

EFEITOS ANSIOLÍTICOS DO ROSMARINUS OFFICINALIS¹

Shirlei Sztormowski², Karine Müller Dutra³, Christiane de Fatima Colet⁴, Eniva Miladi Fernandes Stumm⁵

¹ Estudo realizado na disciplina de Compostos Bioativos do mestrado em Sistemas Ambientais e Sustentabilidade

² Mestranda do PPG Stricto Sensu em Sistemas Ambientais e Sustentabilidade

³ Mestranda do PPG Stricto Sensu em Sistemas Ambientais e Sustentabilidade

⁴ Professora Doutora do Departamento de Ciências da Vida e PPGSAS da UNIJUÍ.

⁵ Professora Doutora do Departamento de Ciências da Vida e PPGAIS e PPGSAS da UNIJUÍ.

INTRODUÇÃO: As Práticas Integrativas e Complementares em Saúde foram instituídas através da Portaria N° 971, de 03 de maio de 2006, com a aprovação da “Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) no Sistema Único de Saúde”. Através do seu artigo 1º integra à Política o Anexo que atende às Diretrizes da Organização Mundial de Saúde (OMS), denominados de Medicina Tradicional e Complementar/alternativa (MT/MCA). O Anexo explicita que “Tais sistemas e recursos envolvem abordagens que buscam estimular os mecanismos naturais de prevenção de agravos e recuperação da saúde por meio de tecnologias eficazes e seguras, com ênfase na escuta acolhedora, no desenvolvimento do vínculo terapêutico e na integração do ser humano com o meio ambiente e a sociedade.” (Ministério da Saúde, 2006)

Buscando uma alternativa à medicalização tem-se ampliado estudos, entre os quais se incluem as Plantas Medicinais, como alternativa para tratar a saúde em sua integralidade.

Dentre essas plantas usadas com finalidade terapêutica está o *Rosmarinus officinalis*, popularmente conhecido como Alecrim, originária da Região Mediterrânea, com propriedades aromáticas e medicinais. Seu uso tradicional atribui à mesma, propriedades anticancerígenas, antioxidantes, anti-infecciosas, anti-inflamatórias, efeito sobre sistema nervoso central e analgésicos. (Ladeiras, 2014). De acordo com o estudo de Oliveira et.al (2019), sobre os efeitos terapêuticos e profiláticos do alecrim, os resultados na redução do índice de ansiedade foram satisfatórios. De acordo com Heinrich et al. (2006), esta planta também produz óleo essencial aromático.

OBJETIVO: O presente artigo tem como objetivo trazer para discussão alternativas viáveis aos tratamentos de ansiedade, que vão para além dos medicamentos sintéticos, sendo a planta escolhida para maior conhecimento quanto a eficácia o *Rosmarinus Officinalis*, popular Alecrim.

METODOLOGIA: Foi realizada uma revisão de literatura em bases de dados eletrônicos

como Scielo e PubMed, com os termos “Ansiedade”, “Rosmarinus Officinalis”, “Plantas Medicinais” para selecionar os artigos referentes ao *Rosmarinus Officinalis*, que podem justificar a utilização da planta em casos mais brandos de ansiedade.

RESULTADOS: Em estudo realizado por Oliveira *et al* (2019), o alecrim demonstrou efeitos benéficos, tanto em estudos *in vivo* e *in vitro*, mostrando sua capacidade em tratar a saúde e apresentar resultados equivalentes aos medicamentos usualmente utilizados em alguns distúrbios fisiológicos causados por agentes químicos, bioquímicos ou biológicos, sendo testado como alternativa aos fármacos utilizados como ansiolíticos e antidepressivos. Foi constatado no experimento com camundongos que aqueles que foram tratados com a referida planta e na sequência foram submetidos a uma situação estressante o efeito foi de redução significativa da ansiedade e estresse, sendo que a dosagem de 400mg produziu resultados semelhante ao do medicamento Diazepam.

Lima (2010) desenvolveu estudo para investigar o óleo essencial de *Rosmarinus officinalis* L. sobre modelos experimentais de depressão e ansiedade. Após os experimentos concluiu que o óleo essencial na dose de 500mg/kg apresentou efeito que pode ser indicativo de atividade antidepressiva, bem como reduziu o comportamento defensivo presente no Transtorno Obsessivo Compulsivo. Já em estudo realizado por Raskovic *et al* (2015), tendo como fármacos de referência o Paracetamol e a Codeína, foi constatado que o efeito analgésico do óleo foi “ligeiramente superior ao do paracetamol”, mas inferior ao efeito analgésico da codeína.

Schmoller (2018) em pesquisa com camundongos avaliou efeito terapêutico do alecrim em doenças como depressão, ansiedade, compulsão e perda de memória. Como resultado a ser destacado a dose de 400mg/kg de *Rosmarinus officinalis* apresentou possível efeito ansiolítico, quando comparado ao grupo de controle negativo.

Conforme pesquisa realizada por Ferlemi *et al* (2015), o estudo comportamental realizado com camundongos demonstrou que em administração diária oral de alecrim, houve redução significativa da ansiedade e comportamentos semelhante a depressão, bem como na regulação do humor. Concluindo que a ingestão regular da infusão de alecrim tem benefícios antidepressivos e ansiolíticos.

CONCLUSÃO: A partir do levantamento de dados observou-se que o *Rosmarinus Officinalis* apresenta comprovações científicas quanto a eficácia de suas propriedades ansiolíticas, servindo como um fármaco eficaz em substituição a alguns medicamentos sintéticos, em determinados casos.

Palavras-chave: Ansiedade, *Rosmarinus Officinalis*, Plantas Medicinais.