica os remédios fitoterápicos se tornaram mais seguros e eficazes. Os tratamentos naturais são mais acessíveis visto que o Brasil é rico em diversidade de plantas e muitas já estudadas atuando em diversas áreas como culinária, saúde e cosméticos.

Os professores deparam-se com dificuldades no cotidiano escolar que, por diversas vezes, lhes causam transtornos de ansiedades e como consequência a depressão em razão do trabalho. Diante disso, o material trazido neste artigo é de suma importância ao conhecimento dos docentes sobre as plantas medicinais *Valeriana officinalis* e *Erythrina mulungu* que podem auxiliá-los nos transtornos de ansiedade e depressão, bem como, algumas estratégias de melhoramento para tais transtornos como atividades físicas, musicoterapia e nutrição de maneira a dar uma oportunidade de tratamento e estilo de vida mais saudáveis aos docentes. Dessa

forma, pode-se em alguns casos, evitar que entrem ou que permaneçam na dependência dos remédios convencionais.

A *Valeriana officinalis* e *Erythrina mulungu* fazem parte da farmacopeia brasileira e agem no SNC. O uso adequado pode amenizar os sintomas desses transtornos evitando que os professores façam somente uso dos remédios alopáticos. Ademais, são mais acessíveis e de baixo custo. Nesse sentido, o artigo proporciona como contribuição a ampliação do conhecimento de tais plantas e fitoterápicos aos professores como alternativa disponível e viável no auxílio da ansiedade e depressão.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, MZ. Plantas medicinais: abordagem histórico-contemporânea. In: **Plantas Mediciniais** [online]. 3ª ed. Salvador: EDUFBA, 2011, pp. 34-66. ISBN 978-85-232-1216-2. Available from SciELO Books. <https://books.scielo.org/id/xf7vy/pdf/almeida-9788523212162-03.pdf>. Acesso em: 28 ago. 2025.

BRASIL, Fitoterapia. **Valeriana officinalis**. [2024?]. Disponível em: <https://fitoterapiabrasil.com.br/planta-medicinal/valeriana-officinalis>. Acesso em: 03 out. 2025.

CLARKE, Júlia Helena; RATES, Stela Maris Kuze; BRIDI, Raquel. Um alerta sobre o uso de produtos de Origem vegetal na gravidez. **Infarma**. V. 19. Nº1/2, 2007. Disponível em <http://revistas.cff.org.br>> Acesso em: 30 set. 2025.

DEFFAVERI, Maiko; MÉA, Cristina Pilla Della; FERREIRA, Vinicius Renato Thomé: Sintomas de Ansiedade e Estresse em Professores de Educação Básica. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/198053146952> . Acesso em: 16 set. 2025.

FERREIRA, Fabiana Sari. Interações Medicamentosas de Fitoterápicos utilizados no Tratamento da Insônia: uma breve revisão. **Visão Acadêmica**, 2019, Curitiba, v.20, n.3, p.60 – 71. Disponível em: <https://doi.org/10.5380/acd.v20i3.67826>. Acesso em: 30 set. 2025.

GALINARI, Paloma Calazans; CASTRO, Jonathan Mendes de Castro; MARTINS, Ranyelli Estefany da Costa; ALENCAR, Nara Pereira de Faria Carvalho de; AZEVEDO, Marcela Alves; OLIVEIRA, Talles Vinicius de Castro; PROTI, Enaile de Souza; ARAÚJO, Diego Azevedo; GUERRA, Carlos Henrique Wernersbach; COSTA, Wendel José Teixeira. **Depressão em professores**: revisão integrativa da literatura. Disponível em: <https://acervomais.com.br/index.php/enfermagem/article/view/2546/1304>. Acesso em 30 set. 2025.

GIL, Antônio Carlos. **Como Elaborar Projetos de Pesquisa**. 5ª ed. São Paulo: Atlas, 2010.

GILBERT, Benjamin; ALVES, Lúcio Ferreira; FAVORETO, Rita de Fátima. Erythrina falcata, E. Mulungu, E. speciosa, E. velutina, E. verna. In: **Monografias de Plantas Mediciniais Brasileiras e Aclimatadas**: Volume II [online]. Rio de Janeiro: Abifisa; Editora FIOCRUZ, 2022, pp. 121-144. ISBN: 978-65-5708-177-8. <https://books.scielo.org/id/p7jsg/pdf/gilbert-9786557081778-08.pdf>. Acesso em 18 set. 2025.

GOUVÊA, Leda Aparecida Vanelli Nabuco. As condições de trabalho e o adoecimento de professores na agenda de uma entidade sindical. **Saúde Debate**, Rio de Janeiro, v. 40, n. 111, p. 206-219, 2016. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/0103-1104201611116>. Acesso em: 16 set. 2025

HENRIQUE, Jhonnathã Rerold; VENDRAMINI, Eduardo de Almeida; REIS, Romulo Dragani; MARQUES, Luís Carlos; MARCUCCI, Maria Cristina. Controle de qualidade de fitoterápico no Brasil: avaliação diagnóstica e proposta de intervenção. **Revista de Fitoterapia**, 2014, São Paulo, v.14, n.2, p. 129-136. Disponível em: www.fitoterapia.net. Acesso em 30 set. 2025.

INEP, Assessoria de Comunicação Social. **Indicador mostra remuneração de docentes da educação básica**. 2023. Disponível em: [https://www.gov.br/inep/pt-br/centrais-de-conteudo/noticias/censo-escolar/indicador-mostra-remuneracao-de-docentes-da-educacao-basica#:~:text=Principais%20resultados%20%E2%80%93%20A%20remunera%C3%A7%C3%A3o%20m%C3%A9dia%20bruta,de%20R\\$%202.288%20e%2C%20para%20outros%2025%25%2C](https://www.gov.br/inep/pt-br/centrais-de-conteudo/noticias/censo-escolar/indicador-mostra-remuneracao-de-docentes-da-educacao-basica#:~:text=Principais%20resultados%20%E2%80%93%20A%20remunera%C3%A7%C3%A3o%20m%C3%A9dia%20bruta,de%20R$%202.288%20e%2C%20para%20outros%2025%25%2C). Acesso em: 01 out. 2025.

LAKATOS, Eva Maria; MARCONI, Marina de Andrade. **Metodologia Científica**. 6. ed. São Paulo: Atlas, 2011.

MAIA, Matheus. **Uso do mulungu para além dos efeitos calmantes**. 2019. Disponível em: <https://comunica.ufu.br/noticias/2019/06/uso-do-mulungu-para-alem-dos-efeitos-calmantes>. Acesso em: 04 out. 2025.

MARTINS, Ana Paula; GONÇALVES, Sara. Valeriana Officinalis, **Rev. Lusófona de Ciências e Tecnologias da Saúde**, 2005, Lisboa, v.3, n.2, p.209-222. Disponível em: <<http://revistasaude.ulusofona.pt/2011/209-222>> Acesso em 30 set. 2025.

MARTINS, Fran. **Na América Latina, Brasil é o país com maior prevalência de depressão**. 2022. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2022/setembro/na-america-latina-brasil-e-o-pais-com-maior-prevalencia-de-depressao>. Acesso em: 07 out. 2025.

NEDLEY, Neil. **Como sair da depressão: prevenção, tratamento e cura**. 1. ed. São Paulo: CPB, 2010.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE, **relatório mundial de envelhecimento e saúde**. Genebra: OMS, 2015.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Estatísticas Mundiais de Saúde 2017: monitoramento a saúde para os ODS, Objetivos de Desenvolvimento Sustentável**. Genebra: OMS, 2017.

PAVANELLI, André Silveira. **Fitoterápicos no Controle da Depressão e Ansiedade**. 2021. 23 fls. Bacharel em Ciências Biológicas – Universidade Federal de Uberlândia, Ituiutaba-MG, 2021. Disponível em: <https://repositorio.ufu.br/handle/123456789/31940>. Acesso em 26 jun. 2024.

PEREIRA, Marcelo Ricardo. **De que hoje padecem os professores da Educação Básica?** 2017. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0104-4060.49815> . Acesso em: 21 set. 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA). Resolução da Diretoria Colegiada (RCD) nº 10, de março de 2010. **Dispõe sobre a notificação de drogas vegetais**. Disponível em: bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/anvisa/2010/res0010_09_03_2010.html. acesso em 9 out. 2025.

SADOCK, Benjamin; SADOCK, Virginia; RUIZ, Pedro. **Compêndio de Psiquiatria: Ciência do Comportamento e Psiquiatria Clínica**. 11. ed. rev. e atual. USA: Artmed, 2017. Acesso em 26 set. 2025

SANTI, Renata Ferreira de., ESQUEVI, Eli César. **O uso da valeriana officinalis no tratamento de transtornos de ansiedade**. Disponível em: [file:///c:/users/pc/downloads/o+uso+da+valeriana+officinalis+no+tratamento+de+transtornos+de+ansiedade%20\(2\).pdf](file:///c:/users/pc/downloads/o+uso+da+valeriana+officinalis+no+tratamento+de+transtornos+de+ansiedade%20(2).pdf). Acesso em: 25 set. 2025.

SCHLEIER, Rodolfo, QUIRINO, C.S., e RAHME, S. Erytrina mulungu – descrição botânica e indicações clínicas a partir da antroposofia: Erytrina mulungu –**Arte Médica**. São Paulo, v. 36, n. 4, p. 2 -7. Disponível em: <https://docs.bvsalud.org/biblioref/2017/12/876423/36-4-erythrina-mulungu1.pdf>. Acesso em 25 set. 2025.

SEVERINO, Antônio Joaquim. **Metodologia do Trabalho Científico**. 24ª ed. São Paulo: Cortez, 2016.

SILVA, Rodrigo Salusto da. **O Uso da Valeriana officinalis como alternativa no Tratamento dos Transtornos da Ansiedade: Uma Revisão**. 2021. 59 fls. Bacharelado em Farmácia. Universidade Federal de Campina Grande, Cuité, PB, 2021. Disponível em: <https://dspace.sti.ufcg.edu.br/handle/riufcg/21612>. Acesso em: 21 set. 2025.

SILVEIRA, Patrícia Fernandes da; BANDEIRA, Mary Anne Medeiros; ARRAIS, Paulo Sergio Dourado. Farmacovigilância e reações adversas às plantas medicinais e fitoterápicos: uma realidade. **Revista Brasileira de Farmacognosia**. João Pessoa, v.18, n.4, p. 618-626, 2008. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0102-695X2008000400021>. Acesso em: 17 set. 2025

TOSTES, Maiza Vaz; ALBUQUERQUE, Guilherme Souza Cavalcanti de, SILVA, Marcelo José de Souza e; PETERLLE, Ricardo Rasmussen. **Sofrimento mental de professores do ensino público**. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0103-1104201811607>. Acesso em 25 set. 2025.

VALVERDE, Amanda Viegas; SILVA, Nina Cláudia Barboza; ALMEIDA, Mara Zélia. Introdução da Fitoterapia no SUS: contribuindo com a Estratégia de Saúde da Família na comunidade rural de Palmares, Paty do Alferes, Rio de Janeiro. **Revista Fitos**. Rio de Janeiro, v.12, n.1, p. 27- 40, disponível em: DOI 10.5935/2446-4775.20180004. Acesso em 26 set. 2025.