**PLANTAS USADAS COMO CALMANTE NATURAL EM UNIDADES BÁSICAS DE SAÚDE DE TOLEDO/PR**

Gabrielle Buzin1, Luana Pacheco de Souza1, Queren Hapuque Oliveira Alencar1, Mauricio Bedim dos Santos2, Sonia Mara de Andrade2, Kádima Nayara Teixeira2

O Brasil, avaliado como o país mais estressado e ansioso da América Latina, possui 5,8% dos habitantes portadores destes agravos à saúde. A ansiedade é um dos sintomas mais comuns gerados pelo estilo de vida moderno e os ansiolíticos, também conhecidos como calmantes ou tranquilizantes, são medicamentos usados para tratá-la.  Muitos estudos científicos apontam a capacidade de algumas plantas medicinais atuarem no sistema nervoso central com ação preventiva e/ou terapêutica de transtornos psicossociais. Logo, percebe-se um aumento na procura de práticas complementares, como a fitoterapia, para amenizar os sintomas da ansiedade. Neste contexto, este trabalho teve o objetivo de verificar a utilização de plantas medicinais como fins calmantes, por parte dos usuários das Unidades Básicas de Saúde (UBS) que trabalham com Estratégia Saúde da Família (ESF) no município de Toledo/PR. Após a aprovação pelo Comitê de Ética em Pesquisa da UFPR (CAAE No. 31510520.6.0000.0102), foi feita a análise dos dados coletados a partir de um roteiro semi-estruturado contendo perguntas referentes ao uso de plantas para fins terapêuticos, após a assinatura de um Termo de Consentimento Livre Esclarecido pelos usuários. Os dados foram compilados e analisados por meio de estatística descritiva. Dos 324 entrevistados, 140 (47,46%) relataram o uso plantas medicinais como calmantes. Destes, 40,71% relatam que utilizam até duas espécies de plantas com a finalidade de “calmante”, enquanto 8,60% utilizam até três espécies distintas para esse fim. Treze espécies de plantas utilizadas com finalidade calmante foram citadas 209 vezes pelos usuários. Entre elas, duas corresponderam a 67% de todas as citações – Camomila (*Matricaria chamomilla*), com 38,3%, seguida pelo Capim cidreira (*Cymbopogon citratus*), 28,7%. Além da hortelã (*Mentha spicata*), as outras dez espécies de plantas citadas apresentaram frequência relativa de citação menor que 10%. Das plantas mencionadas pelos usuários, 30,8% não constam na Denominação Comum Brasileira (DCB) da ANVISA (2017), sendo elas Alfazema, a Alfavaca, a Maçã e a Macela. De acordo com a faixa etária, observa-se que o maior consumo ocorre entre 19 a 40 anos de idade. O consumo de todas as plantas foi por ingestão na forma de chá em infusão ou fervura, sendo as folhas a parte massivamente mais utilizada no processo. Verifica-se nesta pesquisa que o uso de plantas se deu, predominantemente, por adultos jovens com idade inferior a 40 anos, sendo a folha a parte da planta mais explorada ao consumo. Destaca-se que a maioria das plantas citadas neste estudo está inclusa na DCB da ANVISA (2017) e possuem estudos científicos e experimentais comprobatórios dos seus efeitos calmantes. Este fato embasa a utilização segura destas plantas, o que reduz o risco de danos à saúde dos usuários.

*Palavras-chave:* Tranquilizantes, Plantas Medicinais, Saúde Pública, Medicina Tradicional.