



# Circuito Regional

*Ciência, Tecnologia e Inovação para  
o Desenvolvimento Sustentável*

## O USO DE INFUSÕES HERBAIS PARA ANSIEDADE POR ESTUDANTES DO CURSO DE FARMÁCIA DURANTE A PANDEMIA

MATIAS, Jéssica dos Santos<sup>1</sup>; DALLA VECCHIA, Cristian Alex<sup>2</sup>.

1. Discente do Curso de Farmácia, Universidade do Oeste de Santa Catarina (UNOESC).
2. Docente do Curso de Farmácia, Universidade do Oeste de Santa Catarina (UNOESC).

Área: Ciências da Vida e Saúde

**Introdução:** A pandemia causada pelo SARs-Cov 2 mudou drasticamente a rotina global. A forma letal como este vírus acometeu a população, obrigou a adoção de medidas preventivas que incluíam, principalmente, o isolamento social. Assim, sentimentos de insegurança e ansiedade, se intensificaram, desencadeando "novos" problemas de saúde. Dentre as alternativas de tratamento, para tais problemas, destaca-se o uso das infusões herbais, alternativa de fácil acesso, e que, supostamente, não acarreta em malefícios aos usuários. **Objetivo:** O estudo buscou investigar, através de questionário, alunos do curso de farmácia que no período de pandemia se autodefine pessoas ansiosas e se fizeram uso de infusões herbais como tratamento. **Método:** Participaram da pesquisa estudantes do curso de Farmácia da UNOESC, Campus Xanxerê, de ambos os sexos com idade igual ou superior a 18 anos, que aceitaram participar da pesquisa e assinaram o Termo de Compromisso Livre e Esclarecido. O questionário foi aplicado de forma *on-line*, após o aceite do presente pelo Comitê de Ética e Pesquisa em Seres Humanos da UNOESC sob número 5.048.131. Sendo composto por uma pergunta para identificar os indivíduos que se autodefinem ansiosos, seguido de 10 questões que abrangem métodos alternativos de controle da ansiedade. **Resultados:** Obteve-se 66 respostas de alunos entre 19 e 22 anos onde 95,5% se autodeclararam ansiosos. Destes, 37,9% se declaram ser sempre ansiosos, 62,1% têm crises de ansiedade. Sendo problemas pessoais e exposição social os mais destacados. Já para solucionar as crises 39,9% aponta usar como "válvula de escape" a alimentação, o que pode gerar novos complicadores de saúde. Ademais, a pesquisa buscou elucidar quantos indivíduos usam algum tipo de infusão para controlar a ansiedade, assim foram registrados 16,7% que relataram utilizá-las como alternativa para os sintomas da ansiedade, 28,8% relatam não fazer nada em relação às crises e os demais utilizam outros métodos como exercícios físicos ou medicações. Em relação ao tipo de chá ou infusão e forma de preparo, a erva mais utilizada foi a Camomila, predominando o sachê 48,5%, seguido de ervas seca e fresca. No preparo do chá 56,1% indicaram fazer infusão e 43,9% fervura da erva. No entanto, quando preparados 86,4% declararam não marcar tempo de infusão nem de fervura, os que marcam o tempo por sua maioria, relatam aguardar cerca de 3 à 5 minutos e uma pequena parcela das respostas aponta aguardar mais de 5 minutos. Ao final dos resultados



# Circuito Regional

*Ciência, Tecnologia e Inovação para  
o Desenvolvimento Sustentável*

77,3% declara não saber qual erva pode ser infundada ou fervida, totalizando 51 pessoas que mesmo tomando chá não sabem a maneira correta de preparo de cada um. **Conclusão:** Concluiu-se que a rotina dos jovens acadêmicos podem gerar situações de ansiedade em muitos deles. Em consequência, o uso de alternativas terapêuticas, como infusões herbais, demonstram grande crescimento no cenário de saúde. No entanto verifica-se o desconhecimento por parte dos usuários, sobre, as formas corretas de preparo para extrair o melhor efeito das espécies vegetais. Representando assim, um ponto a ser trabalhado e divulgado por profissionais de educação em saúde.

**Palavras-chave:** Ansiedade; Infusões; Pandemia.

**Contato:** Jessica dos Santos Matias, [jhessicapm@hotmail.com](mailto:jhessicapm@hotmail.com).

**Agradecimentos:** A autora Jéssica dos Santos Matias agradece ao Programa de Bolsas Universitárias do Estado de Santa Catarina (UNIEDU) pela concessão de bolsa de iniciação científica.