

CENTRO UNIVERSITÁRIO BRASILEIRO - UNIBRA
CURSO DE GRADUAÇÃO EM FARMÁCIA

ANA KARLA GOMES LOPES
PRISCILA ELIZABETH DE OLIVEIRA REIS BONIFÁCIO DA SILVA
SUELY PEREIRA DA SILVA

**AVALIAÇÃO DO USO DA *VALERIANA OFFICINALIS*
NO TRATAMENTO DA ANSIEDADE DURANTE A
PANDEMIA COVID-19**

RECIFE/2022

**ANA KARLA GOMES LOPES
PRISCILA ELIZABETH DE OLIVEIRA REIS BONIFÁCIO DA SILVA
SUELY PEREIRA DA SILVA**

**AVALIAÇÃO DO USO DA *VALERIANA OFFICINALIS* NO TRATAMENTO DA
ANSIEDADE DURANTE A PANDEMIA COVID-19**

Trabalho de conclusão de curso apresentado à
Disciplina TCC II do Curso de Farmácia do Centro
Universitário Brasileiro - UNIBRA, como parte dos
requisitos para conclusão do curso.

Orientador: Prof. Dr. Flávio de Almeida Alves Junior

RECIFE
2022

Ficha catalográfica elaborada pela
bibliotecária: Dayane Apolinário, CRB4- 1745.

L864a Lopes, Ana Karla Gomes

Avaliação do uso da valerianaofficinalis no tratamento da ansiedade durante a pandemia covid-19. / Ana Karla Gomes Lopes, Priscila Elizabeth de Oliveira Reis Bonifácio da Silva, Suely Pereira da Silva. Recife: O Autor, 2022.

44 p.

Orientador(a): Prof. Dr. Flávio de Almeida Alves Junior.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Centro Universitário Brasileiro – Unibra. Bacharelado em Farmácia, 2022.

Inclui Referências.

1. Ansiedade. 2. Covid-19. 3. Fitoterápicos. 4. Valerianaofficinalis. I. Silva, Priscila Elizabeth de Oliveira Reis Bonifácio da. II. Silva, Suely Pereira da. III. Centro Universitário Brasileiro - Unibra. IV. Título.

CDU: 615

*Dedicamos esse trabalho a Deus e a
nossos familiares.*

AGRADECIMENTOS

No final desta etapa tão importante das nossas vidas, não poderíamos deixar de agradecer a Deus e a todos aqueles que contribuíram para a sua concretização.

Nosso agradecimento especial é dirigido ao Professor Flávio Alves, pelo imenso carinho e paciência que sempre nos demonstrou, pelas prontas respostas às nossas dúvidas, pelas orientações e pela disposição do seu conhecimento para o avanço deste trabalho.

Agradecemos também à nossa família pelo apoio incondicional em todos os momentos, pelas palavras de força e incentivo que nos deram a cada passo dessa longa caminhada. Nosso muito obrigada a todos!

“Ninguém ignora tudo. Ninguém sabe tudo. Todos nós sabemos alguma coisa. Todos nós ignoramos alguma coisa. Por isso aprendemos sempre.”

(Paulo Freire)

RESUMO

Durante a pandemia da COVID-19 houve um aumento no desenvolvimento de transtornos de ansiedade, insônia e estresse alinhados principalmente, as mudanças no estilo de vida das pessoas. Como consequência, as pessoas passaram a buscar alternativas terapêuticas para minimizar ou prevenir os sintomas relacionados a ansiedade, entre elas o uso de plantas medicinais e fitoterápicos, em destaque da *Valeriana officinalis*. Diante disso, buscou-se nesse estudo avaliar o uso e eficácia da *V. officinalis* no combate à ansiedade adquirida durante a pandemia da COVID-19. Trata-se de uma revisão de literatura baseada em artigos sobre o tema proposto entre os anos de 2012 a 2022 nos idiomas português e inglês, publicados em periódicos indexados nas bases de dados: Electronic Library Online (SciELO), PubMed, Science Direct e site do Ministério da Saúde. Para a construção dos resultados e discussão foram selecionados 18 artigos dos últimos dez anos. Os resultados avaliados demonstraram que houve uma maior prevalência do surgimento de ansiedade durante a pandemia e do consumo de fitoterápicos, estando a *V. officinalis* entre um dos mais utilizados como terapia complementar para tratar ansiedade e depressão. Estudos sobre o consumo da Valeriana durante a pandemia mostraram um aumento de duas vezes no volume de vendas em 2020 comparada à 2019. Além disso, os estudos mostraram que, se tratando da ação ansiolítica desta planta, isso se deve a um de seus componentes ativos, o ácido valerênico. Em vista disso, é necessária cautela quanto ao uso concomitante com outras classes, como benzodiazepínicos e barbitúricos, narcóticos, analgésicos e o próprio álcool, para evitar potenciais interações medicamentosas (IM) e eventos adversos. A *V. officinalis* é considerada uma planta medicinal segura, mas que requer atenção na sua utilização.

Palavras-chave: Ansiedade; COVID-19; Fitoterápicos; Planta medicinal; *Valeriana officinalis*.

ABSTRACT

During the pandemic of COVID-19 there was an increase in the development of anxiety disorders, insomnia and stress aligned mainly with changes in people's lifestyles. As a consequence, people started to seek alternative therapies to minimize or prevent anxiety-related symptoms, among them the use of medicinal plants and herbal medicines, especially *Valeriana officinalis*. Therefore, this study aimed to evaluate the use and efficacy of *V. officinalis* in combating anxiety acquired during the COVID-19 pandemic. This is a literature review based articles on the proposed theme between the years 2012 to 2022 in Portuguese and English, published in journals indexed in the databases: Electric Library Online (SciELO), PubMed, Science Direct and website of the Ministry of Health. For the construction of the results and discussion, 18 articles from the last ten years were selected. The results evaluated showed that there was a higher prevalence of the emergence of anxiety during the pandemic and the consumption of herbal medicines, *V. officinalis* being among one of the most used with complementary therapy to treat anxiety and depression. Studies on Valerian consumption during the pandemic have shown a two-fold increase in sales volume in 2020 compared to 2019. Moreover, studies have shown that, when it comes to the anxiolytic action of this plant, this is due to one of its active components, valerenic acid. In view of this, caution is needed regarding concomitant use with other classes that act at the CNS level, such as benzodiazepines and barbiturates, as well as some narcotics, analgesics, and alcohol itself, to avoid potential drug interactions (MI) and adverse events. *V. officinalis* is considered a safe medicinal plant, but it requires attention in its use to avoid health complications in people.

Keyword: Anxiety; COVID-19; herbal medicines; medicinal plant; *Valeriana officinalis*.

LISTA DE QUADRO

Quadro 1 - Indicações e posologia de cápsulas de Valeriana.....	22
Quadro 2 - Principais interações medicamentosas descritas na literatura.....	23
Quadro 3 - Artigos escolhidos para os resultados e discussões.....	27

LISTA DE FIGURAS

Figura 1-Morfologia da <i>V. officinalis</i>	20
--	----

LISTA DE SIGLAS E ABREVIATURAS

AF - Atenção Farmacêutica

CNS - Conferência Nacional de Saúde

COVID-19 - Corona vírus disease-2019

GABA - Ácido gama-aminobutírico

IF - Intervenção Farmacêutica

OMS - Organização Mundial de Saúde

PIC - Prática Integrativa e Complementar

PNPIC - Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares

PRM - Problemas Relacionados a Medicamentos

SARS-COV 2 - Síndrome Respiratória Aguda Grave-Coronavírus 2

SNC - Sistema Nervoso Central

SUS - Sistema Único de Saúde

TDAH - Transtorno de déficit de atenção e hiperatividade

TPM - Tensão pré-menstrual

V. officinalis - *Valeriana officinalis*

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	13
2 OBJETIVOS.....	15
2.1 Objetivo geral.....	15
2.2 Objetivos específicos.....	15
3 REFERENCIAL TEÓRICO.....	16
3.1 Ansiedade.....	16
3.2 Pandemia da COVID-19.....	17
3.3 Fitoterapia.....	19
3.4 Caracterização da <i>Valeriana Officinalis</i>	20
3.4.1 <i>Mecanismo de ação e utilidade terapêutica</i>	22
3.5 Principais interações medicamentosas e efeitos adversos.....	23
3.6 Atenção Farmacêutica no tratamento da ansiedade.....	25
4 DELINEAMENTO METODOLÓGICO.....	27
5 RESULTADOS E DISCUSSÃO.....	28
6 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	38
REFERÊNCIAS.....	39

1 INTRODUÇÃO

Define-se ansiedade como um estado emocional, podendo se intensificar em situações de pressão e estresses do cotidiano, diante de algumas circunstâncias o indivíduo pode desenvolver preocupações em excesso, insegurança e medo, muitas vezes contribuindo para o desenvolvimento de um possível transtorno. A ansiedade é considerada um transtorno a partir do momento em que o indivíduo não consegue realizar de forma eficaz suas atividades diárias, e os sintomas persistem por um período de tempo prolongado (SANTOS; SILVA; VASCONCELOS, 2021). Aproximadamente 9,5% da população brasileira sofrem com transtorno de ansiedade (SCHONHOFEN et al., 2020).

A COVID-19 é uma doença infectocontagiosa causada pela Síndrome Respiratória Aguda Grave Coronavírus 2 (SARS-CoV-2). Os primeiros relatos de casos de pneumonia surgiram em Wuhan na China, porém não se conhecia ainda o agente transmissor. Logo depois de alguns estudos, a sequência genética do agente etiológico foi divulgada pela Organização Mundial de Saúde (OMS) em janeiro de 2020 (ZHU et al., 2019; ZU et al., 2020).

Pesquisas apresentaram um quadro crescente no desenvolvimento de transtornos de ansiedade, insônia e estresse durante o período da pandemia COVID-19, cerca de 53,8% de indivíduos que sofreram impactos psicológicos moderados ou severos, ocorreu devido às mudanças no estilo de vida da população, entre elas o isolamento social, as altas taxas de mortalidade, desemprego e o medo de ser infectado. Em vista disso, houve um aumento significativo pela procura de medicamentos ansiolíticos como forma de tratamento, entretanto essa classe de fármacos ocasiona muitos efeitos adversos (DA SILVA; DE LUCENA SANTOS, 2019; PEREIRA et al., 2020).

Uma alternativa terapêutica que passou a ser utilizada para melhoria do quadro dos pacientes foi a medicina fitoterápica. Os fitoterápicos são oriundos da tradição de uso de plantas medicinais, onde comunidades antigas utilizavam algumas plantas para fins terapêuticos. Conta à história das plantas medicinais que desde 3.000 a.C. já se experimentava o poder farmacológico de algumas espécies na China, visando a prevenção, alívio ou cura de doenças (REZENDE, 2016). Nos dias atuais a fitoterapia ganha força devido aos estudos e pesquisas voltados ao

conhecimento químico, farmacológico e clínico das drogas vegetais (NEMITZ; MALLMANN; STEPPE, 2016).

A utilização de plantas medicinais faz parte da prática da medicina popular, e é possível utilizar com segurança e efetividade os fitoterápicos devido os estudos para tratamentos da ansiedade. No Brasil, o crescimento da utilização acontece por alguns fatores: fácil acesso pela população, custo acessível, comercialização sem prescrição médica, aumento considerável de estudos científicos para descoberta de novas plantas medicinais e novos tratamentos. Além disso, a fitoterapia é bem mais requisitada por não causar dependência e não gerar tantos danos à saúde (PESSOLATO et al., 2021).

Um dos fitoterápicos mais utilizados na COVID-19 foram os que possuem como princípio ativo a *Valeriana officinalis*, uma planta medicinal aplicada a terapia desde a antiguidade pela sua propriedade sedativa. Atualmente a *V. officinalis* possui eficiência comprovada em estudos pré-clínicos e clínicos, sendo indicada como sedativo moderado, além de hipnótico e no tratamento de distúrbios do sono associados à ansiedade (BRASIL, 2016; SILVA OLIVEIRA, 2021). Em nosso país, é considerada uma das plantas medicinais mais empregadas no tratamento complementar da ansiedade, apresentando resultados significativos e positivos (VIDAL; TOLEDO, 2014; BORTOLUZZI; SCHMITT; MAZUR, 2020).

Diante deste cenário, o profissional farmacêutico possui função importante já que é de sua competência promover o uso racional dos medicamentos. Através da Atenção farmacêutica prestada durante a dispensação de fitoterápicos a pacientes com ansiedade é estabelecido um tratamento mais efetivo. Com as orientações necessárias, o farmacêutico torna o usuário entendedor de como lidar com possíveis efeitos colaterais e interações medicamentosas, contribuindo assim, para uma maior adesão ao tratamento e garantia da segurança e eficácia do medicamento (DOS SANTOS; DA ROSA; LEITE, 2017; PESSOLATO et al., 2021).

2 OBJETIVOS

2.1 Objetivo Geral

Avaliar o uso da *Valeriana officinalis* no combate à ansiedade adquirida durante a pandemia de COVID-19.

2.2 Objetivos Específicos

- Citar a prevalência da ansiedade durante o período da pandemia;
- Descrever o mecanismo de ação da *V. officinalis* no organismo e sua utilidade terapêutica;
- Relatar as interações medicamentosas e os efeitos adversos do uso da Valeriana;
- Ressaltar a atuação do farmacêutico no acompanhamento farmacoterapêutico e na orientação de terapias não farmacológicas no tratamento da ansiedade.

3 REFERENCIAL TEÓRICO

3.1 Ansiedade

Define-se ansiedade como estado emocional com elementos psíquicos, sociais e fisiológicos, podendo afetar o ser humano em qualquer fase do seu desenvolvimento. Os pensamentos e comportamentos ansiosos passam a ser considerados uma patologia quando acontece de forma exagerada em relação ao estímulo (GOMES; FERNANDES; NOBREGA, 2016). A ansiedade é um estado psicológico de apreensão ou medo, provocado por antecipação de perigo, de algo estranho para o indivíduo, situações de preocupação e estresse em excesso, podem desencadear um quadro de ansiedade e insônia (CORREA et al., 2022).

Geralmente, a ansiedade se intensifica no contexto das pressões da vida cotidiana, gerando reações fisiológicas, comportamentais e afetivas que estimulam os indivíduos a se prepararem para possíveis ameaças. Pode ser considerado um transtorno quando as reações passam a interferir na capacidade psicossocial do indivíduo, quando há interferência para enfrentar situações difíceis, ou quando os sintomas da ansiedade persistem por um período de tempo prolongado (SCHONHOFEN et al., 2020).

O Brasil é considerado o quinto país que mais apresenta casos de depressão, e de acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), o transtorno de ansiedade apresenta uma prevalência de 3,6%, e aproximadamente 9,5% dos brasileiros apresentam algum transtorno de ansiedade, já a depressão atinge em torno de 5,8% da população. A ansiedade gera desconforto no campo físico e psicológico, como: Falta de ar, palpitações, sudorese excessiva, aumento da pressão arterial, náuseas, pensamento acelerado, insônia, entre outros, dando origem a doenças crônicas: cardiovasculares, respiratórias e doença do pânico (ZANUSSO et al., 2019; SANTOS; SILVA; VASCONCELOS, 2021).

Segundo Costa et al. (2019), no mundo o quantitativo dos que sofrem com algum transtorno de saúde mental chega a mais de 450 milhões de pessoas, em 2013 foi realizada uma revisão com 87 estudos, em 44 países, a prevalência estimada foi de 7,3% para os transtornos de ansiedade. Os fatores que podem potencializar o surgimento ou agravamento do quadro de ansiedade estão relacionados com a pobreza, desemprego, má distribuição econômica, violência e dificuldade de acesso aos serviços de saúde. Estudos relatam o impacto da pandemia COVID-19

relacionados à existência de novos casos de ansiedade ou potencialização dos casos existentes.

Durante a pandemia COVID-19, se fez necessário algumas modificações no estilo de vida da população, a fim de evitar a disseminação do vírus e seu contágio. O isolamento social foi uma das medidas necessárias, porém ocasionou a restrição ao acesso a locais públicos, como por exemplo, algumas áreas de trabalho e instituições de ensino. Além disso, as pessoas ficaram impossibilitadas de frequentarem espaços de lazer, o que dificultava o convívio familiar para momentos de distração (WERNECK; CARVALHO 2020).

As dificuldades vivenciadas no período da pandemia refletiram no desenvolvimento de transtornos de ansiedade, insônia e estresse, aumento ou diminuição de apetite, cansaço, e entre outros sintomas. Com a dificuldade de acesso a consulta com profissionais para indicação e prescrição de medicamentos alopáticos para tratamentos, e na busca de diminuir os sintomas, a procura por ansiolíticos naturais de fácil acesso se destacou. Os fitoterápicos com ação relaxante passaram a obter uma maior procura (PESSOLATO et al., 2021).

É possível observar grandes avanços no tratamento dos transtornos da ansiedade. As pessoas têm procurado recursos para diminuir os efeitos da ansiedade, buscando por terapias, atividades físicas e a manutenção de hábitos saudáveis, sejam alimentares, de ordem cultural ou recreativa. Essas práticas auxiliam as pessoas a terem uma melhor qualidade de vida, conseqüentemente controlar os sintomas primários e evitar as doenças crônicas relacionadas (SANTOS; SILVA; VASCONCELOS, 2021).

3.2 Pandemia da COVID-19

A COVID-19 é uma doença infectocontagiosa causada pela Síndrome Respiratória Aguda Grave Coronavírus 2 (SARS-CoV-2), do inglês, *Severe Acute Respiratory Syndrome-Associated Coronavirus*, considerado o sétimo coronavírus humano (LIPSITCH; SWERDLOW; FINELLI, 2020). Possui elevada transmissibilidade e distribuição global, sendo responsável por diversas mortes no mundo, o que trouxe diferentes impactos para a população, tanto a nível econômico como social (CIOTTI et al., 2020; FREITAS; NAPIMOGA; DONALISIO, 2020; NABUCO; OLIVEIRA; AFONSO, 2020).

No dia 31 de dezembro de 2019, em Wuhan na China, de acordo com a OMS, foram apresentados os primeiros relatos de casos de pneumonia provocada por um agente transmissor desconhecido. Após alguns estudos, pesquisadores divulgaram o sequenciamento do genoma viral e posteriormente, em 12 de janeiro de 2020 a China compartilhou com a OMS e outros países, a sequência genética do agente etiológico através do banco de dados internacional *Global Initiative on Sharing All Influenza Data* (GISAID) (ZHU et al., 2019; ZU et al., 2020).

Com o passar dos dias os casos relacionados à COVID-19 começaram a disseminar-se em todo o mundo de forma muito rápida, a priori pelo continente asiático, sendo disseminada posteriormente, para outros países e continentes. No dia 11 de março de 2020, o diretor geral da OMS declarou a COVID-19 uma pandemia, em vista da facilidade de transmissão do vírus por diversas partes do mundo (LUCCHETTA; CARVALHO MASTROIANNI, 2019; DONG; DU; GARDNER, 2020).

O SARS-CoV-2 difunde-se principalmente, por meio de gotículas, secreções respiratórias, além do contato direto com o paciente infectado. Sua transmissão ocorre de forma direta, de pessoa a pessoa, mas também pode ocorrer de forma indireta através de superfícies contaminadas. Entretanto, alguns estudos consideram que sua disseminação ocorre exclusivamente pelo ar (FAN et al., 2020; VAN DOREMALEN et al., 2020). Seu período de incubação é de 14 dias, com mediana de 4 a 6 dias, embora haja relatos de até 24 dias de incubação (NETTO; CORRÊA, 2020).

Os principais sinais e sintomas iniciais evidenciados nos indivíduos infectados são: febre, tosse, dor de garganta, fadiga, dor de cabeça e diarreia, além de anosmia e disgeusia, podendo variar de pessoa a pessoa (ISER et al., 2020; ZHOU et al., 2020). Quando a infecção progride pode haver dispneia e sintomas torácicos graves relacionados à pneumonia, como diminuição da saturação de oxigênio e desvios de gases no sangue. A presença de taquidispneia, além de taquicardia, cianose, lesão cardíaca ou renal são manifestações de alarme que podem ser evidenciadas no indivíduo, devido complicações da infecção pelo SARS-CoV-2 (GRASSELLI; PESENTI; CECCONI, 2020; NETO; CORRÊA, 2020; XAVIER et al., 2020).

A pandemia causada pelos vírus SARS-COV 2 levou a população a fazer o uso de vários medicamentos e também de plantas medicinais como forma de minimizar os sintomas apresentados pela doença. Além disso, com as medidas de

segurança adotadas pelas autoridades, como o distanciamento e o isolamento social gerou-se medo, angústia e preocupação e com isso, alterações na saúde mental das pessoas passaram a surgir. Como forma paliativa, optou-se por fazer a utilização de fitoterápicos para ajudar no controle da ansiedade (BRITO et al., 2020; ROLIM; OLIVEIRA; BATISTA, 2020; MEDEIROS et al., 2021).

3.3 Fitoterapia

Um dos tipos mais antigos de terapia é o uso de plantas para tratar, prevenir e curar doenças. A OMS estima que 65 a 80% das pessoas nos países em desenvolvimento dependem apenas, de plantas medicinais para o acesso a cuidados básicos de saúde. O conhecimento popular sobre o uso e a eficácia dos medicamentos fitoterápicos na medicina alopática fortalece a prática de consumo de fitoterápicos, tornando válidas as informações terapêuticas acumuladas ao longo dos séculos (CARVALHO; DA COSTA LEITE; COSTA, 2021).

A fitoterapia é um tipo de tratamento que se baseia no uso de plantas medicinais em suas diversas formas farmacológicas ao invés de princípios ativos isolados. Apesar de serem de origem vegetal, esses produtos têm historicamente servido como pilares do tratamento de uma variedade de doenças. Devido à crescente aceitação da Medicina Alternativa e Complementar, o uso de fitoterápicos aumentou significativamente em todo o mundo, especialmente na Europa, Estados Unidos e Austrália (DIAS et al., 2018).

Vista como uma opção terapêutica que, quando aliada a outras técnicas de cuidado, pode auxiliar muitas pessoas inclusive as dependentes de medicamentos. Além disso, o Sistema Único de Saúde (SUS) a oferece como Prática Integrativa e Complementar (PIC) concedida através da 8ª Conferência Nacional de Saúde (CNS), considerada desde então, um marco no campo da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC), possibilitando ao usuário a escolha pela terapia preferida (BRASIL, 2015).

O incentivo do uso de fitoterápicos como terapia complementar aumenta o acesso da população a tratamentos integrativos e complementares, além de fortalecer a agricultura familiar e fomentar o desenvolvimento tecnológico e industrial da saúde. Possuem fácil acesso, menor custo, eficácia comprovada e segurança, desde que utilizado adequadamente com auxílio de um acompanhamento profissional, permitindo maior adesão ao tratamento, redução de eventuais efeitos

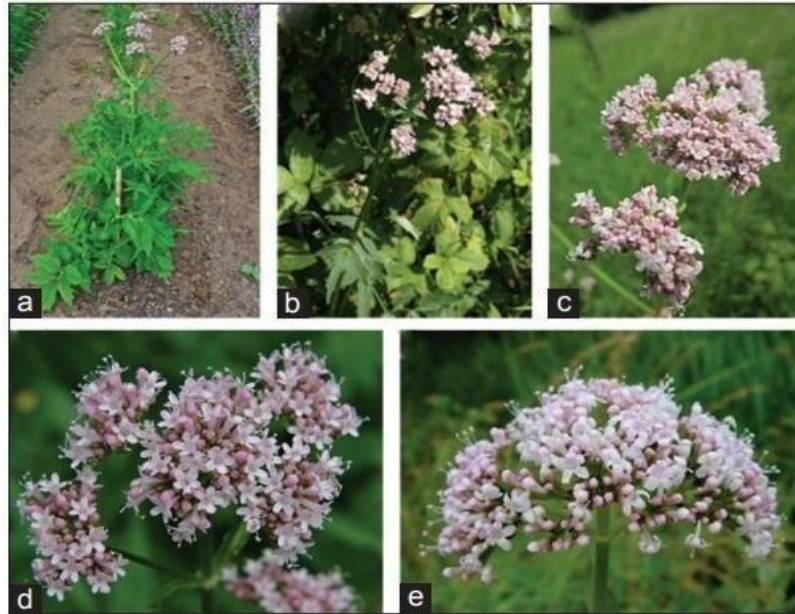
colaterais e diminuição dos riscos da automedicação ao paciente (FIGUEREDO; GURGEL; GURGEL JÚNIOR, 2014; CAMPOS et al., 2019).

Os fitoterápicos tem sido utilizados para tratar alguns transtornos, como ansiedade e depressão leve, já que existem muitos estudos clínicos alegando sua efetividade. Suas aplicações terapêuticas variam, sendo desde calmantes, hipnóticas e até mesmo sedativas. O principal objetivo é trazer benefícios aos indivíduos que sofrem com estresse e ansiedade, controlando os sinais e sintomas envolvidos e melhorando sua qualidade de vida (BORGES et al., 2019; MOURA SILVA et al., 2022). Frente a isso, a busca por fitoterápicos no tratamento dessas doenças aumentou, sobretudo durante a pandemia da COVID-19. (MEDEIROS et al., 2021).

3.4 Caracterização da *Valeriana officinalis*

Originária da Ásia e Europa, a *Valeriana officinalis* (Figura 1) é uma planta herbácea que pode ser encontrada nas Américas e atualmente, é pertencente à família Caprifoliaceae. Seu nome científico, que significa "ter saúde", é tirado da palavra latina *valere*. É uma planta perene com rizomas e numerosas raízes fasciculadas que produzem cachos de flores brancas ou rosas perfumadas no verão. Pode crescer até um comprimento máximo de 5,0 cm e um diâmetro máximo de 3,0 cm, possuindo coloração marrom acinzentado e marrom amarelado (OLIVEIRA, 2021).

Figura 1. Morfologia da *V. officinallis* (a) planta inteira, (b) parte aérea com flor, (c) flor em estágio inicial, (d) flor e (e) caule.



Fonte: Nandhini; Narayanan; Ilango (2018).

Existem mais de 250 espécies no gênero *Valeriana*, sendo a maior parte de clima temperado. Embora *V. edulis* (*Valeriana Mexicana*) e *V. wallichii* (*Valeriana Indiana*) também sejam empregadas, a *V. officinallis* é o tipo de valeriana mais usado para fins terapêuticos. Medicinalmente é uma planta muito antiga, utilizada a cerca de 2.000 (dois mil) anos, mas somente recentemente que adquiriu espaço e reconhecimento entre os especialistas através de estudos que comprovaram sua eficácia em humanos (SECCHI; VIRTUOSO, 2012; RODRIGUES et al., 2021).

É conhecida por vários nomes, entre eles valeriana silvestre, erva-de-são-jorge ou ainda, erva-dos-gatos pelo impacto eufórico que a planta possui nos gatos (RODRIGUES, 2022). As partes mais comuns de *Valeriana* usadas para consumo humano são a raiz e o rizoma e destes, são criados suplementos, chás, cápsulas e comprimidos. Sobre sua composição química pode variar dependendo da subespécie, variedade, idade da planta, ambiente de crescimento, idade e tipo de extrato (SILVA; PINTO; DE LIMA, 2021).

Ao todo, a raiz da *Valeriana* possui mais de 150 constituintes químicos bem como flavonóides com atividade no sistema nervoso central (SNC) e lignanas. O ácido valeriânico é considerado o principal constituinte responsável pelo efeito ansiolítico desta planta. Na medicina, possui várias propriedades terapêuticas, usada principalmente no tratamento de insônia, ansiedade, epilepsia e doenças

neurodegenerativas, tais como doença de Parkinson e de Alzheimer (CORNARA et al., 2020).

3.4.1 Mecanismo de ação e utilidade terapêutica

O Ácido gama-aminobutírico (GABA), que responde por 40% de todas as sinapses no sistema nervoso central, é o principal neurotransmissor inibitório no cérebro. Como resultado, este neurotransmissor desempenha papel em várias funções neurofisiológicas, como dor, sono e ansiedade. Além disso, já foram observadas alterações em sua concentração em indivíduos com esquizofrenia, epilepsia, distúrbios do movimento, insônia e transtornos de ansiedade (LIMA et al., 2020).

Sabe-se que a Valeriana atua nos receptores GABA assim como os benzodiazepínicos, no entanto, seu mecanismo de ação ainda não foi totalmente elucidado. Alguns autores como Lima et al. (2020) descrevem que o efeito ansiolítico da Valeriana está atribuído na interação entre o ácido valerênico, seu princípio ativo, com os receptores GABA. Como mecanismo de ação sugere-se que há a inibição da recaptação do GABA e/ou aumento de sua liberação e ação agonista parcial aos receptores de adenosina e serotonina. No entanto, outros constituintes da planta como valepotriatos, compostos fenólicos e aminoácidos, podem estar atuando em sinergismo para alcançar o efeito clínico (CINIGLIA; FIORELLI; VIANNA, 2020).

A Valeriana possui muitas propriedades medicinais conforme demonstrado no Quadro 1, podendo ser usada para diminuir a ansiedade e o estresse, além de controlar o transtorno de déficit de atenção e hiperatividade (TDAH), aliviar sintomas da tensão pré-menstrual (TPM) e reduzir os sintomas da menopausa (LOPES; BARBIERI; CAMPOS, 2021).

Quadro 1. Indicações e posologia de cápsulas de Valeriana.

INDICAÇÃO	POSOLOGIA
Insônia	A dose recomendada é de 1 cápsula de 450 mg, 1 vez ao dia, de preferência 30 minutos antes de deitar. Os efeitos do tratamento se mostram mais eficazes após a terceira semana de uso.
Estresse e ansiedade	A dose recomendada é de 1 cápsula de 100 mg, 3 vezes ao dia, junto as refeições.
Sintomas de menopausa	Recomenda-se 1 cápsula de 100 mg, 3 vezes ao dia. Os efeitos do tratamento se mostram mais eficazes por volta de 8 semanas de uso.
Cólicas menstruais	A dose recomendada é de 1 cápsula de 100 mg, 3 vezes ao dia. Neste caso, a redução na dor se nota a partir do segundo ciclo menstrual.

Fonte: Adaptado de Lopes; Barbieri; Campos (2021).

O uso da *V. officinalis* serve ainda para ajudar a acalmar as pessoas naturalmente, sendo recomendada para uma ampla gama de sintomas, como reações histéricas, hiperatividade, câimbras, dermatoses pruriginosas, convulsões, enxaquecas, dores de cabeça, crises epiléticas, ataques de pânico, neurastenia e problemas cardíacos, como arritmia (VIDAL; TOLEDO, 2014). É considerada uma planta segura para a maioria dos adultos, quando realizado consumo as doses recomendadas e por um curto período de tempo. Alguns efeitos colaterais leves podem ser evidenciados, como cefaleia, dor estomacal, irritabilidade e agitação, em caso do consumo em excesso (VALYANNE, 2014).

3.5 Principais interações medicamentosas e efeitos adversos

Não é indicado o uso da valeriana por um período de tratamento superior a dois meses, as doses em excesso podem ocasionar problemas a saúde como arritmias, bradicardia, e problemas intestinais. Os pacientes também podem apresentar quadro de efeito rebote após uso, manifestando sintomas de agitação e insônia, nesse caso o uso deve ser suspenso imediatamente. Apesar do uso da valeriana apresentar a vantagem de ser um produto natural, e não ter histórico de causar dependência química, não é descartado a possibilidade de interações

medicamentosas e efeitos adversos, portanto, se faz necessário o uso de forma racional (SANTI; ESQUIVI, 2021).

Os efeitos podem ser potencializados quando associados com outros medicamentos depressores do SNC, benzodiazepínicos, barbitúricos, antidepressivos, anestésicos e bebidas alcoólicas, podem potencializar os efeitos da Valeriana, aumentando o tempo de sedação. Por ser utilizadas na extração substâncias alcoólicas, quando administradas simultaneamente com Metronidazol pode causar vomito e náuseas (FERREIRA, 2019). O quadro 2 ilustra as interações medicamentosas de maior importância.

Quadro 2: Principais interações medicamentosas descritas na literatura.

	Interações medicamentosas de maior importância	Efeitos
<i>Valeriana officinalis</i>	Bebida alcoólica Anestésico Benzodiazepínicos (Lorazepam e Diazepam) Barbitúricos (Fenobarbital) Narcóticos (cocaína)	Potencialização do efeito sedativo
	Metronidazol	Náuseas e vômitos (extrato Valeriana em meio alcoólico)

Fonte: Adaptado de Santi; Esquivi (2021).

A utilização de plantas para fins medicinais é de ordem cultural, as pessoas geralmente têm uma visão equivocada de que produtos naturais não causam efeitos tóxicos, é comum que gestantes e lactantes busquem a fitoterapia com a crença de que não haverá riscos para o desenvolvimento do bebê. Entretanto, deve-se evitar o uso da Valeriana por se tratar de um fitoterápico que atua no Sistema Nervoso Central (SNC). Existe também a contraindicação para crianças menores de três anos (SANTI; ESQUIVI, 2021).

Os efeitos adversos observados quanto a utilização do medicamento por tempo prolongado ou em altas doses, refere-se a efeitos leves tais como: cefaleia (dor de cabeça), midríase (dilatação da pupila), cólicas abdominais, irritabilidade, fadiga, náuseas, vertigem, agitação ou insônia. Tais sintomas são temporários, desaparecem cerca de vinte e quatro horas, após a descontinuação do uso (SILVA,

2021). Pode haver interação medicamentosa com analgésicos opioides como tramadol e codeína causando potencialização dos efeitos sedativos (TEIXEIRA et al, 2021).

Ao considerar a necessidade de atuação de um profissional qualificado para minimizar riscos a terapêutica do indivíduo, minimizar as possíveis interações medicamentosas e efeitos adversos, a profissão farmacêutica já não é vista como um atendimento de dispensário de medicamentos, e sim apresenta um papel importante de atendimento clínico, prestando assistência farmacêutica de boa qualidade e impactando de forma positiva na saúde do paciente (LIMA; LIMA; MARQUEZ, 2022).

3.6 Atenção Farmacêutica no tratamento da ansiedade

A atenção farmacêutica está relacionada à atuação do farmacêutico no tratamento farmacológico e não farmacológico. Durante o ciclo da assistência farmacêutica, na etapa da dispensação, o profissional tem como função esclarecer dúvidas em relação à utilização do medicamento como posologia e dose, armazenamento, possíveis reações adversas e contraindicações, garantindo que o paciente obtenha o efeito esperado com a terapia (DOS SANTOS; DA ROSA; LEITE, 2017; PESSOLATO et al., 2021).

No âmbito da fitoterapia, a Atenção Farmacêutica deve ocorrer de forma ativa, fazendo parte na concepção das plantas medicinais e dos fitoterápicos, e promover o seu uso de forma adequada, enfatizando a promoção à saúde e educação dos usuários (CORREA et al., 2022). Os fitoterápicos estão ligados a automedicação por serem conhecidos como produtos de venda livre, o fato de serem medicamentos de fácil acesso e sem obrigatoriedade de prescrição médica aumenta a necessidade de orientação farmacêutica (VITORINO; BENATI; ROLIM, 2020).

A atuação do farmacêutico dentro da assistência farmacêutica é de promover o uso racional de medicamentos, orientar os indivíduos quanto aos efeitos colaterais e interações medicamentosas, tais questões podem contribuir para uma terapia eficaz e responsável. Além disso, o profissional deve alertar quanto a importância do tratamento a ser realizado de forma correta, sem exceder o período terapêutico, pois pode causar alguns danos ao paciente ((DOS SANTOS; DA ROSA; LEITE, 2017).

As estratégias farmacológicas estão relacionadas à utilização de fármacos no tratamento, ao qual o profissional pode propor um acompanhamento

farmacoterapêutico para tentar solucionar os possíveis resultados negativos associados a medicação que possam surgir durante o seu tratamento. Diante disso, a atenção farmacêutica tem por objetivo educar o paciente sobre a terapêutica, com finalidade de aumentar a probabilidade de aderência do tratamento, e promover o uso racional no intuito de evitar interações e possíveis efeitos adversos (MACIEL et al, 2019).

As estratégias não farmacológicas tratam-se de um conjunto de intervenções que podem produzir efeitos de melhoria nas ações cognitivas e ao bem-estar das pessoas, auxiliando também no processo de adaptação do quadro clínico. Tais intervenções podem estar interligadas ou não as terapias medicamentosas, nesse contexto, podem citar as atividades alternativas cotidianas como, por exemplo: atividades de lazer e hobbies, que também atuam como estratégias não farmacológicas e produzem efeitos positivos à pacientes com transtorno de ansiedade (CHAVES; NOBREGA; SILVA, 2019).

As estratégias não farmacológicas consistem também em pedidos de exames, avaliações ou direcionamento para outro(s) profissional(ais) especializado em áreas que auxiliem o paciente em alguns sintomas apresentados (BRASIL, 2014). Além disso, se faz necessário o acompanhamento do histórico alimentar, bem como a prática de atividades físicas do paciente, indicações de terapias ocupacionais, terapias alternativas, e psicoterapia, são opções que podem ser indicadas a indivíduos que apresentam características ansiosas (LEITE, 2021)

4 DELINEAMENTO METODOLÓGICO

O presente estudo trata-se de uma pesquisa qualitativa, realizada através de revisão bibliográfica com base em artigos científicos de maior relevância sobre o tema, disponíveis em sites e revistas como: *Scientific Electronic Library Online* (Scielo), *National Library of Medicine* (PubMed), Science Direct e site do Ministério da Saúde, entre os anos de 2012 a 2022. Utilizado as seguintes palavras e expressões chaves: 1. Ansiedade 2. COVID-19 3. Fitoterápicos 4. Planta medicinal 5. *Valeriana officinalis*. Nos idiomas português e inglês. O estudo foi conduzido no segundo semestre de 2022, no período de agosto a novembro. Como critério de inclusão foram utilizados artigos com abordagem sobre o uso da Valeriana e a importância da assistência farmacêutica frente ao acompanhamento farmacológico e não farmacológico à pacientes com sintomas de ansiedade, estresse e insônia durante o período da pandemia, e como critério de exclusão os artigos que não estavam dentro do período especificado e que não se encaixavam nos objetivos da pesquisa.

5 RESULTADOS E DISCUSSÃO

O Trabalho foi baseado através de 73 artigos, no entanto para os resultados e discussões foram selecionados 18 artigos que se enquadram melhor na temática abordada.

Quadro 3 - Artigos escolhidos para os resultados e discussões.

Autor(es) / Ano	Título	Objetivo	Resultados
Mocelin; Alves filho (2022)	Estudo de prevalência de depressão e ansiedade durante a pandemia do COVID-19: Revisão de literatura	Analisar a prevalência de depressão e ansiedade durante o período de pandemia em que vivemos.	A maior parte dos estudos identificaram que durante a pandemia um maior número de pessoas adquiriu depressão e ansiedade. Além disso, pacientes e profissionais de saúde contraíram sinais e sintomas dessas doenças.
Santomauro (2021)	COVID-19 Mental Disorders Collaborators. Global prevalence and burden of depressive and anxiety disorders in 204 countries and territories in 2020 due to the COVID-19 pandemic	Quantificar o impacto da pandemia de COVID-19 na prevalência e carga de transtorno depressivo maior e transtornos de ansiedade globalmente em 2020.	Se tratando do transtorno de ansiedade, foram estimados um adicional de 76,2 milhões (64,3 a 90,6) casos de transtornos de ansiedade em todo o mundo (um aumento de 25,6%, de modo que a prevalência total foi de 4802.4 casos (4108.2 a 5588.6) por 100 000 habitantes.
Barros et al. (2020)	Report on sadness/depression, nervousness/anxiety and sleep problems in the Brazilian adult population during the COVID-19 pandemic	Analisar a frequência de tristeza, nervosismo e distúrbios do sono durante a pandemia de COVID-19 no Brasil, identificando os segmentos demográficos mais afetados.	Os dados de 45.161 entrevistados brasileiros mostraram que durante a pandemia 40,4% se sentiram tristes ou deprimidos com frequência e 52,6% se sentiram ansiosos ou nervosos com frequência; 43,5% relataram o aparecimento de problemas de sono e 48,0% tiveram um problema de sono anterior que piorou. Tristeza e nervosismo frequentes, bem como alteração nos padrões de sono foram maiores em

			adultos jovens, mulheres e naqueles com histórico de depressão.
Turan et al. (2022)	Anxiety and depression levels of healthcare workers during Covid-19 pandemic	Avaliar os níveis de ansiedade e depressão em trabalhadores da saúde.	Participaram da pesquisa 300 profissionais de saúde, sendo 193 homens e 107 mulheres. De acordo com hads, 44,6% dos participantes pontuaram acima da ansiedade e 68,2% pontuaram acima dos pontos de corte da depressão. Ter menos de 50 anos e cuidar de pacientes com Covid-19 em hospitais foram associados de forma independente ao risco de ansiedade.
Bernaras et al. (2019)	Child and Adolescent Depression: A Review of Theories, Evaluation Instruments, Prevention Programs, and Treatments. Front Psychol	Analisar as teorias construtivas e explicativas da depressão e oferece uma visão sucinta dos principais instrumentos de avaliação usados para medir esse transtorno em crianças e adolescentes.	Existem fatores biológicos (como o triptofano, um bloco de construção para a depleção de serotonina, por exemplo) que influenciam fortemente o aparecimento de transtornos depressivos. Atualmente, as relações interpessoais e com o meio ambiente negativas, aliadas às mudanças socioculturais, podem explicar o aumento observado na prevalência de depressão e ansiedade.
Rodrigues (2022)	Fitoterapia no auxílio ao controle e tratamento da ansiedade—uma revisão integrativa de literatura	Investigar quais plantas medicinais podem ter efeito ansiolítico e assim auxiliar a tratar ou controlar os transtornos de ansiedade.	Foram evidenciados que múltiplas plantas medicinais possuem efeito sedativo, ansiolítico e calmante, sendo que algumas em associação resultaram em efeitos mais eficientes. O emprego de plantas medicinais como Valeriana officinalis, Piper methysticu, Passiflora edulis, Melissa officinalis podem ser alternativas viáveis ao tratamento dos transtornos de ansiedade.
Orhan (2021)	A review focused on molecular mechanisms of anxiolytic effect of Valerina officinalis L. in	Examinar seletivamente estudos in vitro/in vivo sobre a identificação de mecanismos moleculares	Observou-se que entre os componentes presentes na V. officinalis o ácido valerênico é um composto marcador para padronização dos extratos de raízes da planta e tem sido

	connection with its phytochemistry through in vitro/in vivo studies	ansiolíticos de <i>V. officinalis</i> .	relatado em muitos estudos in vitro/in vivo como sendo o responsável pela ação ansiolítica da planta. Além disso, vários estudos descreveram a interação do ácido 30 valerênico com os receptores glutamatérgicos.
Pessolato et al. (2021)	Avaliação do consumo de Valeriana e Passiflora durante pandemia COVID-19.	Avaliar o consumo de Valeriana e Passiflora durante pandemia COVID-19.	Os resultados parciais obtidos demonstraram um aumento no volume de vendas na drogaria durante o período de abril a julho de 2020, período de pandemia COVID-19 que assola o Brasil e o mundo, quando comparado aos dados de vendas dos mesmos produtos no período de um ano anterior (abril a julho 2019).
Oliveira (2021)	Avaliação atemporal dos efeitos da <i>valeriana officinalis</i> L.: uma revisão de literatura.	Realizar o levantamento da espécie <i>V. officinalis</i> , para investigar sua ação para os transtornos de ansiedade e insônia.	Todos os artigos selecionados no estudo citam o GABA (ácido gama-aminobutírico) um dos componentes presentes na espécie como inibidor o SNC (sistema nervoso central) demonstrando que a espécie <i>V. officinalis</i> possui potencial para auxiliar nos tratamentos de ansiedade e insônia, inclusive em paciências com enfermidades pré-existentes.
Ópez-Rubalcava; Estrada-camarena (2016)	Mexican medicinal plants with anxiolytic or antidepressant activity: Focus on preclinical research	Identificar as plantas que são usadas no México para o tratamento de transtornos relacionados à ansiedade e depressão e revisar as informações pré-clínicas atuais e, quando disponíveis, clínicas dessas plantas.	A pesquisa bibliográfica identificou 49 plantas utilizadas na medicina tradicional mexicana para o tratamento de transtornos relacionados à ansiedade e depressão. De todas essas plantas, 59% foram analisadas em pesquisas pré-clínicas e apenas 8% foram testadas em estudos clínicos; apenas alguns desses estudos tentaram elucidar seu mecanismo de ação. Em geral, propõe-se que os extratos vegetais interajam com o sistema GABAérgico. No entanto, apenas parte desses estudos tentou analisar outros sistemas de neurotransmissores. Em alguns casos, foram

			relatadas interações medicamentosas e fitoterápicas.
Moura Silva et al. (2022)	Utilização da fitoterapia para redução da ansiedade frente a pandemia por SARS-COV-2.	Observar a partir da revisão das plantas medicinais, sua aplicação, bem como os benefícios que tem em sua composição, os princípios ativos benéficos para redução de estresse e ansiedade.	Nesse estudo foi possível identificar as principais Plantas Medicinais com efeito calmante, facilmente encontrada no País, devido à vasta extensão territorial e a rica diversidade na Flora brasileira, entre elas está a <i>V. officinalis</i> . Com suas propriedades ansiolíticas, as plantas citadas no estudo são eficazes para controle dos sinais e sintomas da ansiedade, além do custo benefício acessível à população e fácil manipulação, visando à melhoria da qualidade de vida satisfatória dos aderentes à prática.
Ciniglia et al. (2020)	<i>Valeriana officinalis</i> in the Control of Anxiety in People with HIV/AIDS.	Identificar a eficácia da <i>Valeriana officinalis</i> no controle da ansiedade e suas manifestações.	Os resultados apresentaram um total de 11 estudos, incluindo revisões, estudos clínicos e experimentais. A <i>Valeriana officinalis</i> , por sua vez, teve ação ansiolítica e modulou a qualidade do sono sendo efetiva em diferentes grupos de indivíduos, inclusive os portadores de HIV/AIDS. Os mecanismos de ação propostos foram: ligação aos Receptores GABA tipo A, 5- Hidroxitriptamina e Adenosina, e redução do turnover de monoaminas.
Carvalho; Costa Leite; Costa (2021)	Principais fitoterápicos e demais medicamentos utilizados no tratamento de ansiedade e depressão	Explorar os principais fitoterápicos e outros medicamentos aplicados nos transtornos de ansiedade e depressão e seus respectivos efeitos colaterais.	Os principais fitoterápicos encontrados na literatura foram os que possuem as seguintes plantas medicinais em sua composição: <i>Passiflora incarnata</i> L., <i>Valeriana officinalis</i> L., <i>O Piper methysticum</i> L., <i>Hypericum perforatum</i> L. e <i>Crataegus oxyacanth</i> L, possuindo seus efeitos colaterais e contraindicações em associação a outro depressor do sistema nervoso, gestantes ou lactantes, indivíduos hepatocomprometidos, entre outros.

Santos Correa et al. (2022)	Saúde mental e atenção farmacêutica: uso de plantas medicinais e fitoterápicos nos transtornos de ansiedade	Apresentar as principais plantas medicinais e fitoterápicos utilizados no tratamento do transtorno de ansiedade e avaliar a importância da AF no seu uso seguro e racional, com ênfase na promoção à saúde, envolvendo AF e educação dos usuários.	A partir da análise dos artigos selecionados, percebeu-se que as espécies <i>Piper methysticum</i> L. (Kava - kava), <i>Valeriana officinalis</i> (Valeriana) e <i>Passiflora incarnata</i> (Maracujá), foram as plantas medicinais mais encontradas nos estudos para tratamento de ansiedade, já que elas têm ações ansiolíticas, com eficácia comprovada e aprovadas pela legislação de fitoterápicos.
Silva et al. (2020)	Evaluation of the production profile of phytotherapies for the treatment of anxiety and depression by the brazilian pharmaceutical industries	Avaliar o perfil de produção de fitoterápicos para o tratamento de ansiedade e depressão pelas indústrias farmacêuticas brasileiras.	Foi possível identificar que dos 220 laboratórios farmacêuticos que operam no país, apenas 29 unidades fabris produzem fitoterápicos, correspondendo a 14,35%. Deste total de 14,35% dos laboratórios farmacêuticos que produzem fitoterápicos, 75,86% estão voltados para o tratamento da ansiedade e depressão, 24,14% voltadas para outras indicações terapêuticas.
Tostes; Lanes; De Castro (2022)	Correlação entre o Uso Depreciativo das Mídias Sociais e Transtornos de Ansiedade e Depressão em Adolescentes: uma Revisão Bibliográfica	Analisar a relação entre o uso depreciativo das Mídias Sociais e os transtornos de ansiedade e depressão em adolescente.	Os resultados demonstraram que a Internet tem provocado inúmeras mudanças na sociedade. O espaço virtual criado e que vem sendo construído na Internet, o ciberespaço, vem rompendo barreiras na comunicação humana. Foi observado que as gerações específicas concentram-se em determinadas Redes Sociais, não podendo, todavia, levar isso à risca, já que o consumo dessas muda rápido e continuamente. A fase da adolescência é marcada por intensas transformações orgânicas e psicossociais, sendo muito comum a detecção de ansiedade na transição para vida adulta.

Lucchetta; Mastroianni (2012)	Intervenções farmacêuticas na atenção à saúde mental: uma revisão	Identificar intervenções farmacêuticas (IF) na atenção farmacêutica em saúde mental e os seus resultados	Os estudos apresentaram desenho experimental com grupos controle, os quais se conduziram no nível secundário de atenção à saúde, com abordagem individual do paciente e/ou do médico e/ou da família, por meio do acompanhamento da terapia, 33 intervenção educativa por cartas a médicos e pacientes, aconselhamento farmacêutico presencial e remoto e inserção de terapia com sistema transdérmico de nicotina. Os resultados sugeriram que as intervenções farmacêuticas (IF) na saúde mental são positivas e apresentam predomínio de análise de parâmetros terapêuticos como PRM. No entanto, tais IF ainda são escassas.
Pereira; Alvim (2021)	Atuação Do Farmacêutico Frente Aos Medicamentos, Interações Medicamentosas E Tratamentos No Transtorno Do Pânico– Revisão Integrativa	Analisar a atuação do farmacêutico frente aos medicamentos, interações medicamentosas e tratamento no Transtorno do Pânico.	Verificou-se que a compreensão do que é o Transtorno do pânico, bem como quais são os medicamentos mais utilizados acarreta em tratamentos diferenciados que melhoram a qualidade de vida dos pacientes. Os farmacêuticos, por sua vez, devem possuir conhecimento teórico adequado sobre a farmacocinética e farmacodinâmica dos medicamentos psicotrópicos e atender os pacientes de forma empática, sempre à procura de bem estar e elucidação das dúvidas quanto ao uso e efeito dos medicamentos apresentados para o tratamento e não somente como dispensador de medicamentos em balcão de atendimento.

Fonte: Autores (2022).

Após análise dos artigos selecionados dividiu-se a discussão em quatro tópicos para melhor embasamento do estudo.

Prevalência de ansiedade durante a COVID-19

A pandemia da COVID-19, iniciada no final de 2019 na China, afetou a saúde mental de muitos indivíduos. Uma pesquisa de revisão de abordagem qualitativa e quantitativa de literatura realizado no intuito de analisar a prevalência de depressão e ansiedade durante a pandemia a qual é vivenciada, verificou através de estudos que houve um maior número de pessoas adquirindo tais doenças que antes não possuíam. Além disso, identificaram que não somente pacientes, como profissionais de saúde também contraíram sinais de depressão e ansiedade (MOCELIN; ALVES FILHO, 2022).

Em outro estudo de revisão sistemática da literatura, observou-se que pessoas do sexo feminino e mais novas foram mais afetadas pelos sintomas de ansiedade e depressão em comparação com o público masculino. Se tratando da ansiedade, foi estimado um aumento de 76,2 milhões de novos casos em todo o mundo, com uma prevalência de 4.802,4 casos a cada 100.000 habitantes. (SANTOMAURO, 2021). Barros e colaboradores (2020) realizaram um estudo transversal com aplicação de questionário online com brasileiros, onde 45.161 responderam, constatando que 52,6% se sentiam ansiosos e nervosos, principalmente jovens adultos e mulheres.

Turan et al. (2022) avaliaram níveis de depressão e ansiedade entre profissionais de saúde através de um estudo transversal quantitativo realizado com 300 profissionais, sendo 193 homens e 107 mulheres. A pesquisa mostrou que 44,6% dos analisados possuem ansiedade, além disso, os profissionais que possuem menos de 50 anos e cuidam diretamente de pacientes com COVID-19 tem um maior risco de apresentar ansiedade. Esse fato demonstra que até mesmo os próprios profissionais de saúde, também estão sujeitos a desenvolver distúrbios psiquiátricos. Se tratando da pandemia da COVID-19, as principais causas dizem respeito ao isolamento que levou ao confinamento e ausência do contato físico ocorrido entre a população (BERNARAS et al., 2019).

Uso da Valeriana durante a COVID-19 e sua eficácia no combate a ansiedade

Um estudo de abordagem qualitativa feito através de uma revisão integrativa da literatura identificou que muitas plantas medicinais são utilizadas como auxílio no tratamento e controle da ansiedade, estando entre as mais comuns a *Valeriana* conhecida popularmente por erva-de-gato, uma planta que pode ser usada todas as suas partes para fins fitoterápicos (RODRIGUES, 2022). Segundo Orhan (2021) a *V. officinalis* possui propriedades ansiolíticas não somente com o uso de suas flores, mas também de suas raízes pela presença do ácido valeriânico.

Se tratando do consumo da *Valeriana* durante a pandemia, Pessolato et al. (2021) realizaram uma pesquisa e por meio de dados fornecidos através de uma rede de drogarias popular da cidade de São Bernardo do Campo entre abril e julho de 2019 e 2020. Os resultados mostraram que houve um aumento de vendas e consumo de medicamentos fitoterápicos, entre eles a *Valeriana* em sua forma líquida e cápsula, cerca de duas vezes maior no período de 2020 quando comparado à 2019. Isso se deve a busca por tratamento alternativo de causas que se agravaram no período da pandemia.

Estudos de Oliveira (2021) através de revisão bibliográfica investigaram a ação da *V. officinalis* para transtornos de ansiedade e insônia. O conjunto de dados demonstrou que a espécie *V. officinalis* é considerada potente para o uso em transtornos de ansiedade. Da mesma forma, Opez-Rubalcava; Estrada-Camarena (2016) em estudos voltados para a eficácia da *V. officinalis* no México relataram que a mesma utilizada pela população local é capaz de tratar diversos problemas de saúde, inclusive a ansiedade. No entanto, ainda há a necessidade de estudos sistemáticos em pesquisas pré-clínicas e clínicas para melhor esclarecimento de sua utilidade.

Moura Silva e colaboradores (2022) ao avaliarem as propriedades e aplicação do uso de plantas medicinais no Brasil para redução de estresse e ansiedade, constatou-se que a *V. officinalis* possui propriedades sedativa, hipnótica e ansiolítica, sendo importante sua utilização em insônia, transtornos de Ansiedade, atuando em leves desequilíbrios do sistema nervoso através do aumento da concentração do Ácido gama-aminobutírico (GABA) nas fendas sinápticas. Entretanto, há certa carência de evidências científicas comprovando seus efeitos ansiolíticos.

Mecanismo de ação da *V. officinalis*, principais interações medicamentosas e efeitos adversos

A ação ansiolítica da *Valeriana* foi evidenciada no estudo de Ciniglia e colaboradores (2020), devido um dos princípios ativos contidos na planta, o ácido valeriânico. Este, por sua vez, funciona diminuindo a recaptação de GABA, e/ou aumentando a liberação de GABA, atuando ainda como um agonista parcial nos receptores de adenosina e serotonina. Sendo assim, acredita-se que a ligação do ácido valerênico aos receptores de adenosina é responsável por seu efeito ansiolítico. Além disso, este medicamento herbal é considerado uma alternativa natural eficaz aos sedativos convencionais, como os benzodiazepínicos, quando usado na fase final do tratamento.

Carvalho; Costa Leite; Costa (2021) ao explorarem sobre os principais fitoterápicos aplicados em transtorno de ansiedade e depressão, destacaram a *V. officinalis* como sendo um dos mais usados. Além disso, evidenciaram que há um aumento na concentração do GABA nas fendas sinápticas e que, quando usada em altas doses e por um longo período pode resultar em excitabilidade, náuseas, tonturas, fadiga, cefaleia, sonolência, bradicardia, além de outros efeitos. Isso demonstra que mesmo se tratando de um medicamento a base de plantas medicinais pode haver consequências graves quando não utilizado corretamente.

Em contrapartida, estudos revelam que sendo a *Valeriana* uma das plantas medicinais e fitoterápicos mais utilizados na insônia, principalmente, possui segurança relativamente alta, além de apresentar menos efeitos colaterais, não causar dependência e não ter contraindicação, sendo acessível à população (SANTOS CORREA et al., 2022). Entretanto, alguns autores como Silva et al. (2020) afirmam que há contraindicação à pacientes com doenças hepáticas e mulheres grávidas e lactantes.

Papel do farmacêutico no tratamento da ansiedade e na fitoterapia

Diante da formação acadêmica e a posição como membro da equipe multiprofissional de saúde com maior conhecimento sobre medicamentos, o farmacêutico desempenha papel crucial na prestação de cuidados ao paciente com transtornos de ansiedade (TOSTES; LANES; DE CASTRO, 2022). De acordo com Lucchetta; Mastroianni (2012), após realizarem um estudo de revisão acerca da atuação do farmacêutico na saúde mental obtiveram resultados positivos no que diz respeito às intervenções farmacêuticas (IF), entre elas: a promoção da adesão e resolução de problemas relacionados a medicamentos (PRM). Entretanto, tais IF ainda eram consideradas escassas e por isso, necessitava-se de monitoramentos de parâmetros clínicos e aspectos farmacoeconômicos, já que durante o período de estudo pouco se sabia sobre a inserção da atenção farmacêutica na saúde mental e suas ações.

Em estudos mais recentes, Pereira; Alvim (2021) analisou a atuação do farmacêutico diante do tratamento de Transtorno do pânico, o qual pode ter influência de crises de medo e também de ansiedade. Nesse estudo foi evidenciado que o profissional farmacêutico tem papel fundamental, sobretudo no tratamento, possibilitando o acesso de todas as etapas do ciclo da assistência farmacêutica, além da aplicação prática da atenção farmacêutica, esclarecendo eventuais dúvidas que surgirem e promovendo adesão ao tratamento em prol da melhora da qualidade de vida dos pacientes.

Santos Correa et al. (2022) ao avaliarem a importância da atenção farmacêutica no âmbito da fitoterapia, relacionados ao uso de plantas medicinais em transtornos de ansiedade, constataram que é dever do farmacêutico promover também, o uso racional de fitoterápicos e plantas medicinais através da comunicação, sendo essencial essa assistência para um uso seguro, efetivo e eficaz dessa classe de medicamentos, prevenindo e evitando efeitos indesejáveis ao organismo, já que a prática do uso de plantas é cultural e cresce a cada dia.

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

No mundo constatou-se um aumento de 76,2 milhões de novos casos de ansiedade, apresentando uma prevalência de aproximadamente 5.000 casos a cada 100.000 habitantes. A ausência de contato e o medo de contágio desencadearam sintomas ansiosos, afetando a população. Afim de tratar tais sintomas de forma mais fácil e acessível houve um aumento considerável na procura por medicamentos naturais.

Um dos calmantes mais procurados para o tratamento da ansiedade foi a Valeriana, pois ela possui o mecanismo de ação semelhante aos benzodiazepínicos, por atuar no SNC e apresentar ação ansiolítica. Contudo, seu mecanismo de ação não foi completamente elucidado, propõem-se para trabalhos vindouros pesquisas criteriosas a respeito da temática.

Observou-se que o uso de medicamentos sem prescrição médica acomete os casos de automedicação, a prática de educação do uso racional de medicamentos realizada pelo profissional farmacêutico, reduz as possibilidades de efeitos adversos e interações, bem como influencia na segurança e eficácia do tratamento.

Outro ponto observado é que a atuação farmacêutica no tratamento de ansiedade diminui os PRM's. Considerando a escassez em estudos voltados para esse tema é indicado mais investimento, já que há um número considerável de pessoas com essa patologia, principalmente após o início da pandemia.

REFERÊNCIAS

- BARROS M. B. A. et al. Report on sadness/depression, nervousness/anxiety and sleep problems in the Brazilian adult population during the COVID-19 pandemic. **Epidemiol Serv Saude**. 2020. English, Portuguese. doi: [10.1590/s1679-49742020000400018](https://doi.org/10.1590/s1679-49742020000400018).
- BERNARAS E.; JAUREGUIZAR J.; GARAIGORDOBIL M. Child and Adolescent Depression: A Review of Theories, Evaluation Instruments, Prevention Programs, and Treatments. *Front Psychol*. 2019. doi: [10.3389/fpsyg.2019.00543](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00543).
- BORGES, N.B.; SALVI, J.O.; DA SILVA, F.C. Características farmacológicas dos fitoterápicos no tratamento de transtornos depressivos e de ansiedade: *Hypericum perforatum* Lineaus e *Piper methysticum* Georg Forster no tratamento de transtornos depressivos e ansiedade. **Brazilian Journal of Surgery and Clinical Research**. Vol.27, n.3, pp.81-87 jun. – ago. 2019.
- BORTOLUZZI, M. M.; SCHMITT, V.; MAZUR, C. E. Efeito fitoterápico de plantas medicinais sobre a ansiedade: uma breve revisão. **Research, Society and Development**, v. 9, n. 2, p. 47, 2020.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Cuidado farmacêutico na Atenção Básica, Caderno 2. Capacitação para implantação dos serviços de clínica farmacêutica. Secretaria de Ciência, Tecnologia e Insumos Estratégicos. Brasília, 2014. p.308. Disponível em https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/cuidado_farmacologico_atencao_basica_saude_2.pdf. Acesso em 13, nov. 2022.
- BRASIL, Ministério da Saúde. Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares. 2ª ed. Brasília, DF, 2015. Disponível em https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nacional_praticas_integrativas_complementares_2ed.pdf. Acesso em 14, nov. 2022.
- BRASIL. Memento Fitoterápico da Farmacopeia Brasileira. Brasília: Agência Nacional de Vigilância Sanitária; 2016. p.115. Disponível em <http://antigo.anvisa.gov.br/documents/33832/2909630/Memento+Fitoterapico/a80ec477-bb36-4ae0-b1d2-e2461217e06b>. Acesso em 13, out. 2022.
- BRITO, J. C. M. et al. Uso irracional de medicamentos e plantas medicinais contra a COVID-19 (SARS-CoV-2): Um problema emergente. **Brazilian Journal of Health and Pharmacy**, v.2, n. 3, p. 37-53, 2020.
- CAMPOS, A. M. P. et al. Uso racional de plantas medicinais e fitoterápicos: Revisão de literatura. **Mostra Científica da Farmácia**, v. 6, n. 1, 2019.
- CARVALHO, L. G.; COSTA LEITE, S.; COSTA, D. A. F. Principais fitoterápicos e demais medicamentos utilizados no tratamento de ansiedade e depressão. **Revista de Casos e Consultoria**, v. 12, n. 1, p. e25178, 2021.
- CINIGLIA, N.; FIORELLI, R. K. A.; VIANNA, L. M. Valeriana officinalis in the Control of **Anxiety** in People with HIV / AIDS. *Revista Neurociências*, 28, 1-17. 2020.

CIOTTI, M. et al. The COVID-19 pandemic. **Critical reviews in clinical laboratory sciences**, v.57, n.6, p.365-388, 2020. doi:[10.1080/10408363.2020.1783198](https://doi.org/10.1080/10408363.2020.1783198).

CORNARA, L. et al. Comparative and functional screening of three species traditionally used as antidepressants: *Valeriana officinalis* L., *Valeriana jatamansi* Jones ex Roxb. and *Nardostachys jatamansi* (D. Don) DC. **Plants**, v. 9, n. 8, p. 994, 2020.

COSTA, C. O. D. et al. Prevalência de ansiedade e fatores associados em adultos. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v. 68, p. 92-100, 2019.

DA SILVA CHAVES, S. C. D. S.; NOBREGA M. P. S. D. S. Intervenções não farmacológicas ofertadas ao usuário com transtorno mental comum na atenção primária à saúde. **Journal of Nursing and Health**, v. 9, n. 3, 2019.

DA SILVA SANTOS, R.; DE SOUZA SILVA, S.; DE VASCONCELOS, T. C. L. Aplicação de plantas medicinais no tratamento da ansiedade: uma revisão da literatura. **Brazilian Journal of Development**, v. 7, n. 5, p. 52060-52074, 2021.

DA SILVA TEIXEIRA, L. et al. Interações de medicamentos alopáticos com fitoterápicos à base de *Ginkgo biloba* e *Valeriana officinalis*. **Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento**, v. 10, n. 12, pág. e232101220444, 2021.

DA SILVA, D. F.; DE LUCENA SANTOS, E. V. Estratégias para a descontinuação de benzodiazepínicos em pacientes da atenção primária à saúde. **Journal of. Medicine and Health Promotion**, v. 4, n. 1, p. 1140-1145, 2019.

DE SANTI, R. F.; ESQUIVI, E. C. O uso da *Valeriana officinalis* no tratamento de transtorno de ansiedade. **Revista Científica**, v. 1, n. 1, 2021.

DIAS, E. C. M. et al. Uso De Fitoterápicos E Potenciais Riscos De Interações Medicamentosas: Reflexões Para Prática Segura. **Revista Baiana de Saúde Pública**, v. 41, n. 2, 2018.

DONG, E.; DU, H.; GARDNER, L. An interactive web-based dash board to track COVID-19 in real time. **The Lancet infectious diseases**, v.20, n.5, p.533-534, 2020. doi:[10.1016/S1473-3099\(20\)30120-1](https://doi.org/10.1016/S1473-3099(20)30120-1).

DOS SANTOS CORREA, R. M. et al. Saúde mental e atenção farmacêutica: uso de plantas medicinais e fitoterápicos nos transtornos de uso. **Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento**, v.11, n. 6, pág. e52911628930, 2022.

DOS SANTOS LIMA, P. P.; LIMA, P. E. M.; MARQUEZ, C. O. Ação farmacológica da erva-cidreira, hortelã, maracujá e valeriana na intervenção da ansiedade em consultórios farmacêuticos. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 12, p. e217111234316, 2022.

DOS SANTOS, V. B.; DA ROSA, P. S.; LEITE, F. M. C. A importância do papel do farmacêutico na Atenção Básica. **Brazilian Journal of Health Research**, v. 19, n. 1, p. 39-43, 2017.

FAN, C. et al. Prediction of Epidemic Spread of the 2019 Novel Corona virus Driven by Spring Festival Transportation in China: A Population -Based Study. **International Journal Environmental Research and Public Health**. 2020 Mar 4; 17(5): 1679. doi:[10.3390/ijerph17051679](https://doi.org/10.3390/ijerph17051679).

FERREIRA, F. S. Interações medicamentosas de fitoterápicos utilizados no tratamento da insônia: uma breve revisão. **Visão Acadêmica**, v. 20, n. 3, 2019.

FIGUEREDO, C. A.; GURGEL, I. G. D.; GURGEL JUNIOR, G. D. A Política Nacional de Plantas Medicinais e Fitoterápicos: construção, perspectivas e desafios. **Physis: Revista de Saúde Coletiva**, v. 24, p. 381-400, 2014.

FREITAS, A.R.R.; NAPIMOGA, M.; DONALISIO, M.R. Análise da gravidade da pandemia de Covid-19. **Epidemiologia e serviços de saúde**, v.29, 2020.

GOMES, G. L. L.; FERNANDES, M. D. G. M.; NÓBREGA, M. M. L. D. Ansiedade da hospitalização em crianças: análise conceitual. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 69, p.940-945, 2016.

GRASSELLI, G.; PESENTI, A.; CECCONI, M. Critical Care Utilization for the COVID-19 Outbreak in Lombardy, Italy: Early Experience and Forecast During an Emergency Response. **JAMA, American Medical Association**, 2020 Apr 28; 323(16): 1545-1546. doi:[10.1001/jama.2020.4031](https://doi.org/10.1001/jama.2020.4031).

ISER, B.P.M. et al. Definição de caso suspeito da COVID-19: uma revisão narrativa dos sinais e sintomas mais frequentes entre os casos confirmados. **Epidemiologia e Serviços de Saúde**, v.29, 2020.

LEITE, M. C. C. Impacto na saúde mental de idosos e a utilização de psicotrópicos durante a pandemia do SARS-CoV-2. **FACENE/RN – Biblioteca Sant’Ana**, 2021.

LIMA, C. L. S. et al. Bases fisiológicas e medicamentosas do transtorno da ansiedade. **Research, Society and Development**, v. 9, n. 9, p. 1-26, 2020.

LIPSITCH, M.; SWERDLOW, D. L.; FINELLI, L. Defining the epidemiology of Covid-19-studies needed. **New England journal of medicine**, v. 382, n. 13, p. 1194-1196, 2020.

LOPES, B. E. R.; BARBIERI, M. G. M.; CAMPOS, W. A. Análise comparativa entre o uso de plantas medicinais e medicamentos industrializados em Rolim de Moura do Guaporé-RO. **Biodiversidade**, v. 20, n. 1, p. 129-138, 2021.

LUCCHETTA, R. C.; MASTROIANNI, P. C. Intervenções farmacêuticas na atenção à saúde mental: uma revisão. **Revista de Ciências Farmacêuticas Básica e Aplicada**, p. 165-169, 2012.

LUCCHETTA, R.C.; CARVALHO MASTROIANNI, P. Rational use of chloroquine and hydroxychloroquine in times of COVID-19. **Revista de Ciências Farmacêuticas Básica e Aplicada**, v.40, p.1-5, 2019. Disponível em <<http://rcfba.fcfar.unesp.br/index.php/ojs/article/view/653/623>>. Acesso em 28, out. 2022.

MACIEL, H. I. A. et al. Medidas farmacológicas e não farmacológicas de controle e tratamento da dor em recém-nascidos. **Revista Brasileira de Terapia Intensiva**, v. 31, p. 21-26, 2019.

MEDEIROS, K. A. et al. A fitoterapia como auxiliar nos cuidados dos transtornos de ansiedade e insônia do paciente acometido pela COVID-19. **Revista Multidisciplinar em Saúde**, v. 2, n.1, p. 29-29, 2021.

MOCELIN, L. M.; ALVES FILHO, J. R. Estudo de prevalência de depressão e ansiedade durante a pandemia do COVID-19: Revisão de literatura. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 13, p. e56111335245, 2022.

MOURA SILVA, F. T. et al. Utilização da fitoterapia para redução da ansiedade frente a pandemia por SARS-COV-2. **Revista Fitos**, 2022.

NABUCO, G.; OLIVEIRA, M.H.P. P.; AFONSO, M.P.D. O impacto da pandemia pela COVID-19 na saúde mental. **Revista Brasileira de medicina de família e comunidade**, v.15, n.42, p.2532-2532, 2020.

NANDHINI, S.; NARAYANAN, K. B.; ILANGO, K. Valeriana officinalis: A review of its traditional uses, phytochemistry and pharmacology. **Asian J Pharm Clin Res**, v. 11, n. 1, p. 36-41, 2018.

NEMITZ, M. C.; MALLMANN, L.; STEPPE, M. Evolução dos métodos quantitativos empregados para plantas medicinais ao longo das edições da farmacoterapia brasileira. **Revista Eletrônica de Farmácia**, v. 13, n. 1, pág. 18-27, 2016.

NETTO, R.G.F.; CORRÊA, J.W. N. Epidemiologia do surto de doença por coronavírus (covid-19). **Desafios-Revista Interdisciplinar da Universidade Federal do Tocantins**, v.7, n. Especial-3, p. 18-25, 2020.

OLIVEIRA, L. S. Avaliação atemporal dos efeitos da *valeriana officinalis* L.: uma revisão de literatura. **Biodiversidade**, v. 20, n. 2, 2021.

ÓPEZ-RUBALCAVA C.; ESTRADA-CAMARENA E. Mexican medicinal plants with anxiolytic or antidepressant activity: Focus on preclinical research. **J Ethnopharmacol**. 2016. doi: [10.1016/j.jep.2016.03.053](https://doi.org/10.1016/j.jep.2016.03.053).

ORHAN, I. E. A review focused on molecular mechanisms of anxiolytic effect of Valeriana officinalis L. in connection with its phytochemistry through in vitro/in vivo studies. **Current Pharmaceutical Design**, 2021.

PEREIRA, M. D. et al. A pandemia de COVID-19, o isolamento social, consequências na saúde mental e estratégias de enfrentamento: uma revisão integrativa. **Research, Society and Development**, v. 9, n. 7, p. e652974548- e652974548, 2020.

PEREIRA, N. M.; ALVIM, H. G. O. Atuação Do Farmacêutico Frente Aos Medicamentos, Interações Medicamentosas E Tratamentos No Transtorno Do Pânico–Revisão Integrativa. **Revista JRG de Estudos Acadêmicos**, v. 4, n. 9, p. 147-160, 2021.

PESSOLATO, J.P. et al. Avaliação do consumo de Valeriana e Passiflora durante pandemia COVID-19. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 4, n. 2, p. 5589-5609, 2021.

REZENDE, M. D. A. Elaboração de um manual de boas práticas a partir de uma meta-análise de patentes de fitomedicamentos. **FIOCRUZ – RJ**, 2016.

RODRIGUES, A. R. S. P. Fitoterapia no auxílio ao controle e tratamento da ansiedade—uma revisão integrativa de literatura. **Revista de Casos e Consultoria**, v. 13, n. 1, 2022.

RODRIGUES, J. J. C. et al. Efeitos farmacológicos do fitoterápico valeriana no tratamento da ansiedade e no distúrbio do sono. **Brazilian Journal of Development**, v. 7, n. 4, p. 41827-41840, 2021.

ROLIM, J. A.; OLIVEIRA, A. R.; BATISTA, E. C. Manejo da ansiedade no enfrentamento da Covid-19. **Revista Enfermagem e Saúde Coletiva-REVESC**, v. 5, n. 1, p. 64-74, 2020.

SANTOMAURO, D. F. COVID-19 Mental Disorders Collaborators. Global prevalence and burden of depressive and anxiety disorders in 204 countries and territories in 2020 due to the COVID-19 pandemic. **Lancet**. 2021. doi: [10.1016/S0140-6736\(21\)02143-7](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(21)02143-7).

SANTOS CORREA, R. M. et al. Saúde mental e atenção farmacêutica: uso de plantas medicinais e fitoterápicos nos transtornos de ansiedade. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 6, p. e52911628930, 2022.

SCHÖNHOFEN, F. D. L. et al. Transtorno de ansiedade generalizada entre estudantes de cursos de pré-vestibular. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v. 69, p. 179-186, 2020.

SECCHI, P.; VIRTUOSO, S. O efeito da valeriana no tratamento da insônia. **Visão Acadêmica**, v. 13, n. 1, 2012.

SILVA, E. L. P. et al. Evaluation of the production profile of phytotherapies for the treatment of anxiety and depression by the brazilian pharmaceutical industries. **Brazilian Journal of Development**, 2020.

SILVA, T. C. C.; PINTO, A. L. T. V.; DE LIMA, E. R. Fitoterápicos de ação terapêutica no sistema nervoso de caninos: revisão de literatura. **Medicina Veterinária (UFRPE)**, v. 15, n. 2, p. 94-100, 2021.

TOSTES, A. M. G.; LANES, C. C.; DE CASTRO, G. F. P. Correlação entre o Uso Depreciativo das Mídias Sociais e Transtornos de Ansiedade e Depressão em Adolescentes: uma Revisão Bibliográfica. **Revista Transformar**, v. 16, n. 1, p. 188-208, 2022.

TURAN O. et al. Anxiety and depression levels of healthcare workers during Covid-19 pandemic. **Afr Health Sci**. 2022. doi: [10.4314/ahs.v22i1.62](https://doi.org/10.4314/ahs.v22i1.62).

VALYANNE. Responsável Técnico Ronan Juliano Pires Faleiro. Anápolis: GEOLAB Indústria Farmacêutica, 2014. Bula de remédio.

VAN, D. N. et al. Aerosol and Surface Stability of SARS-CoV-2 as Compared with SARS-CoV-1. **The New England Journal of Medicine**, 2020 Apr 16; 382(16): 1564-1567.

doi:[10.1056/NEJMc2004973](https://doi.org/10.1056/NEJMc2004973).

VIDAL, R. J.; TOLEDO, CEM. Valeriana officinalis L. no tratamento da insônia e ansiedade. **Brazilian Journal of Surgery and Clinical Research**, v. 9, n. 1, p. 78- 83, 2014.

VITORINO, K. M. C.; BENATI, M.; ROLIM, E.. Fitoterapia racional: riscos da automedicação e terapia alternativa. **Revista Saberes da Faculdade São Paulo–FSP Edição especial–artigos a partir dos trabalhos de curso orientados pela Profª Maria Antonia Fernandes N. de o. Benati**, v. 13, n. 1, p. 2358-0909.

WERNECK, G. L.; CARVALHO, M. S. A pandemia de COVID-19 no Brasil: crônica de uma crise sanitária anunciada. *Cadernos de Saúde Pública*, v. 36, p. e00068820, 2020.

XAVIER, A. L.R. et al. COVID-19: manifestações clínicas e laboratoriais na infecção pelo novo coronavírus. **Jornal Brasileiro de Patologia e Medicina Laboratorial**, v.56, 2020.

ZANUSSO, C. S. et al. Fitoterapia e essências florais no controle da ansiedade entre docentes do curso de graduação em enfermagem. 2019.

ZHOU, F. et al. Clinical course and risk factors for mortality of adult in patients with COVID 19 in Wuhan, China: a retrospective cohortstudy. *The Lancet*. 2020 Mar 28; 395(10229): 1054-1062. doi:[10.1016/S0140-6736\(20\)30566-3](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30566-3).

ZHU, N. et all. A Novel Corona vírus patients with pneumonia in China. **New England Journal of. Medicine**, 2019. doi:[10.1056/NEJMoa2001017](https://doi.org/10.1056/NEJMoa2001017).

ZU, Z.Y. et al. Corona virus Disease 2019 (COVID-19): A Perspective from China. **Radiology**. 2020. doi:[10.1148/radiol.2020200490](https://doi.org/10.1148/radiol.2020200490).