DOI: 10.35621/23587490.v7.n1.p482-496

FITOTERAPIA E SAÚDE MENTAL: ESTUDO À LUZ DA TEORIA DE OREM

PHYTOTHERAPY AND MENTAL HEALTH: STUDY IN THE LIGHT OF OREM THEORY

Hélida Maravilha Dantas e Sousa Almeida¹

Ana Cecília Alexandre dos Ramos²

Sávio Benvindo Ferreira³

RESUMO: OBJETIVO: Propor reflexividade a respeito do uso de fitoterápicos em saúde mental sob à luz da teoria de Orem. **MÉTODO:** Consiste em um estudo descritivo-exploratório, com abordagem qualitativa e reflexiva, utilizando documentação indireta. A pesquisa foi realizada na Biblioteca Virtual em Saúde, utilizando os descritores fitoterápicos; saúde mental. Ainda foi realizado uma investigação complementar com base na teoria do autocuidado proposta por Orem. A obra foi estruturada com 26 obras, que respondiam aos critérios propostos, nos idiomas inglês, português e espanhol. **RESULTADOS:** A saúde mental é uma área que vem sendo cada vez mais explorada e discutida. Na atualidade, as emoções estão sendo classificadas socialmente cada vez mais como doenças, necessitando de medicalização. O uso de fitoterápicos com a finalidade psicomoduladora através da automedicação é cada vez mais realizado, exaltando a problemática da banalização desses medicamentos e da dificuldade de enfrentamento, fragilizando cada vez mais a saúde mental. A teoria do autocuidado propõe o desenvolvimento de ações apoio-educativas que instruem a população para boas práticas em saúde, contornado essa realidade. **CONCLUSÃO:** O trabalho de Orem guia a aplicação de uma terapêutica que auxilie os clientes na manutenção da saúde mental, com o enfrentamento das emoções, e na utilização adequada de fitoterápicos. Para tanto é necessário a implementação de atividades educativas, para a população e profissionais da saúde, especialmente enfermeiros de Estratégia de Saúde da Família. Assim, os pacientes serão mais empoderados quanto a saúde e os profissionais terão subsídio para capacitar seu público e prescrever adequadamente a fitoterapia.

¹ Graduanda em Enfermagem da Universidade Federal de Campina Grande, do Centro de Formação de Professores.

² Graduanda em Enfermagem da Universidade Federal de Campina Grande, do Centro de Formação de Professores.

³ Professor Doutor da Unidade Acadêmica de Ciências da Vida da Universidade Federal de Campina Grande, do Centro de Formação de Professores.

Palavras chave: Autocuidado; Fitoterapia; Saúde Mental.

ABSTRACT: OBJECTIVE: Propose reflexivity regarding the use of herbal medicines in mental health in the light of Orem's theory. **METHOD:** This is a descriptive and exploratory study with a qualitative and reflective approach, using indirect documentation. The research was carried out at the Virtual Health Library, using the phytotherapeutic descriptors; mental health. A complementary investigation was also carried out based on the self-care theory proposed by Orem. The work was structured with 26 articles, which met the proposed criteria, in English, Portuguese and Spanish. **RESULTS:** Mental health is an area that has been increasingly explored and discussed. Nowadays, emotions are being socially classified more and more as diseases, requiring medicalization. The use of herbal medicines for psychomodulatory purposes through self-medication is increasingly used, extolling the problem of trivializing these drugs and the difficulty of coping, weakening mental health more and more. The theory of self-care proposes the development of support-educational actions that instruct the population for good health practices, bypassing this reality. **CONCLUSION:** Orem's work guides the application of a therapy that helps clients in maintaining mental health, coping with emotions, and in the proper use of herbal medicines. Therefore, it is necessary to implement educational activities for the population and health professionals, especially nurses from the Family Health Strategy. Thus, patients will be more empowered in terms of health and professionals will have subsidies to train their public and to properly prescribe herbal medicine.

Keywords: Self-care; Phytotherapy; Mental Health.

INTRODUÇÃO

No âmbito mundial da saúde pública, a saúde mental é uma temática que levanta discussões e debates, desde caracterização e gênese de problemas, prevenção, manutenção e promoção na sociedade contemporânea. Essa realidade é decorrente as consequências de práticas sociais exigidas ao longo da modernização do homem, o aumento de diagnósticos em transtornos mentais (como a depressão e a ansiedade), e a preocupação de estudiosos em saúde em entender melhor a mente humana, assim como as condutas que devem ser adotadas nesse vasto campo (MOLINER, LOPES, 2013; RAZZOUK, 2016).

A Organização Mundial da Saúde não possui uma definição “formal” de saúde mental. Sendo assim, para ser avaliado e estudado com melhor coerência, deve ser observado criticamente e sem julgamentos o contexto geral em que o indivíduo estar inserido, por exemplo, a cultura, sua percepção de saúde/doença, seu nível educacional e financeiro, seus aspectos cognitivos e emocionais. Entretanto, o que muitos acabam optando como ponto de partida aos estudos, é considerar a saúde mental conexas ao equilíbrio que o homem constrói entre seu interior (emoções, cognição) e as vivências externas. Então, esta permanece sempre em mutação, e afeta todas as demais áreas da saúde humana e social (GAINO *et al.*, 2018).

Nesse contexto, temas como a medicalização e o autocuidado acabam ganhando uma participação crucial nesta discussão. O consumo de fármacos com a finalidade de controlar melhor aspectos emocionais está cada vez mais comum na sociedade contemporânea, e o uso de fitoterápicos se destaca por não possuir uma exigência de prescrição por profissionais de saúde, sendo então mais acessíveis a população geral, e de maior adesão populacional, por ter uma base em produtos naturais (CAVALCANTE; REIS, 2018). Tal ponto requer uma reflexão sob a óptica do autocuidado, que diz respeito a um processo terapêutico embasado na Teoria de Orem, ajudando na construção do empoderamento individual, através de aspectos como a educação, para a promoção e manutenção do bem-estar, como na

prevenção de agravos. Sendo a automedicação fitoterápica, especificamente no campo mental, um tema a ser ponderado quanto as boas práticas em saúde.

Esta teoria foi desenvolvida pela enfermeira norte-americana Dorothea Orem, que estudou e implementou um próprio método de cuidado em que a recuperação do cliente devia ser um processo realizado não só pela equipe de saúde, mas também pelo enfermo. Assim, responsabilizou o paciente, colocando-o em uma posição de protagonismo da sua própria melhora, exaltando o termo autocuidado no centro do processo da assistência de enfermagem. Outrossim, seu estudo contribuiu em casos de reabilitação e na prevenção de doenças e complicações devido à falta de conhecimentos específicos acerca da gestão da própria saúde (SANTOS; RAMOS; FONSECA, 2017).

A problemática é cada vez mais revelada quando discutido a capacidade e a necessidade de enfrentamento a vida, dos seus contratempos e tribulações que surgem. Além de ainda considerar que, mesmo sendo constituído de matéria-prima proveniente da flora, esses compostos químicos provocam modulação neuropsíquica e não devendo ser utilizado sem uma orientação adequada, assim como qualquer outro fármaco alopático (COELHO; JÚNIOR, 2015). A partir desse ponto, questões sobre a percepção social acerca da fitoterapia e da saúde mental, e o conhecimento que essa população possui sobre esses assuntos e o autocuidado começam a ser postas em questões, especialmente quando considerado uma terapêutica adequada para evitar agravos futuros.

Consoante com o exposto, este estudo tem como escopo propor reflexividade a respeito do uso de fitoterápicos em saúde mental sob à luz da teoria de Orem, no que cerne a educação e empoderamento populacional. A cogitação de tais enfoques confere aos profissionais da saúde visão crítica da problemática, propiciando sensibilização e integralidade no manejo da saúde mental, através de práticas cuidativas que promovam intervenções positivas sociais, empoderando o sujeito quanto a boas práticas do autocuidado. Buscando auxiliar no enfrentamento de problemas e reavaliando a necessidade e o uso de fármacos psicomoduladores, e aprimorando o entendimento sobre o consumo de fitoterápicos.

METODOLOGIA

Este trabalho consiste em estudo descritivo, com abordagem reflexiva, que utiliza a pesquisa bibliográfica como método de documentação indireta. A temática envolve considerações sobre a automedicação fitoterápica na saúde mental, sob a perspectiva do autocuidado.

Então, a reflexão em torno das múltiplas vertentes que envolvem a saúde mental e o processo de medicalização psicomoduladora demonstra a relevância da sensibilização social e profissional acerca do autocuidado na perspectiva que esses são vetores potenciais para a prevenção de patologias e agravos, como para a manutenção e promoção de boas práticas em saúde. Sendo essencialmente pertinente na contemporaneidade, consolidando com as metas do objetivo três da Agenda 2030 dos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS), que é saúde e bem-estar. Para conduzir o estudo, foi elaborado a seguinte indagação norteadora: “Como a saúde mental e a automedicação com fitoterápicos são encaradas na realidade vigente e como a Teoria de Orem pode interferir no manejo desse aspecto?”

A pesquisa bibliográfica foi realizada no mês de janeiro de 2020, por meio de uma busca de publicações indexadas nas bases de dados: Literatura Latino-americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), Índice Bibliográfico Espanhol de Ciências de Saúde (IBECS), Sistema Online de Busca e Análise de Literatura Médica (MEDLINE) através Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) pelo cruzamento dos descritores: Fitoterapia; Saúde Mental; mediante o uso do operador booleano “AND”, obtendo 720 resultados.

Foram aplicados os seguintes critérios de inclusão publicações nos anos de 2015 a 2020, nos idiomas português, espanhol e inglês, resultando em 113 obras. Para auxiliar na escolha do material para compor esse estudo, foi adotado ainda como filtros os assuntos principais “fitoterapia”, “saúde mental” e “autocuidado”, pré-selecionando 46 achados. Os critérios de exclusão foram os trabalhos que não eram

apresentados da íntegra, duplicados, que não apresentavam conteúdo compatível para solucionar a pergunta norteadora.

Após a leitura dos artigos na íntegra, apenas 06 foram selecionados. Foram analisados os resultados de cada artigo individualmente, e identificados os aspectos mais relevantes e compatíveis para a questão norteadora, sendo estruturada uma reflexão sob a luz da Teoria de Orem, com aspectos críticos remetendo as necessidades da realidade social, destacando aspectos que devem ser amplamente debatidos. Assim, foi realizado uma investigação complementar visando subsidiar melhor as cogitações desse estudo, sendo incluídas ao final da investigação, 26 obras que participaram da construção da fundamentação deste estudo.

Após essa reflexão, as análises foram expostas nos resultados e discussões, de forma dissertativa, tentando responder a temática proposta. Foi priorizado a abordagem de alternativas de soluções acessíveis e aplicáveis as camadas sociais, especialmente no campo da educação em saúde, com o enfoque no empoderamento pessoal e desenvolvimento de boas práticas em saúde.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

A noção de saúde como a ausência de doença e o total bem-estar é muito referenciado, mesmo na atualidade. Contudo, essa percepção não é a mais bem aplicada na realidade, especialmente quando observado no âmbito mental. É certo que no início dos estudos desse vasto campo, os olhares eram voltados as doenças mentais, o que restringiu as compreensões gerais sobre outras percepções da mente. Consonante com o modelo biomédico, que apesar de antiquado, ainda permeia a sociedade contemporânea, esses conceitos acerca da saúde mental acabam confundindo as pessoas, dificultando quebra de estigmas (FERRAZ; TAVARES; ZILBERMAN, 2007; CARNEIRO *et al.*, 2010).

Essa dificuldade pode ser pontuada na compreensão social de patologias psíquicas, que com o avanço da ciência e tecnologia, são cada vez mais comentadas e apresentadas na sociedade. A exemplo, existe a estatística da

Organização Mundial da Saúde (OMS) em 2018, de 300 milhões de casos de depressão em todo o mundo, com destaque para a população jovem, que cada vez mais está susceptível a um aumento nos níveis de estresse e ansiedade. Corroborando, o interesse intenso e crescente pelas redes sociais, resulta e uma falsa percepção do mundo, já que aspectos íntimos vêm se tornando públicos e nem tudo o que é divulgado é condizente com a realidade, como o excesso de símbolos de felicidade e sucesso estereotipados (ALMEIDA; BENEDITO; FERREIRA, 2017; SIBILIA, 2008).

Todos esses pontos levantam a seguinte reflexão: como estão sendo encarados os desafios e perdas da vida? Aqui deve ser observado a capacidade de enfrentamento dos indivíduos, que por sua vez estar vinculada como percebem a tristeza e demais emoções. A tristeza é um sentimento normal do ser humano, assim como a ansiedade, medo, sendo condições manifestadas em alguns momentos da vida, como na perda de um ente querido, antes de alguma decisão importante, diante de um perigo iminente. Os aspectos mencionados anteriormente demonstram afetar o potencial de enfrentamento do indivíduo, levando a falsa ideia de que essas emoções são resultadas de algum distúrbio, como expressado por Horwitz e Wakefield (2007).

Outro aspecto que merece ser exaltado no contexto da saúde mental, é a fitoterapia. O uso de plantas na terapêutica é comum desde os primórdios da humanidade, e realizado pelo senso comum através de chás e infusões com ervas. Mas a fitoterapia está sendo cada vez mais atrativa nos últimos anos, desde usuários até pesquisadores de saúde. Um estudo realizado com médicos em unidades básicas de saúde de um município do Rio Grande do Sul, identificou que a ação mais frequente para o uso de fitoterápicos foi para o efeito calmante, e de forma geral, apresentaram boa aceitação dessa alternativa terapêutica na atenção básica (ROSA; CÂMARA; BÉRIA, 2011).

Além disso, outro estudo realizado na Alemanha objetivou entender os motivos e fatores associados ao uso de fitoterápicos em público jovem, de meia idade e idosos. Foi constatado que a insatisfação com a medicina convencional é a maior razão para o uso de fitoterápicos no público investigado (WELZ; EMBERGER-KLEIN; MENRAD, 2018). Outra investigação foi realizada com a população

japonesa visando esclarecer a frequência do uso desses fármacos para problemas de saúde mental, em comparação com a população dos Estados Unidos. Os resultados desse estudo apontaram que, nos Estados Unidos, a automedicação fitoterápica ocorre em maior constância quando comparado ao Japão, sendo que neste, essa terapêutica esteve intimamente relacionada a um alto nível educacional e distúrbios de ansiedade (IWANAGA; IWANAGA; KAWAKAMI, 2017).

Quando confrontado os resultados das pesquisas anteriormente analisadas, é percebido uma distinção quanto ao uso de fitoterápicos dependendo do país. No Brasil, essa aceitação é bem mais abrangente, algo que pode estar relacionado a abundante flora brasileira, como também a aspectos culturais. Esses fatores interferem nas expectativas que pacientes possuem sobre o tratamento, contribuindo para a sua eficácia e efeitos colaterais, como identificado em indivíduos com transtorno de ansiedade generalizada na terapia oral com camomila (KEEFE *et al.*, 2017). Ainda é possível observar com o confronto das investigações supracitadas que o uso para finalidade psicomoduladora é o mais referenciado. O trabalho de McIntyre e colaboradores (2016) revelam ainda mais essa relação, ao investigar o uso de medicamentos à base de plantas em indivíduos com ansiedade, identificando 72,8% dos participantes utilizavam esse fármaco na terapêutica, assim como a identificação de fitoterapia em grávidas com ansiedade, problemas de sono, por Frawley *et al.* (2015).

Essa relação entre a fitoterapia e seus efeitos ante a psique declamam a prática da automedicação e como a sociedade vem encarando as emoções. É importante ser entendido que nem todo sinal de sofrimento psíquico é uma patologia, e que as emoções são importantes e devem ser vivenciadas e enfrentadas. No entanto, Ferrazza e colaboradores (2010) identificaram como um processo de psiquiatrização da vida social, que leva a percepção de adoecimento a qualquer mal-estar mental. Esse olhar fundamenta a geração de uma medicalização, instituindo uma banalização do uso de psicofármacos, como os autores anteriormente mencionados identificaram em seu trabalho, 99% da população investigada recebeu a prescrição desses medicamentos.

É justamente nesse ponto que o uso de fitoterápico demonstra uma alternativa tão atraente a população leiga. Por ter uma base constituída por plantas,

e estas geralmente são relacionadas a boas práticas de saúde e a cultura, como o uso de chás; o seu consumo é consideravelmente mais “despreocupado” quando comparado a fármacos tradicionais. Os estudos apontaram que essa falta de consciência dos riscos, resultam na automedicação, acarretando em danos potenciais a saúde (FRAWLEY *et al.*, 2015; MCLNTYRE *et al.*, 2016; WELZ; EMBERGER-KLEIN; MENRAD, 2018). Essa realidade pode ser apresentada como consequência da carência educacional em saúde, tanto pelos profissionais de saúde quanto pela sociedade, que precisam de construir um conhecimento mais fundamentado sobre a saúde mental e o a necessidade de medicação, assim como o uso consciente de fitoterápicos.

Considerando esse déficit, alternativas que objetivem sanar tal problemática devem ser analisadas e discutidas com maior constância, sendo atraente a cogitação acerca das práticas educativas em saúde. E dentre os profissionais que mais se destacam na promoção dessas condutas, estão os enfermeiros. Estes são responsáveis pelos estudos do cuidado, e dentre as várias teorias que norteiam o seu exercício, há as teorias do autocuidado, que demonstram a importância da educação na assistência ao paciente objetivando a autonomia dos pacientes, a partir da capacitação/orientação ao indivíduo (QUEIRÓS; VIDINHA; FILHO, 2014).

Neste contexto, um projeto desenvolvido por Dorothea Orem, tendo início durante a década de 1950, é estruturado em 3 teorias inter-relacionadas: Teoria do Autocuidado; a do Déficit do Autocuidado; e Sistemas de Enfermagem. Foi a partir desse seu trabalho que definiu o autocuidado como as práticas que os indivíduos realizam para manter a vida, a saúde e o seu bem-estar, sendo universal e abrangendo todos os aspectos da existência. Orem observou que todos os seres humanos têm capacidade de aprender a sanar as suas necessidades de autocuidado, e essas atividades reduzem o tempo de recuperação e internação hospitalar, assim como agravantes. Se torna oportuno refletir então a Teoria do Déficit do Autocuidado na perspectiva da saúde mental e a automedicação de fitoterápicos, já que fala da assistência de enfermagem objetivando a autonomia do paciente, com práticas apoiadas na educação (OREM, 2001; YOUNAS, 2017).

Para isso, faz-se pertinente a seguinte conjectura: quando há uma grande perda, há duas possibilidades, enfrentar a situação como algo normal ou encarar a

dor e o luto como patologias, e realizar automedicação como forma de ignorar tais emoções. Com a realidade descrita anteriormente, essa segunda opção é a que mais se adequa a esta situação. Nesse ponto, devem ser considerado um apoio educacional para a população, inicialmente avaliando a forma que esta vislumbra a dor e o luto, e revelando que é um processo necessário e natural. Assim, as ações além de capacitar a população, fornece um apoio psicológico, autoconhecimento e previne complicações, já que as pessoas irão identificar o ponto em que aquelas emoções não são mais saudáveis, incentivando a procura do serviço de saúde de forma assertiva (VITOR; LOPES; ARAUJO, 2010).

E é a partir da compreensão de que todas as emoções devem ser compreendidas, e encaradas de forma necessária e natural, o indivíduo pode conseguir desenvolver melhor a sua inteligência emocional, e com isso a sua resiliência. Com isso, é construído o autocuidado em saúde mental, capacitando o indivíduo a gerir suas ações de forma a beneficiar seu bem-estar psicossocial. Podendo então, ser evitados o desenvolvimento de morbidades, como danos psicossomáticos.

A Teoria do Déficit do Autocuidado, também pode ser considerada na questão da automedicação e fitoterapia. A partir da compreensão da importância do enfrentamento para a saúde mental, a automedicação para tal finalidade passa a ser questionada quanto a necessidade. Outrossim, essa prática revela que o indivíduo não possui saberes suficientes para gerir cuidados sob sua própria saúde de forma satisfatória, podendo pôr em risco sua vida. Assim, as atividades apoio-educativa teriam o escopo de revelar que mesmo os produtos extraídos de plantas, podem ser prejudiciais à saúde, e expor as diferenças do uso de chás e infusões para o uso de fármacos fitoterápicos como alternativas terapêuticas, assim como os momentos adequados para essa abordagem (QUEIRÓS, VIDINHA, FILHO; 2014).

Nesse prisma, é salientado a urgência da compreensão, pela população, de que o consumo desses fármacos deve ser realizado com a mesma preocupação e precaução que é empregada na terapia alopática. Informações como condições de toxicidade, efeitos adversos, overdose e circunstâncias associadas ao uso prolongado não são tão difundidas socialmente, resultando em um aumento do risco a saúde, carecendo ser expostas de forma mais acessíveis a todos os indivíduos.

Pode ser mencionado casos de nefrotoxicidade, danos hepáticos, reações alérgicas como exemplos de alguns dos efeitos adversos associados ao uso de plantas medicinais e fitoterápicos, contudo, nem todos os pontos foram totalmente elucidados, merecendo estudos mais abrangentes, como a questão de interferência no metabolismo e teratogenicidade. Outro ponto que também exige uma maior demanda investigativa é a interação com outros fármacos, podendo potencializar ou inibir o efeito de outras terapias que o paciente esteja realizando (SILVEIRA; BANDEIRA; ARRAIS, 2008; COELHO; JUNIOR, 2015).

Dessa forma, é necessário previamente o aperfeiçoamento dos profissionais da saúde, especialmente enfermeiros responsáveis pela de Estratégia de Saúde da Família (ESF), já que essas unidades são pontos estratégicos para a identificação dessa problemática, e esses profissionais vivenciam de forma mais íntima o cotidiano de seus pacientes, facilitando a abordagem dos assuntos. Como consequência a essa necessidade, o estudo de questões envolvendo a saúde mental, formas de enfrentamento e inteligência emocional devem ser requisitados. Uma alternativa investigativa que pode ser pensada é durante a anamnese das consultas de rotina questionar sobre percepções pessoas quanto as emoções, como esse indivíduo as vivencia, como também se faz uso de automedicação psicomoduladora (fitoterápica ou não). O estudo mais aprofundado do trabalho de Dotothea Orem, assim como de práticas educativas utilizando metodologias ativas, auxiliariam no desenvolvimento de intervenções eficientes.

Corroborando a essa atuação do enfermeiro, o Conselho Federal de Enfermagem (COFEN) através da Resolução nº 197 de 1997 reconheceu as terapias alternativas como especialidades ou qualificações, sendo esse profissional habilitado a coordenar as equipes de saúde nas unidades básicas, com ações de prevenção, orientações e promoção à saúde. Assim, fornece ainda ao cliente uma alternativa de custo mais acessível para a população. Nesse contexto, o conhecimento de substâncias bioativas extraídas de plantas, suas implicações terapêuticas, dosagem adequada e efeitos adversos devem ser estudas e entendidas para que ocorra a prescrição correta de fitoterápicos para a população, excluindo, assim, a forma banalizada com que é esses medicamentos são consumidos (BRASIL, 2016; CAVALCANTE; REIS, 2018).

Consoante com a perspectiva exposta, o SUS desenvolveu a Política e o Programa Nacional de Plantas Medicinais e Fitoterápicos, criado em 2006 e 2008, que apresentam como objetivo geral a garantia à população brasileira o acesso seguro e o uso racional de plantas medicinais e fitoterápicos. Com isso promove o uso sustentável da biodiversidade e amplia as opções terapêuticas, além disso, é ofertado a população medicamentos fitoterápicos, constando na Relação Nacional de Medicamentos Essenciais (Rename) doze fármacos, em variadas concentrações e formas. O ano em que é referido a maior saída de fitoterápicos da Rename nas unidades farmacêuticas em 26 Unidades da Federação, foi 2018, com um total de saída de 2.961.934 de 3.433.162 de entrada. O Programa ainda recomenda como recursos humanos, a promoção de formação técnica dos profissionais de saúde, especialmente em casos de intoxicação devido ao uso inadequado de plantas medicinais e/ou tóxicas (BRASIL, 2016).

CONCLUSÃO

O estudo das teorias do autocuidado de Orem de forma reflexiva aos problemas de saúde da atualidade resulta em interessantes propostas terapêuticas de recuperação, promoção e manutenção da saúde. O campo mental vem enfrentando grandes desafios, o aumento de diagnósticos de transtornos, o tabu em torno da tristeza e do sofrimento psíquico acarretou um processo de medicalização exacerbado que vem botando em questão práticas que podem ser consideradas socialmente como autocuidado. Aqui é referido a automedicação, que vem sendo realizada cada vez mais com o intuito de reprimir essas emoções, contudo, esse processo acaba impedindo o desenvolvimento do enfrentamento emocional, já que tais emoções não são provenientes de patologias, mas de acontecimentos que ocorrem no dia a dia.

Como escolha populacional, por apresentar uma opção considerada segura por ser de proveniente de plantas, são os fitoterápicos. Assim, os indivíduos apresentam déficit no autocuidado evidenciado pela falta de conhecimento suficiente

em duas temáticas: a saúde mental e a terapia fitoterápica. Tomando como base as teorias do autocuidado, é necessário o desenvolvimento de uma terapêutica baseada no apoio-educativo, devendo ser precedida da capacitação da equipe de saúde, especialmente enfermeiros da ESF. Então, a investigação populacional e a implementação de atividades instrutivas e de apoio conseguirão empoderar seus clientes quanto ao cuidado da própria saúde, evitando danos futuros.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALMEIDA, Héli da Maravilha Dantas e Sousa; BENEDITO, Maria Heloisa Alves; FERREIRA, Sívio Benvindo. Quebrando tabus: os fatores que levam o suicídio entre universitários. **Revista de Pesquisa Interdisciplinar**, [S.l.], v. 2, ago. 2019. ISSN 2526-3560. Disponível em: <<http://revistas.ufcg.edu.br/cfp/index.php/pesquisainterdisciplinar/article/view/383>>. Acesso em: 21 jan. 2020. doi:<http://dx.doi.org/10.24219/rpi.v2i2.0.383>.

BRASIL. Ministério Da Saúde. **Plantas medicinais e fitoterápicos no SUS**. 2019. Disponível em: <http://www.saude.gov.br/acoes-e-programas/programa-nacional-de-plantas-medicinais-e-fitoterapicos-ppnmpf/plantas-medicinais-e-fitoterapicos-no-sus>. Acesso em: 28 jan. 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Ciência, Tecnologia e Insumos Estratégicos. Departamento de Assistência Farmacêutica. Política e Programa Nacional de Plantas Medicinais e Fitoterápicos. Ministério da Saúde, Secretaria de Ciência, Tecnologia e Insumos Estratégicos, Departamento de Assistência Farmacêutica. Brasília: Ministério da Saúde, 2016. 190 p. Disponível em http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_programa_nacional_plantas_medicinais_fitoterapicos.pdf. Acesso em: 28 Jan 2020.

BRASIL. Parecer Técnico COREN-DF nº 48 de 2004, que trata da atuação do enfermeiro, integrante de equipe multiprofissional de unidade de Saúde da Rede SES/DF como prescritor de fitoterápicos; 2016.

CARNEIRO, Allann da Cunha *et al.* Educação popular em Saúde Mental: relato de uma experiência. **Saude soc.**, São Paulo, v. 19, n. 2, p. 462-474, June 2010. Available from <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-12902010000200021&lng=en&nrm=iso>. access on 21 Jan. 2020. <http://dx.doi.org/10.1590/S0104-12902010000200021>.

CAVALCANTE, Danielle Urbietta de Lima; REIS, Michelle Cristina Guerreiro dos. Fitoterapia: regulamentação e utilização pela Enfermagem. **Revista de Enfermagem da FACIPLAC**, Brasília, v. 1, n. 1, 2018. Available from <<http://revista.faciplac.edu.br/index.php/REFACI/article/view/507>>. access on 21 Jan. 2020.

COELHO, Ketellen Mayara; JUNIOR, Hilton Lopes. Fitoterapia Racional: Riscos da Automedicação e Terapia Alternativa. **Rev. Saberes**, Rolim de Moura, vol. 3, n. Esp. jul./dez., p. 35-44, 2015. Disponível em: <<https://facsapaulo.edu.br/wp-content/uploads/sites/16/2018/05/ed3especial/4.pdf>>. Acesso em: 20 jan. 2020. ISSN: 2358-0909.

FERRAZ, Renata Barboza; TAVARES, Hermano; ZILBERMAN, Monica L.. Felicidade: uma revisão. **Rev. psiquiatr. clín.**, São Paulo, v. 34, n. 5, p. 234-242, 2007. Available from

<http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0101-60832007000500005&lng=en&nrm=iso>. access on 21 Jan. 2020. <http://dx.doi.org/10.1590/S0101-60832007000500005>.

FERRAZZA, Daniele De Andrade *et al.* A banalização da prescrição de psicofármacos em um ambulatório de saúde mental. **Paidéia** (Ribeirão Preto). Universidade de São Paulo, Faculdade de Filosofia Ciências e Letras de Ribeirão Preto, v. 20, n. 47, p. 381-390, 2010. Disponível em: <<http://hdl.handle.net/11449/127276>>. Acesso em: 21 Jan 2020.

FRAWLEY, Jane *et al.* Women's use and self-prescription of herbal medicine during pregnancy: an examination of 1,835 pregnant women. **Women's Health Issues**, v. 25, n. 4, p. 396-402, 2015. Disponível em: <<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1049386715000262>>. Acesso em: 21 Jan 2020.

GAINO, Loraine Vivian *et al.* O conceito de saúde mental para profissionais de saúde: um estudo transversal e qualitativo*. **SMAD, Rev. Eletrônica Saúde Mental Álcool Drog. (Ed. port.)**, Ribeirão Preto, v. 14, n. 2, p. 108-116, 2018. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1806-69762018000200007&lng=pt&nrm=iso>. acessos em 21 jan. 2020. <http://dx.doi.org/10.11606/issn.1806-6976.smad.2018.149449>.

HORWITZ, Alan V., WAKEFIELD, Jerome C. The Loss of Sadness. How Psychiatry Transformed Normal Sorrow into Depressive Disorder. Oxford/New York: Oxford University Press, 2007.

IWANAGA, Mai; IWANAGA, Hiroo; KAWAKAMI, Norito. Twelve-month use of herbal medicines as a remedy for mental health problems in Japan: A cross-national analysis of World Mental Health Survey data. **Asia-Pacific Psychiatry**, v. 9, n. 3, p. e12285, 2017. Disponível em: <<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/appy.12285>>. Acesso em 21 Jan. 2020.

KEEFE, John R. *et al.* Specific expectancies are associated with symptomatic outcomes and side effect burden in a trial of chamomile extract for generalized anxiety disorder. **Journal of psychiatric research**, v. 84, p. 90-97, 2017. Disponível em: <<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0022395616304484>>. Acesso em: 20 Jan 2020.

MCINTYRE, Erica *et al.* Herbal medicine use behaviour in Australian adults who experience anxiety: a descriptive study. **BMC complementary and alternative medicine**, v. 16, n. 1, p. 60, 2016. Disponível em: <<https://bmccomplementmedtherapies.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12906-016-1022-3>>. Acesso em: 20 Jan 2020.

MOLINER, Juliane de; LOPES, Stella Maris Brum. Saúde mental na atenção básica: possibilidades para uma prática voltada para a ampliação e integralidade da saúde mental. **Saude soc.**, São Paulo, v. 22, n. 4, p. 1072-1083, Dec. 2013. Available from <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-12902013000400010&lng=en&nrm=iso>. access on 21 Jan. 2020. <http://dx.doi.org/10.1590/S0104-12902013000400010>.

OREM, D. E. (2001). Nursing: Concepts of practice (6th ed.). St. Louis, MO: Mosby.

QUEIROS, Paulo Joaquim Pina; VIDINHA, Telma Sofia dos Santos; FILHO, António José de Almeida. Autocuidado: o contributo teórico de Orem para a disciplina e profissão de Enfermagem. **Rev. Enf. Ref.**, Coimbra, v. serIV, n. 3, p. 157-164, dez. 2014. Disponível em <http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0874-02832014000300018&lng=pt&nrm=iso>. acessos em 21 jan. 2020. <http://dx.doi.org/10.12707/RIV14081>.

RAZZOUK, Denise. Por que o Brasil deveria priorizar o tratamento da depressão na alocação dos recursos da Saúde?. **Epidemiol. Serv. Saúde**, Brasília, v. 25, n. 4, p. 845-848, dez. 2016. Disponível em <http://scielo.iec.gov.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1679-49742016000400845&lng=pt&nrm=iso>. acessos em 21 jan. 2020. <http://dx.doi.org/10.5123/S1679-49742016000400018>.

ROSA, Caroline da; CAMARA, Sheila Gonçalves; BERIA, Jorge Umberto. Representações e intenção de uso da fitoterapia na atenção básica à saúde. **Ciênc. saúde coletiva**, Rio de Janeiro, v. 16, n. 1, p. 311-318, Jan. 2011. Available from <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232011000100033&lng=en&nrm=iso>. access on 21 Jan. 2020. <http://dx.doi.org/10.1590/S1413-81232011000100033>.

SANTOS, Bruno; RAMOS, Ana; FONSECA, César. Training to practice: Importance of Self-Care Theory in Nursing Process for improving care. **Journ. of Aging & Innovat.**, V. 6 n.1 p. 51 2017. Disponível em:<<http://journalofagingandinnovation.org/wp-content/uploads/6-Autocuidado-forma%C3%A7%C3%A3o.pdf>>. Acesso em 21 jan. 2020.

SIBILIA, Paula. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 2008. 277p.

SILVEIRA, Patrícia Fernandes da; BANDEIRA, Mary Anne Medeiros; ARRAIS, Paulo Sérgio Dourado. Farmacovigilância e reações adversas às plantas medicinais e fitoterápicos: uma realidade. **Rev. bras. farmacogn.**, João Pessoa, v. 18, n. 4, p. 618-626, Dec. 2008. Available from <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-695X2008000400021&lng=en&nrm=iso>. access on 28 Jan. 2020. <http://dx.doi.org/10.1590/S0102-695X2008000400021>.

VITOR, Allyne Fortes; LOPES, Marcos Venícios de Oliveira; ARAUJO, Thelma Leite de. Teoria do déficit de autocuidado: análise da sua importância e aplicabilidade na prática de enfermagem. **Esc. Anna Nery**, Rio de Janeiro, v. 14, n. 3, p. 611-616, Sept. 2010. Available from <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-81452010000300025&lng=en&nrm=iso>. access on 21 Jan. 2020. <http://dx.doi.org/10.1590/S1414-81452010000300025>.

WELZ, Alexandra N.; EMBERGER-KLEIN, Agnes; MENRAD, Klaus. Why people use herbal medicine: insights from a focus-group study in Germany. **BMC complementary and alternative medicine**, v. 18, n. 1, p. 92, 2018. Disponível em:<<https://bmccomplementmedtherapies.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12906-018-2160-6>>. Acesso em: 20 Jan. 2020.

YOUNAS, Ahtisham. A foundational analysis of dorothea orem's self-care theory and evaluation of its significance for nursing practice and research. **Creative nursing**, v. 23, n. 1, p. 13-23, 2017. Disponível em:< <https://connect.springerpub.com/content/sgrcn/23/1/13>>. Acesso em 21 jan. 2020.