

PLANTANDO ALIMENTOS, COLHENDO SAÚDE

CARTILHA DE ORIENTAÇÕES

DEPRESSÃO E ANSIEDADE

O momento como o que estamos vivendo, em quarentena por uma pandemia, todos estamos sujeitos a enfrentar sentimentos e emoções que podem nos levar a transtorno como a ansiedade e a depressão, que são caracterizadas por momentos em que a pessoa se sente angustiada e sem vontade de fazer suas tarefas diárias, sem forças para trabalhar ou estudar, por exemplo. A tristeza profunda e a incapacidade de se sentir bem e motivado também podem indicar que a pessoa está deprimida.

FIQUE ATENTO!

O transtorno depressivo tem um potencial significativo de morbidade e mortalidade, contribuindo para o suicídio, a incidência e os resultados adversos de doenças médicas, a interrupção das relações interpessoais, o abuso de substâncias e o tempo de trabalho perdido. Entre nossos parentes indígenas, a não demarcação de terra, o preconceito e a interculturalidade são alguns dos fatores para analisar ocorrências e podem ser diversos os fatores que levam alguém a tirar a própria vida, e quando se trata de povos indígenas o tema é ainda mais amplo, visto que existem cerca de 305 etnias com 274 línguas. Pelo segundo ano o Ministério da Saúde aponta que o registro de óbitos por suicídio é maior entre indígenas quando comparado a branco e negros.



Pensando nesse assunto e na tentativa de oferecer um tipo de intervenção, a Coordenação de Saúde da SEAGRO apresenta nesse informativo, remédios caseiros que podem ser indicados para fazer a pessoa se sentir melhor, sendo úteis contra a depressão leve ou moderada.

ANOTE AÍ

CHÁ DE HIPERICÃO

O hipericão - *Hypericum perforatum L.*, também conhecido como erva-de-são joão, possui propriedades que agem como anti-depressivo natural em transtornos psicoativos aliviando sintomas comuns como mau humor de carácter depressivo, ansiedade e agitação nervosa, por exemplo.

Ingredientes: 2g de folhas e galhos secos de hipericão e 1 litro de água.

Como fazer: Ferva a água e coloque num recipiente com as folhas de hipericão. Tampe, deixe amornar, coe e beba a seguir. Pode-se adoçar a gosto. Tomar de 3 a 4 xícaras por dia.

O hipericão tem sido considerado como medicamento de primeira-linha no tratamento da depressão leve à moderada. Seu uso está particularmente indicado quando os medicamentos antidepressivos clássicos são mal tolerados e também no tratamento de sintomas psíquicos da menopausa.

Cuidados ao utilizar hipericão: Embora tenha um excelente efeito em estados depressivos, o hipericão também afeta o funcionamento de vários medicamentos, especialmente aqueles que atuam no sistema nervoso, como antidepressivos, antipsicóticos, antiepiléticos ou ansiolíticos, por exemplo. Assim, o hipericão só deve ser utilizado por quem não toma qualquer tipo de remédios ou sob orientação do médico.





VITAMINA DE BANANA



Esta vitamina de banana com nozes é uma excelente forma de tratar naturalmente casos mais leves de depressão, isto porque tanto a banana como as nozes contêm substâncias, como triptofano, que afetam os níveis cerebrais de serotonina, favorecendo o bom humor, espantando a tristeza e a depressão.

Ingredientes: 1 copo de iogurte natural, 1 banana madura, 1 punhado de nozes, 1 colher de sobremesa de mel.

Como fazer: Bata no liquidificador o iogurte e a banana e depois acrescente as nozes picadas e o mel, mexendo suavemente. Tome esta vitamina no café da manhã diariamente, e para um melhor efeito, complete o tratamento usando todos os dias a biomassa de banana verde.



CHÁ DE AÇAFRÃO

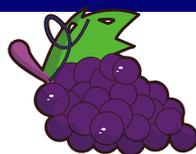
O açafrão, de nome científico *Crocus sativus*, é uma planta que tem demonstrado efeito sobre a depressão, estabilizando o humor e combatendo o excesso de ansiedade. Esse poder parece estar relacionado principalmente com a sua composição rica em safranal.

Ingredientes: 1 colher de chá de açafrão, 500ml de água e 1 limão.

Como fazer: Junte o açafrão na água e depois esprema o suco do limão para dentro da mistura. Por fim, leve ao fogo, deixe ferver por cerca de 5 minutos,coe e beba a mistura dividida em 2 vezes por dia. Além disso, é ainda possível tomar suplementos com açafrão em cápsula, sendo que a dose indicada por dia é de aproximadamente 30 gramas. Outra opção é adicionar açafrão regularmente na comida, como no arroz, por exemplo.

Cuidados ao utilizar o açafrão: Embora tenha prometedoros resultados, ainda existem poucos estudos sobre uso do açafrão para tratar a depressão em humanos. Além disso, sabe-se que doses muito elevadas dessa planta podem ser tóxicas para o organismo, assim deve-se evitar usar açafrão em excesso ou tomar mais de 60 mg desse suplemento por dia.





SUCO CONCENTRADO DE UVA



O suco de uva concentrado é uma outra forma de combater a depressão e a ansiedade de forma natural, sendo útil para acalmar os nervos e se sentir melhor porque o resveratrol presente na fruta melhora a circulação sanguínea e a oxigenação cerebral. Além disso, o resveratrol também parece regular os níveis naturais de serotonina, que é o principal responsável pela sensação de bem-estar.

Ingredientes: 60 ml de suco de uva concentrado e 500ml de água.

Como fazer: Misture os ingredientes e tome 1 copo regularmente, antes de dormir. Apesar de ser possível fazer o suco de uva usando as frutas frescas, a concentração de resveratrol é maior no suco concentrado e por isso este é o mais indicado para o tratamento. No entanto, o refresco de uva que pode ser encontrado em forma de pó nos supermercados não tem o mesmo efeito. Segundo alguns estudos, a biodisponibilidade do resveratrol parece ser maior quando associada à piperina, o principal composto da pimenta. Assim, pode-se tentar adicionar uma pequena quantidade de pimenta preta a este suco, por exemplo, para aumentar o efeito do resveratrol contra a depressão.

CHÁ DE RAIZ DE VALERIANA

A Valeriana - *valeriana officinales*, é uma planta medicinal bastante utilizada que ajuda a regular o sono, permitindo que o cérebro entre em um ciclo de atividade e repouso que ajuda a reduzir o estresse e a ansiedade do dia-a-dia. Assim, este chá é perfeito para complementar o efeito dos outros remédios caseiros, especialmente no caso de pessoas com problemas de sono.

Ingrediente: 5g de raiz de Valeriana, 200ml de água.

Modo de preparo: Adicionar a raiz de valeriana em uma panela com a água e deixar ferver por, aproximadamente, 15 minutos. Após apagar o fogo, tapar a panela e deixar o chá em infusão por mais 15 minutos. Coar e beber 1 xícara 30 minutos a 1 hora antes de dormir.





CHÁ DE DAMIANA



A Damiana, conhecida cientificamente como *Turnera diffusa*, é uma planta adaptogênica que ajuda a diminuir os sintomas de depressão, já que suas folhas contêm substâncias ativas capazes de aliviar os sintomas físicos e mentais do estresse, além de melhorar o sono e todo o bem-estar psicológico.

Ingredientes: 2 colheres de sopa de folhas de Damiana picadas, 500ml de água.

Como fazer: Junte os ingredientes em uma panela e deixe ferver por cerca de 15 minutos. Depoiscoe e beba 2 xícaras por dia, por pelo menos 30 dias.

Cuidados ao utilizar Damiana: Esta planta ainda não está completamente estudada e, por isso, seu uso não deve exceder o uso indicado. Além disso, deve ser evitada por grávidas e também por diabéticos, já que pode causar desregulação dos níveis de açúcar no sangue.

**USE A NATUREZA AO SEU FAVOR
E EM BENEFÍCIO À SUA SAÚDE**



Elaborado pela Coordenação de Saúde SEAGRO

Maria Elise Oliveira

Patrícia Cappellini

Tâmara Camargo

