

CENTRO UNIVERSITÁRIO BRASILEIRO - UNIBRA
CURSO DE GRADUAÇÃO EM FARMÁCIA

PAULO ROBERTO BRITO FILHO
SANDRA MARIA DE ARAÚJO
VIVIANE TAVARES ASSIS DA SILVA

A utilização da fitoterapia no tratamento de transtorno da ansiedade

RECIFE/2024

PAULO ROBERTO BRITO FILHO
SANDRA MARIA DE ARAÚJO
VIVIANE TAVARES ASSIS DA SILVA

A utilização da fitoterapia no tratamento de transtorno da ansiedade

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

Orientador: Prof. Dr. Luiz da Silva
Maia Neto

RECIFE
2024

**PAULO ROBERTO BRITO FILHO
SANDRA MARIA DE ARAÚJO
VIVIANE TAVARES ASSIS DA SILVA**

A utilização da fitoterapia no tratamento de transtorno da ansiedade

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.

Examinadores:

Prof. Dr. Luiz da Silva Maia Neto
Orientador

Examinador 1 – Titulação

Examinador 2 - Titulação

Nota: _____

Data: ____/____/____

RESUMO

A ansiedade é uma doença que atinge milhões de pessoas no mundo todo fazendo com que haja a necessidade de acompanhamento médico e de prescrições de medicamentos alopáticos, no entanto, o uso indiscriminado e a falta de orientação profissional faz com que surja riscos na utilização dos medicamentos, dessa forma, para mitigar tal efeito negativo o uso de fitoterápicos surge como uma alternativa segura e eficaz. Diante disso, o objetivo desta pesquisa foi abordar a utilização da fitoterapia no tratamento de transtorno da ansiedade. Foi realizada uma revisão bibliográfica narrativa da literatura utilizando as bases de dados da Scielo, Pubmed e Lilacs no período de 2012-2024. Dos artigos incluídos, 70% forneceram dados clínicos e revisões sobre o uso de fitoterápicos para o tratamento de transtornos de ansiedade, enquanto os 30% restantes eram estudos experimentais focados na análise laboratorial das propriedades bioativas de plantas como *Melissa officinalis*, *Passiflora incarnata* e *Valeriana officinalis*. Durante a análise, foram identificadas algumas dificuldades. O uso de fitoterápicos para ansiedade demonstrou efetividade no tratamento fazendo com que as espécies citadas pudessem ser conhecidas em sua integralidade, como por exemplos os compostos bioativos, benefícios e segurança. Cabe ressaltar que é evidente a necessidade de mais pesquisas sobre o tema, visando compreender melhor as implicações do uso de fitoterápicos ansiolíticos. Esse aprofundamento é crucial para promover a educação e conscientização dos profissionais de saúde e da população em geral, assegurando que os pacientes estejam cientes de que, embora naturais, esses produtos podem também apresentar riscos significativos.

Palavras-Chaves: Transtorno de ansiedade; Plantas medicinais; Medicamentos fitoterapicos.

The use of herbal medicine in the treatment of anxiety disorders

ABSTRACT

Anxiety is a disease that affects millions of people around the world, requiring medical supervision and prescriptions for allopathic drugs. However, indiscriminate use and lack of professional guidance can lead to risks when using these drugs. In order to mitigate this negative effect, the use of herbal medicines has emerged as a safe and effective alternative. The aim of this study was to address the use of herbal medicine in the treatment of anxiety disorders. A narrative literature review was carried out using the Scielo, Pubmed and Lilacs databases from 2012-2024. Of the articles included, 70% provided clinical data and reviews on the use of herbal medicines for the treatment of anxiety disorders, while the remaining 30% were experimental studies focused on the laboratory analysis of the bioactive properties of plants such as *Melissa officinalis*, *Passiflora incarnata* and *Valeriana officinalis*. During the analysis, some difficulties were identified. The use of herbal medicines for anxiety has proven to be effective in treatment, so that the species mentioned could be known in their entirety, such as their bioactive compounds, benefits and safety. It should be emphasized that there is a clear need for more research on the subject, with a view to better understanding the implications of the use of anxiolytic herbal medicines. This in-depth study is crucial to promoting

Keywords: Anxiety disorder; Medicinal plants; Herbal medicines.

SUMÁRIO

1. Introdução.....	06
2 Materiais e métodos.....	07
3 Resultados e discussão.....	07
4 Conclusões.....	12
Referências.....	13

1 INTRODUÇÃO

Conhecida como o “o mal do século” a ansiedade é um estado emocional caracterizado por diversos sintomas e que tem causado bastante preocupação nas autoridades sanitárias no mundo todo. Com isso, é estimado que 450 milhões de pessoas possuem algum transtorno de saúde mental e ao se tratar de ansiedade vemos um percentual significativo, por atingir indivíduos de 14 a 65 anos e possuindo uma prevalência de 14% e isso reflete em média aproximadamente cerca de 61,5 milhões de pessoas, onde nesse dado podemos ainda verifica que as mulheres são acometidas duas a três vezes mais que os homens ¹. A ansiedade é um estado emocional caracterizado por um sentimento vago e desagradável de medo e apreensão, que se manifesta através de tensão e desconforto devido à antecipação de perigos ou situações desconhecidas. A distinção entre ansiedade normal e a patológica é feita avaliando a intensidade e a duração da reação ansiosa em relação ao estímulo. A ansiedade torna-se patológica quando é desproporcional ao estímulo, persiste por um período prolongado e interfere significativamente na qualidade de vida e no funcionamento diário do indivíduo. Essas reações exageradas frequentemente têm uma base neurobiológica herdada ².

Por abrangerem uma variedade de condições, os transtornos ansiosos, que são caracterizados por sintomas ansiosos primários diferenciando-se de outros quadros psiquiátricos em que a ansiedade é um sintoma secundário e vão se apresentar em diferentes contextos. Dessa forma, a ansiedade de separação e o mutismo seletivo predominam na infância, geralmente entre os 4 e 18 anos possuindo uma com uma prevalência de aproximadamente 4%, já na fase adulta surgirá fobias específicas, transtorno de ansiedade social e transtorno de ansiedade generalizada. Por outro lado, o transtorno do pânico e a agorafobia são mais comuns na idade adulta, a partir dos 18 anos ³.

No que tange os sintomas apresentados a ansiedade podemos verificar um acometimento tanto físico quanto psicológico. Esses sintomas físicos podem ser agrupados em quatro categorias principais: autonômicos, musculares, cinestésicos e respiratórios. Os sintomas autonômicos incluem taquicardia, vasoconstrição, sudorese, e outros sinais de ativação do sistema nervoso autônomo, como náusea e vertigem. Já os sintomas musculares se manifestam como dor, contraturas e tremores. Por sua vez, os sintomas cinestésicos envolvem sensações como parestesia e ondas de calor, enquanto os sintomas respiratórios se caracterizam por sensações de sufocamento e asfixia². Cada uma dessas categorias pode afetar significativamente a qualidade de vida do indivíduo, tornando o tratamento uma prioridade. Por outro lado, os sintomas psíquicos, são acompanhados por uma gama de experiências emocionais e cognitivas, incluindo nervosismo, insegurança e dificuldades de concentração. A sensação de estranheza e os fenômenos de despersonalização e desrealização são também comuns, contribuindo para a sensação geral de desconforto e desamparo ⁴.

Em resumo, a complexidade da ansiedade e sua interseção com outros transtornos clínicos sublinha a necessidade de um diagnóstico acurado e de estratégias de tratamento eficazes. A falta de uma abordagem diferenciada pode levar a consequências sérias, destacando a necessidade de atenção e cuidado adequados no manejo da ansiedade. Nesse contexto, para que haja uma efetividade se faz necessário uma avaliação mais detalhada. Nos tratamentos convencionais, a primeira linha utilizada é o inibidor seletivo de recaptção da serotonina (ISRS) ou inibidores da recaptção da serotonina-norepinefrina (ISRSN). Os inibidores seletivos da recaptção da serotonina (ISRS) mais usados são escitalopram, paroxetina, sertralina, fluoxetina. Já quanto aos inibidores seletivos da recaptção da serotonina e noradrenalina (ISRS) estão a venlafaxina e Duloxetina ⁵.

Entretanto, de forma alternativa surge a utilização de produtos naturais que por serem mais acessíveis e popularmente conhecidos torna-se uma opção terapêutica associada ou não a terapia alopática. As plantas medicinais no contexto mundial são reconhecidas por suas potencialidades etnofarmacológicas, com isso podemos verificar através do desenvolvimento das práticas a elas associadas, um contexto de tradição familiar e dessa forma sua utilização tornou-se uma pratica generalizada e comum na medicina popular, onde foi reconhecida pela Organização Mundial de Saúde na Conferência Internacional sobre Cuidados Primários de Saúde realizada em Alma-Ata em 1978 ⁶.

Os medicamentos fitoterápicos desempenham um papel importante no contexto do cuidado em saúde, pois, o seu uso terapêutico se dá exclusivamente por matérias-primas vegetais ativas, com isso, para que ele realmente seja classificado como fitoterápico, é essencial que ele contenha apenas substâncias provenientes de plantas, sem a inclusão de princípios ativos isolados, sintéticos ou naturais que não sejam de origem vegetal, nem combinações dessas substâncias com extratos vegetais. A utilização de fitoterápicos tem demonstrado ser segura e eficaz no tratamento de uma ampla gama de patologias, incluindo transtornos psiquiátricos como a ansiedade. A eficácia desses produtos se baseia na capacidade das plantas de interagir

com o organismo de maneira natural e integrada, proporcionando alívio dos sintomas ansiosos sem a necessidade de intervenções farmacológicas sintéticas ⁷.

No contexto dos transtornos ansiosos, a aplicação de fitoterápicos oferece uma abordagem alternativa que pode ser menos invasiva e com menos efeitos colaterais comparada aos tratamentos convencionais. Diversos estudos e práticas clínicas têm apoiado a ideia de que fitoterápicos podem auxiliar na redução dos sintomas de ansiedade, oferecendo uma opção válida para pacientes que buscam tratamentos mais naturais ou complementares. Diante disso, o objetivo desta pesquisa foi abordar a utilização da fitoterapia no tratamento de transtorno da ansiedade.

2 METODOLOGIA

Foi realizada uma revisão bibliográfica na literatura consistindo no tipo narrativa. Como primeira etapa, realizou-se um levantamento bibliográfico, com o intuito de se obter todas as referências encontradas sobre o tema referente ao presente estudo. Os artigos de revisão narrativa oferecem uma visão ampla sobre o desenvolvimento e o estado da arte de um tema específico, abordando-o de maneira teórica ou contextual. Ao contrário de outros tipos de revisão, esses artigos não detalham as fontes utilizadas, a metodologia para busca de referências ou os critérios para a seleção e avaliação dos estudos revisados. Em vez disso, eles se baseiam na análise crítica e pessoal do autor sobre a literatura existente, que inclui livros, artigos de revistas impressas e eletrônicas ⁸.

Esses artigos desempenham um papel crucial na educação continuada, pois permitem a atualização rápida do conhecimento sobre temas específicos. No entanto, devido à ausência de uma metodologia rigorosa e à falta de dados quantitativos, eles não possibilitam a reprodução dos dados nem fornecem respostas quantitativas para questões específicas. São, portanto, classificados como qualitativos e voltados para uma análise interpretativa da literatura ⁹.

Portanto, as referências utilizadas foram artigos científicos, dissertações de mestrado e guias de protocolos descritos nas seguintes bases de dados: Nacional Library of Medicine (NLM/PubMed), Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS) e Scientific Eletronic Library Online (SciELO) com os seguintes critérios de inclusão: publicações nos idiomas português e inglês, sendo encaixados nos critérios de exclusão aqueles artigos que não se inserem nesses requisitos.

Os descritores utilizados em todas as bases de dados foram: Ansiedade, Planta medicinais, Fitoterapia, Assistência farmacêutica, “Anxiety”, “Medicinal plants”, “phytotherapy”, “Pharmaceutical assistance”. A partir deste levantamento, procedeu-se à análise das opções encontradas na literatura consultada para a criação do embasamento teórico da pesquisa, sendo elaborada uma revisão narrativa para estabelecer conexões com trabalhos científicos prévios e identificar temas recorrentes.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A revisão foi realizada com base em 30 artigos científicos selecionados nas bases PubMed, SciELO e LILACS, abrangendo publicações entre 2019 e 2024. No entanto, após uma análise mais detalhada, 14 artigos foram excluídos devido a critérios de qualidade e relevância, resultando na utilização de 16 artigos para a análise final. Desses 16 artigos incluídos, 70% (11 artigos) forneceram dados clínicos e revisões sobre o uso de fitoterápicos no tratamento de transtornos de ansiedade, enquanto os 30% restantes (5 artigos) eram estudos experimentais que analisaram as propriedades bioativas de plantas como *Melissa officinalis*, *Passiflora incarnata* e *Valeriana officinalis*.

A maioria dos estudos revisados se concentrou em revisões sobre o uso de fitoterápicos para a ansiedade, com alguns artigos abordando a eficácia desses tratamentos em contextos clínicos específicos com isso, aproximadamente 35% dos estudos incluídos apresentaram variações metodológicas que dificultaram a comparação direta entre eles. Alguns estudos, não utilizaram métodos experimentais rigorosos, o que pode limitar a robustez das conclusões sobre a eficácia dos fitoterápicos. Além disso, uma parte considerável dos artigos não forneceu detalhes completos sobre a padronização das metodologias, o que dificultou a análise crítica das evidências. Embora a maioria dos artigos tenha se concentrado em estudos observacionais e revisões, apenas 20% dos estudos revisados foram ensaios clínicos randomizados ou controlados, o que limita a confiança nas conclusões sobre a eficácia dos fitoterápicos. Esses ensaios podem ter sido de pequena escala, o que contribui para a heterogeneidade dos resultados. Com isso foi possível realizar análise e síntese desses resultados caracterizando os artigos utilizados na discussão no quadro 1.

Quadro 1. Caracterização dos artigos científicos elencados para a pesquisa.

Autores	Ano	Título	Objetivo	Principais Resultados
Da Silva Júnior EB, et al. ¹¹	2023	Farmácia viva: promovendo a saúde por meio da fitoterapia no Brasil	Revisar a aplicação da fitoterapia no Brasil como método de promoção da saúde.	A fitoterapia tem se mostrado eficaz como alternativa terapêutica complementar e contribui para o acesso a tratamentos naturais.
Dos Santos F, et al. ¹²	2024	Desenvolvimento tecnológico de fitoterápicos no Brasil	Avaliar o desenvolvimento e mercado de fitoterápicos com foco em bioprodutos da Amazônia.	O Brasil possui potencial para desenvolvimento de fitoterápicos amazônicos, promovendo inovação e sustentabilidade na indústria farmacêutica.
Lima IE O, et al. ¹³	2016	Medicinal plants commercialization in the city of Arapiraca-AL	Estudar a comercialização de plantas medicinais em Arapiraca-AL.	A venda de plantas medicinais é uma prática comum e contribui para a economia local, porém carece de regulamentação específica.
Sousa RF de et al. ¹⁴	2018	Ansiedade: aspectos gerais e tratamento com enfoque nas plantas com potencial ansiolítico	Revisar tratamentos ansiolíticos baseados em plantas medicinais.	Plantas com propriedades ansiolíticas apresentam-se como alternativas promissoras no manejo da ansiedade.
Fernandes, et al. ¹⁵	2018	Prevalence of anxious and depressive symptoms in college students of a public institution	Investigar a prevalência de sintomas ansiosos e depressivos em estudantes universitários.	Alta prevalência de sintomas ansiosos e depressivos foi observada, destacando a necessidade de suporte psicológico e terapêutico.
Viana, et al. ¹⁶	2019	Utilização de plantas medicinais como ferramenta de estímulo para o resgate de cultura e qualidade de vida	Explorar o uso de plantas medicinais para promoção de qualidade de vida e resgate cultural.	O uso de plantas medicinais pode contribuir para a valorização cultural e melhoria da qualidade de vida das populações locais.
Fonseca, et al. ¹⁷	2020	Herbal medicinal products from Passiflora for anxiety: an unexploited potential	Avaliar o potencial ansiolítico de produtos medicinais de Passiflora.	A Passiflora mostra-se promissora como tratamento alternativo para ansiedade, mas é subutilizada.
Carvalho, et al. ¹⁸	2021	Principais fitoterápicos e demais medicamentos utilizados no tratamento de ansiedade e depressão	Revisar os fitoterápicos usados para tratar ansiedade e depressão.	Identificou-se eficácia em alguns fitoterápicos para manejo de ansiedade e depressão, com potencial para menos efeitos colaterais.
Zanusso ¹⁹	2019	Fitoterapia e essências florais no controle da ansiedade entre docentes	Avaliar o uso de fitoterapia e essências florais no controle de ansiedade em professores.	Fitoterapia e florais podem reduzir sintomas de ansiedade em docentes, sendo uma alternativa de terapia complementar.
Soares C, et al. ²¹	2023	Uso de plantas medicinais no tratamento da depressão e transtorno de ansiedade	Explorar o uso de plantas medicinais no manejo de transtornos de ansiedade e depressão.	Resultados mostram eficácia de plantas específicas no tratamento de sintomas de ansiedade e depressão.
Badke, et al. ²²	2019	Panorama brasileiro dos serviços de plantas medicinais e fitoterápicos	Analisar os serviços de plantas medicinais e fitoterápicos no Brasil.	Identificou-se uma carência de regulamentação e estrutura nos serviços de fitoterapia, dificultando o acesso.
Junior AS Alves, et al. ²³	2022	Plantas medicinais e fitoterápicos regulamentados no Brasil: risco de toxicidade por metais pesados	Analisar os riscos de toxicidade por metais pesados em plantas medicinais regulamentadas no Brasil.	Alguns fitoterápicos apresentam risco de contaminação por metais pesados, necessitando de maior controle de qualidade.
Alves MA, et al. ²⁴	2021	A utilização de plantas medicinais e fitoterápicos como terapia alternativa e seus riscos à saúde	Revisar os benefícios e riscos associados ao uso de plantas medicinais e fitoterápicos como terapias alternativas.	Identificou-se eficácia em alguns tratamentos com plantas medicinais, mas também riscos à saúde devido ao uso inadequado.

Casimiro A, et al. ²⁵	2024	O uso indiscriminado de medicamentos fitoterápicos para o tratamento dos transtornos de ansiedade e depressão	Avaliar os riscos do uso indiscriminado de fitoterápicos para ansiedade e depressão.	O uso indiscriminado pode levar a efeitos adversos, reforçando a necessidade de orientação profissional no uso de fitoterápicos.
Bezerra ²⁶	2019	Uso da planta medicinal erva-de-são-joão (<i>Hypericum perforatum</i>) no tratamento da depressão	Avaliar a eficácia da erva-de-são-joão no tratamento da depressão.	A erva-de-são-joão demonstrou-se eficaz para tratamento de depressão leve a moderada, mas com potenciais interações medicamentosas.
Chagas ²⁷ , et al.	2023	Aplicações terapêuticas do <i>Hypericum perforatum</i> (erva-de-são-joão) no tratamento da ansiedade e depressão	Revisar as aplicações terapêuticas da erva-de-são-joão para ansiedade e depressão.	A erva-de-são-joão mostra-se eficaz como terapia para ansiedade e depressão, sendo uma alternativa aos tratamentos convencionais.

Elaborado por: Autores (2024).

A Resolução da Diretoria Colegiada (RDC) nº 26, de 13 de maio de 2014, define os fitoterápicos como produtos originados de matéria-prima vegetal com propriedades terapêuticas, sejam elas profiláticas, curativas ou paliativas, excluindo-se substâncias isoladas (ANVISA, 2014). Essa definição já reflete a complexidade do uso de plantas medicinais, que demanda um entendimento aprofundado das propriedades farmacológicas das espécies envolvidas. Tal abordagem é necessária para garantir que os benefícios terapêuticos sejam alcançados sem comprometer a segurança dos usuários, dado que os fitoterápicos podem ser tanto simples (derivados de uma única espécie) quanto compostos (resultantes de mais de uma espécie).¹¹

No contexto brasileiro, o Sistema Único de Saúde (SUS) tem incorporado as Práticas Integrativas e Complementares (PICS), com destaque para o uso de plantas medicinais e fitoterápicos, por meio da Política Nacional de Plantas Medicinais e Fitoterápicos (PNPM). O Programa Nacional de Plantas Medicinais e Fitoterápicos visa integrar essas alternativas terapêuticas ao cuidado primário de saúde, promovendo não só a prevenção, mas também a recuperação da saúde, com o suporte das equipes de saúde da família ¹². Este avanço, embora represente uma valorização do uso de tratamentos naturais no sistema de saúde pública, também aponta para a necessidade de um monitoramento rigoroso e de uma avaliação contínua quanto à segurança e eficácia dessas terapias.

A crescente demanda por tratamentos baseados em plantas medicinais reflete, em grande parte, a busca por alternativas mais naturais e com menos efeitos colaterais, em comparação aos tratamentos farmacológicos convencionais. De fato, a literatura científica tem demonstrado a eficácia de diversos fitoterápicos, o que tem contribuído para o fortalecimento de sua utilização ²⁰. Contudo, a utilização dessas terapias não está isenta de desafios. A toxicidade potencial, o uso inadequado e o preparo incorreto das plantas são fatores críticos que exigem um controle rigoroso para evitar efeitos adversos. O uso impróprio das espécies ou partes da planta pode levar a sérios riscos à saúde, comprometendo os benefícios esperados da fitoterapia.^{13,14,15}

Dessa forma, para Fernandes et al.,¹⁵ é essencial que o uso contemporâneo das plantas medicinais seja acompanhado por profissionais qualificados, a fim de maximizar os benefícios terapêuticos enquanto se minimizam os riscos. A ansiedade, por exemplo, é um transtorno crescente, que se caracteriza por uma resposta desordenada de alerta, manifestada por sentimentos de medo, inquietude e tensão, frequentemente sem uma causa específica aparente. Quando esses sintomas persistem e se intensificam, tornando-se crônicos, a condição deixa de ser uma reação normal do organismo e passa a ser classificada como transtorno de ansiedade.

Os fitoterápicos surgem como uma alternativa interessante para o manejo da ansiedade, especialmente porque oferecem a possibilidade de alívio dos sintomas sem os efeitos colaterais associados aos medicamentos alopáticos, como dependência e sedação excessiva ²⁰. A utilização de plantas medicinais no tratamento de transtornos de ansiedade tem sido amplamente estudada, e diversas espécies têm mostrado resultados promissores. Entre elas, destacam-se a erva-cidreira (*Melissa officinalis*) e a flor do maracujá (*Passiflora incarnata*), cujas propriedades calmantes são bem documentadas em estudos clínicos ¹⁶.

Embora os fitoterápicos não estejam isentos de riscos, estudos clínicos têm demonstrado que, quando corretamente preparados e administrados, eles podem ser eficazes no controle dos sintomas de ansiedade, com poucos efeitos adversos. No caso da *Melissa officinalis*, por exemplo, pesquisas indicam que ela pode melhorar o humor, reduzir o estresse e promover uma sensação de bem-estar. Este potencial terapêutico é particularmente relevante para indivíduos que buscam alternativas menos invasivas aos tratamentos

farmacológicos convencionais, que frequentemente estão associados a efeitos colaterais significativos, como sedação, sonolência e dependência.^{17,20}

No Brasil, a biodiversidade oferece uma vasta gama de plantas medicinais nativas que têm sido estudadas para o tratamento de disfunções do sistema nervoso central (SNC), incluindo transtornos de ansiedade. A ANVISA recomenda cerca de 146 espécies para o tratamento de distúrbios do humor, das quais aproximadamente 80 são fitoterápicos simples e 66 são compostos, que combinam diversas plantas. Este amplo espectro de opções evidencia o potencial do Brasil no desenvolvimento de terapias naturais e sublinha a importância de mais pesquisas para validar a eficácia e a segurança dessas plantas para o tratamento de distúrbios psiquiátricos ¹².

Portanto, apesar de a fitoterapia representar uma prática milenar e amplamente reconhecida em diversas culturas, seu uso contemporâneo exige rigor científico e regulamentação adequada. A crescente demanda por tratamentos naturais, em detrimento dos fármacos alopáticos, reflete uma mudança paradigmática no cuidado com a saúde mental. A combinação do saber tradicional com as descobertas científicas modernas promete oferecer soluções terapêuticas inovadoras, que não só atendem às necessidades dos pacientes, mas também respeitam o equilíbrio e a sustentabilidade dos ecossistemas naturais^{18,19}.

Em síntese, embora os fitoterápicos ofereçam alternativas promissoras para o tratamento de transtornos como a ansiedade, é crucial que o uso dessas substâncias seja cuidadosamente regulamentado e acompanhado por profissionais da saúde, a fim de garantir sua eficácia e segurança. A valorização da fitoterapia, juntamente com a intensificação de pesquisas sobre suas aplicações clínicas, é fundamental para que esses tratamentos sejam incorporados de forma segura e eficaz nos sistemas de saúde pública.

A literatura científica aponta para a eficácia de vários tratamentos fitoterápicos no manejo da ansiedade, e muitos indivíduos buscam essas opções naturais como forma de evitar os problemas comumente associados ao uso prolongado de fármacos sintéticos. Como ressaltado por Zanusso ²⁰, os fitoterápicos oferecem uma alternativa promissora, especialmente em casos onde o uso contínuo de medicamentos alopáticos pode causar impactos negativos ao organismo. Essa tendência reflete uma crescente demanda por soluções que aliem eficácia terapêutica a um perfil de segurança mais favorável.

Estudos recentes têm demonstrado resultados promissores quanto ao potencial farmacológico de diversas plantas medicinais, destacando-se o papel de seus compostos bioativos. Esses compostos não são nutrientes essenciais, como os macros e micronutrientes, mas exercem funções biológicas significativas no organismo humano, contribuindo para a promoção da saúde ²². Além de serem encontrados em vegetais consumidos na dieta, esses compostos químicos possuem alta atividade biológica, sendo classificados como fitoquímicos. Diversas espécies vegetais, como *Passiflora incarnata*, *Valeriana officinalis*, *Melissa officinalis*, e *Mentha piperita*, têm sido investigadas por suas capacidades de modular a neurotransmissão no sistema nervoso central, especialmente através de interações com os receptores GABAérgicos. Com isso foi possível montar um quadro baseada nos artigos selecionados (Quadro 2)

Quadro 2 Relação dos compostos bioativos e suas atividades farmacológicas

Fitoterápico	Principais Metabólitos	Atividades Relacionadas	Autores
<i>Passiflora incarnata</i>	Flavonoides, alcaloides, ácido GABA.	Ansiolítica e sedativa; moduladora de receptores GABAérgicos, reduzindo a excitabilidade neuronal.	Martins de Oliveira et al.
<i>Valeriana officinalis</i>	Ácido valerênico, valepotriatos, alcaloides, flavonoides.	Sedativa e ansiolítica; interação com receptores GABAérgicos, promove efeito calmante e redução da excitabilidade.	Vidal et al.
<i>Melissa officinalis</i>	Ácido rosmarínico, ácido oleanólico, ácido ursólico, citrais alfa e beta.	Ansiolítica e calmante; inibição da GABA-T, aumenta níveis de GABA no cérebro, promovendo relaxamento.	Maseiro et al.
<i>Mentha piperita</i>	Mentol, flavonoides, óleos essenciais.	Leve efeito ansiolítico e calmante; interação com receptores GABAérgicos, além de ações antiespasmódicas e digestivas.	Corrêa et al.

Elaborado por: Autores (2024).

Essas plantas medicinais representam uma abordagem complementar promissora no tratamento da ansiedade. Seus efeitos sobre o sistema GABAérgico, somados às propriedades antioxidantes e anti-inflamatórias de alguns de seus componentes, apontam para uma ação potencialmente ampla e segura na

modulação do estresse e ansiedade. No entanto, é fundamental que seu uso seja supervisionado por profissionais de saúde, garantindo a eficácia e segurança dessas intervenções naturais no manejo de transtornos do sistema nervoso central.

A regulamentação de plantas fitoterápicas varia entre os países, sendo guiada por legislações específicas que regulam a prática da fitoterapia. No Brasil, a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA) é a entidade responsável pela regulamentação da produção, comercialização e uso de plantas medicinais e fitoterápicos. A ANVISA estabelece rigorosos critérios de qualidade, segurança e eficácia para os produtos fitoterápicos, os quais devem ser submetidos a testes e estudos clínicos para comprovar sua eficácia e segurança antes de serem disponibilizados no mercado. Dessa forma essa regulamentação visa assegurar que os fitoterápicos, mesmo sendo produtos de origem natural, sejam avaliados sob padrões científicos para minimizar riscos e garantir benefícios terapêuticos confiáveis. Além disso, a ANVISA oferece diretrizes específicas para o cultivo, extração e manipulação de plantas medicinais, garantindo que o consumidor tenha acesso a produtos devidamente padronizados e seguros ³⁶.

Os fitoterápicos são amplamente utilizados como uma opção de autocuidado devido à sua fácil disponibilidade no mercado. No entanto, uma questão frequentemente subestimada ou não divulgada de forma adequada à população é o risco de interações entre esses produtos e medicamentos alopáticos. Essas interações podem alterar os efeitos farmacológicos dos medicamentos, potencializando ou diminuindo sua eficácia, além de aumentar o risco de efeitos adversos. Fatores que contribuem para essas interações incluem a prática de automedicação, prescrição concomitante de múltiplos regimes terapêuticos, além de aspectos como idade, gênero, presença de comorbidades e variações individuais associadas a polimorfismos enzimáticos, que podem influenciar o metabolismo dos medicamentos. A falta de orientação adequada e o desconhecimento sobre essas interações tornam essencial a consulta a um profissional de saúde antes de combinar fitoterápicos com outros medicamentos ³⁷.

Para Alves ³⁸ (2021), os medicamentos fitoterápicos, derivados de plantas medicinais, contêm compostos com atividades farmacológicas que podem oferecer benefícios, mas também apresentam riscos significativos. Entre as preocupações estão as intoxicações e as interações medicamentosas, que podem surgir quando esses produtos são utilizados em conjunto com outras terapias. Tais interações podem modificar a eficácia de medicamentos alopáticos, aumentando a probabilidade de efeitos adversos e comprometendo a segurança do tratamento.

A automedicação com fitoterápicos, sem supervisão profissional, eleva esses perigos, tornando o uso potencialmente arriscado. Portanto, é crucial promover a conscientização sobre a utilização adequada e os efeitos desses produtos, ressaltando a importância de um acompanhamento médico rigoroso. Os produtos fitoterápicos para o tratamento de ansiedade possuem, de certa forma, uma característica marcante desses que é a menor incidência de efeitos colaterais em comparação com os tratamentos convencionais, como os antidepressivos e ansiolíticos prescritos.

Estudos sugerem que a taxa de eventos adversos associados aos fitoterápicos é consideravelmente mais baixa, ou que não apenas melhora a adesão dos pacientes ao tratamento, mas também amplia a facilidade destes produtos na prática clínica. Essa vantagem é particularmente relevante em uma era em que a busca por tratamentos com perfis de segurança mais específicos se intensifica, principalmente entre pacientes que relutam em usar medicamentos farmacológicos devido a preocupações com efeitos colaterais, como sedação, ganho de peso e dependência. Com isso foi feito uma caracterização sobre os principais efeitos colaterais e segurança desses fitoterápicos a luz da literatura pesquisada conforme demonstra o quadro 3.

Quadro 1 Caracterização dos fitoterápicos em relação a segurança e eficácia.

Fitoterápico	Eficácia	Efeitos Colaterais	Dependência	Observações
<i>Valeriana officinalis</i>	Alta	Raros	Não causa	Estudos mostram eficácia e segurança, com raros riscos de efeitos colaterais significativos.
<i>Passiflora incarnata</i> L.	Alta	Baixa	N / D	O uso prolongado pode levar a efeitos adversos, como náuseas e taquicardia, embora a probabilidade de efeitos colaterais seja baixa.
<i>Melissa officinalis</i>	Moderada	Possíveis	Não causa	Geralmente bem tolerada, mas pode provocar efeitos leves em alguns casos, como náuseas e sonolência

<i>Matricaria recutita</i> L.	Moderada	Efeitos I	Não causa	Apresenta eficácia com poucos efeitos colaterais, como tontura e sonolência.
<i>Rhodiola rosea</i> L.	Alta	Não	Não causa	Reconhecida por sua segurança, com nenhum efeito colateral significativo.
<i>Hypericum perforatum</i>	Alta	Pouco	Não causa	Popular na fitoterapia, apresenta bons resultados com poucos efeitos colaterais.
<i>Piper methysticum</i>	Moderado	Hepatite	Não causa	Precauções são necessárias em altas doses devido à possibilidade de hepatotoxicidade.

Adaptado de: Casimiro et al ³⁹ (2024).

As interações entre fitoterápicos e medicamentos convencionais são um tema de crescente relevância na prática clínica, especialmente no contexto do tratamento de transtornos de ansiedade. Embora os fitoterápicos sejam frequentemente considerados alternativas seguras e naturais, sua interação com fármacos prescritos pode resultar em efeitos adversos significativos. Por exemplo, a *Valeriana officinalis* e a *Passiflora incarnata* podem potencializar os efeitos sedativos de benzodiazepínicos, levando a uma sedação excessiva que pode comprometer a função respiratória. Além disso, o *Hypericum perforatum*, ou Erva de São João, é conhecido por interferir em diversas medicações, reduzindo sua eficácia e aumentando o risco de complicações, especialmente em tratamentos para doenças crônicas. Essa situação exige um monitoramento cuidadoso, pois muitos pacientes não reconhecem a importância de informar seus médicos sobre o uso de fitoterápicos. A falta de comunicação pode resultar em tratamentos subótimos ou prejudiciais ⁴⁰⁻⁴¹.

Portanto, é essencial que profissionais de saúde estejam cientes das potenciais interações medicamentosas. A educação dos pacientes sobre os riscos associados ao uso simultâneo de fitoterápicos e medicamentos convencionais é fundamental para garantir a segurança e eficácia do tratamento. Assim, um diálogo aberto entre pacientes, médicos e farmacêuticos pode prevenir complicações e promover uma abordagem mais integrada à saúde mental.

4 Conclusões

A análise dos estudos revisados revela a urgente necessidade de expandir as informações sobre o uso indiscriminado de fitoterápicos ansiolíticos. A pesquisa teve como objetivo principal esclarecer os riscos associados à automedicação com esses produtos no tratamento de transtornos de ansiedade e depressão, e podemos afirmar que esse objetivo foi alcançado. O presente trabalho destacou as potenciais interações e riscos que a automedicação pode acarretar, evidenciando a complexidade desse tema.

Embora as vantagens dos fitoterápicos na abordagem da ansiedade e da depressão sejam amplamente reconhecidas, a escassez de estudos específicos sobre essa classe de produtos ainda representa um desafio. Essa lacuna na literatura pode dificultar a tomada de decisões informadas por parte dos pacientes e profissionais de saúde. Além disso, os riscos associados à automedicação e suas interações prejudiciais estão interligados, criando um alerta para os adeptos dessa prática, cuja regulação é dificultada pelo fácil acesso a esses produtos.

Diante do exposto, é evidente a necessidade de mais pesquisas sobre o tema, visando compreender melhor as implicações do uso de fitoterápicos ansiolíticos. Esse aprofundamento é crucial para promover a educação e conscientização dos profissionais de saúde e da população em geral, assegurando que os pacientes estejam cientes de que, embora naturais, esses produtos podem também apresentar riscos significativos. Futuras investigações devem focar na elaboração de diretrizes claras para o uso seguro de fitoterápicos, assim como na promoção de estratégias de conscientização que enfatizem a importância de um acompanhamento médico na utilização dessas alternativas terapêuticas.

REFERENCIAS

1. Costa CO da, Branco JC, Vieira IS, Souza LD de M, Silva RA da. Prevalência de ansiedade e fatores associados em adultos. *J Bras Psiquiatr* [Internet]. 2019 Apr;68(2):92–100. Available from: <https://doi.org/10.1590/0047-2085000000232>
2. Suzigan MS, Santos L da R, Rosa SA, Caldas ER, de Araújo BM, Caixeta F de C, da Silva AA, Ferreira MV. Neurobiologia dos transtornos de ansiedade. *Braz J Hea Rev* [Internet]. 2024 Feb 20 [cited 2024 Sep 11];7(1):6109-30. Available from: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/67366>
3. Penninx BW, Pine DS, Holmes EA, Reif A. Anxiety disorders. *Lancet*. 2021;397(10277):914–27. Available from: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(21\)00359-7](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(21)00359-7)
4. Ramos P, Barbosa RV, Silva GF, Leite RV. Transtornos de ansiedade na Atenção Primária à Saúde: um panorama das publicações científicas a partir da revisão integrativa. *BMS* [Internet]. 2023 Sep 4 [cited 2024 Sep 11];8(12). Available from: <https://bms.ifmsabrazil.org/index.php/bms/article/view/414>
5. Fagundes AM, Moura AM de, Rosário CC do, Miranda PB, Souza TH de, Silva TBC da, Moreira AKLG, Kachani J, Medeiros DAP de, Bonfim DJP, Queiroz TM de, Avelar LM, Souza VF de, Moura M da S, Sousa AKC de, Rodrigues AAO, Silva JF, Pereira MKC, Lourenço I de O, Sellenave Filho MA. Transtorno de ansiedade generalizada: revisão de literatura. *Braz J Hea Rev* [Internet]. 2024 Mar 27 [cited 2024 Sep 11];7(2):e68388. Available from: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/68388>
6. Patrício KP, Minato AC dos S, Brolio AF, Lopes MA, Barros GR de, Moraes V, et al. O uso de plantas medicinais na atenção primária à saúde: revisão integrativa. *Ciênc Saúde Coletiva* [Internet]. 2022 Feb;27(2):677–86. Available from: <https://doi.org/10.1590/1413-81232022272.46312020>
7. Morgado Junior B, Guerra LD da S. Plantas medicinais e fitoterápicos – esperanças no mundo capitalista contemporâneo: revisão integrativa sobre contribuições econômicas para o Brasil. *J Manag Prim Health Care* [Internet]. 2023 Sep 12 [cited 2024 Sep 11];15(spec):e032. Available from: <https://www.jmphc.com.br/jmphc/article/view/1308>
8. Mota De Sousa LM, Furtado Firmino C, Alves Marques-Vieira CM, Silva Pedro Severino S, Castelhão Figueira Carlos Pestana H. Revisões da literatura científica: tipos, métodos e aplicações em enfermagem. *Rev Port Enf Reab* [Internet]. 2018 Jun 23 [cited 2024 Sep 17];1(1):45-54. Available from: <https://rper.aper.pt/index.php/rper/article/view/20>
9. Dantas HL de L, Costa CRB, Costa L de MC, Lúcio IML, Comassetto I. Como elaborar uma revisão integrativa: sistematização do método científico. *Rev Recien* [Internet]. 2022 Mar 13 [cited 2024 Sep 16];12(37):334-45. Available from: <https://recien.com.br/index.php/Recien/article/view/575>
10. Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA). Resolução da Diretoria Colegiada – RDC n° 26, de 13 de maio de 2014, o registro de medicamentos fitoterápicos e o registro e a notificação de produtos tradicionais fitoterápicos. *Diário Oficial da União, Brasília, DF*; 2014 May 13.
11. Da Silva Júnior EB, et al. Farmácia viva: promovendo a saúde por meio da fitoterapia no Brasil-uma revisão sistemática. *Contribuciones a las ciencias sociales*. 2023;16(8):9402-15.
12. dos Santos F, et al. Desenvolvimento tecnológico de fitoterápicos no Brasil: um mercado possível para os bioprodutos amazônicos. *Rev Fitos*. 2024;18(Supl 3):e1117.
13. Lima IE O, Nascimento LA M, Silva MS. Medicinal plants commercialization in the city of Arapiraca-AL. *Rev Bras Plantas Med*. 2016;18:462-72.
14. Sousa RF de, Oliveira Y R, Calou IB F. Ansiedade: aspectos gerais e tratamento com enfoque nas plantas com potencial ansiolítico. *Rev Intertox*. 2018 Feb 26;11(1).

15. Fernandes MA, et al. Prevalence of anxious and depressive symptoms in college students of a public institution. *Rev Bras Enferm.* 2018;71:2169–75.
16. Viana PO de O, Ramos ACC de A. Utilização de plantas medicinais como ferramenta de estímulo para o resgate de cultura e qualidade de vida. *Saber Científico.* 2019 Jul 5;8(1):89.
17. Fonseca LRd, Rodrigues RdA, Ramos AdS, da Cruz JD, Ferreira JLP, Silva JRdA, et al. Herbal medicinal products from *Passiflora* for anxiety: an unexploited potential. *The Scientific World Journal.* 2020;2020.
18. Carvalho LG, Leite SC, Costa DAF. Principais fitoterápicos e demais medicamentos utilizados no tratamento de ansiedade e depressão. *Rev Casos Consult.* 2021;12(1):e25178. Available from: <https://periodicos.ufrn.br/casoseconsultoria/article/view/25178>.
19. Zanusso C. Fitoterapia e essências florais no controle da ansiedade entre docentes do curso de graduação em enfermagem. *Biblioteca Digital de Teses e Dissertações, São José do Rio Preto;* 2019 Feb 11. Available from: [Link].
21. Soares C, Josielly I. Uso de plantas medicinais no tratamento da depressão e transtorno de ansiedade. *RMNM [Internet].* 2023 Oct 30 [cited 2024 Oct 8];12(1). Available from: <https://revista.unipacto.com.br/index.php/multidisciplinar/article/view/1802>.
22. Badke MR, et al. Panorama brasileiro dos serviços de plantas medicinais e fitoterápicos. *Rev Enferm UFSM.* 2019;9:1-19.
23. Junior AS Alves, et al. Plantas medicinais e fitoterápicos regulamentados no Brasil: risco de toxicidade por metais pesados. *Res Soc Dev.* 2022;11(1): e39111124994.
24. Alves MA, et al. A utilização de plantas medicinais e fitoterápicos como terapia alternativa e seus riscos à saúde. *Cadernos Camilliani.* 2021;16(1):1020-35. Available from: <http://www.saocamilo-es.br/revista/index.php/cadernoscamilliani/article/view/311/161>. Accessed 2024 Sep 4.
25. Casimiro A, Pereira L, Galvão J, Araújo D. O uso indiscriminado de medicamentos fitoterápicos para o tratamento dos transtornos de ansiedade e depressão. *Rev Interdiscip Saúde.* 2024;11:277-94. doi: 10.35621/23587490.v11.n1.p277-294.
26. Bezerra ALD. Uso da planta medicinal erva-de-são-joão (*Hypericum perforatum*) no tratamento da depressão. 2019. 37 f. Trabalho de Conclusão de Curso. Universidade Federal de Campina Grande, Cuité, Paraíba. Available from: <http://dspace.sti.ufcg.edu.br:8080/xmlui/handle/riufcg/8295..>
27. Chagas ALS, et al. Aplicações terapêuticas do *Hypericum perforatum* (erva-de-são-joão) no tratamento da ansiedade e depressão: revisão integrativa. *Anais da Faculdade de Medicina de Olinda.* 2023;1(9):55–63. Available from: <https://afmo.emnuvens.com.br/afmo/article/view/252>.