

CENTRO UNIVERSITÁRIO BRASILEIRO
CURSO DE BACHARELADO EM NUTRIÇÃO

MISMEIDE ADRIANO MARINHO DE LIMA
RAFAELA MONIQUE FERREIRA DO NASCIMENTO

**FITOTERÁPICOS: UM ESTUDO DO USO DE PLANTAS MEDICINAIS PARA O
TRATAMENTO DE ANSIEDADE**

RECIFE

2022

MISMEIDE ADRIANO MARINHO DE LIMA
RAFAELA MONIQUE FERREIRA DO NASCIMENTO

**FITOTERÁPICOS: UM ESTUDO DO USO DE PLANTAS MEDICINAIS PARA O
TRATAMENTO DE ANSIEDADE**

Artigo para Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Nutrição do Centro Universitário Brasileiro (UNIBRA), como requisito à obtenção do título de Bacharel em Nutrição.

Orientadora: Prof. Crislaine Gonçalves

RECIFE

2022

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

L732f Lima, Mismeide Adriano Marinho de
Fitoterápicos: um estudo do uso de plantas medicinais para o
tratamento de ansiedade. / Mismeide Adriano Marinho de Lima, Rafaela
Monique Ferreira do Nascimento. Recife: O Autor, 2022.

41 p.

Orientador(a): Prof. Crislaine Gonçalves da s pereira.

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

Inclui Referências.

1. Plantas medicinais. 2. Fitoterápico. 3. Ansiolíticos. 4. Fitoterápicos
para o uso de ansiedade. I. Nascimento, Rafaela Monique Ferreira do. II.
Centro Universitário Brasileiro - UNIBRA. III. Título.

CDU: 612.39

Agradecimentos

Gostaríamos, primeiramente de agradecer a Deus por todo o conhecimento e força no decorrer desse trabalho.

Gostaríamos de agradecer a nossa família pela paciência, força e compressão nas nossas ausências.

Gostaríamos de agradecer, a coordenação de nutrição por todo apoio necessário durante nossa jornada na instituição.

E por fim agradecemos a todos os ensinamentos de nossa querida orientadora, Prof. Crislaine, muito obrigada pela paciência, dedicação, conselhos e dicas.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	6
2. REFERENCIAL TEÓRICO	7
2.1 Ansiedade	7
2.2 Fitoterápicos	9
2.3 Plantas medicinais e fitoterápicos para uso na ansiedade	10
3. METODOLOGIA	13
4. RESULTADOS E DISCUSSÕES	14
5. CONCLUSÃO	22
REFERÊNCIAS	23

Resumo

O transtorno de ansiedade é um problema de saúde pública e o Brasil é o país com a maior taxa de pessoas com transtornos de ansiedade no mundo e o quinto em casos de depressão. A fitoterapia pode ser entendida “terapêutica que utiliza os medicamentos cujos constituintes ativos são plantas ou derivados vegetais e que possuem sua origem no conhecimento e uso popular. O objetivo desse trabalho é analisar referências bibliográficas que comprovem cientificamente ou busquem comprovar, a eficácia do tratamento fitoterápico para o transtorno de ansiedade. Este trabalho foi realizado a partir de uma revisão bibliográfica do tipo integrativa, relacionado à utilização de fitoterápicos no tratamento de transtornos de ansiedade. Para os resultados dessa revisão bibliográficas foram analisados em torno de 25 artigos científicos nas bases de dados, sendo que 14 destes artigos foram selecionados para uma leitura total, de acordo com o título, resumo e objetivo da pesquisa. Após a leitura foram selecionados 7 artigos. Nesta revisão foi discutida três espécies de plantas que são utilizadas no tratamento para ansiedade (*P. incarnata*, *V. officinallis* e *M. chamomilla*) com suas eficácias comprovadas e aprovadas pela legislação de fitoterápicos. Diante dos resultados deste estudo percebemos o aumento crescente de pessoas com ansiedade no Brasil e no mundo, tendo os mais variados tipos de gatilhos para o início dessa doença, afetando desde adolescentes até idosos. Os tratamentos mais eficazes são através de uso de remédios ansiolíticos, desta forma a utilização de remédios fitoterápicos se tornou uma excelente alternativa, principalmente para pacientes que não costumam tolerar o uso excessivo desses tipos de medicamentos.

Palavras-chave: Plantas medicinais. Fitoterápico. Ansiolíticos

1. INTRODUÇÃO

A saúde mental é caracterizada por um estado de bem-estar na qual uma pessoa é capaz de apreciar a vida, trabalhar e contribuir para o meio em que vive ao mesmo tempo em que administra suas próprias emoções. Em palavras simples, isso quer dizer, conseguir lidar tanto com sentimentos positivos, como alegria, amor e coragem, quanto com os negativos, como tristeza, ciúmes e frustrações (OMS, 2017).

A ansiedade constitui um “estado psicológico e fisiológico, caracterizado por alterações nas componentes cognitiva, somática, emocional e comportamental” (LEE et al., 2011), associada a um comportamento cauteloso, de constante vigilância e tensão muscular (American Psychiatric Association, 2013). Os transtornos associados à ansiedade são caracterizados por uma sobreposição da sensação de medo, isto é, a resposta emocional à ameaça iminente, e do estado de excessiva ansiedade, em antevisão de ameaça futura.

De acordo com os dados da Organização Mundial da Saúde ao menos 18,6 milhões de brasileiros, cerca de 9% da população, sofrem de algum transtorno de ansiedade (WHO, 2017). O tabu em relação ao consumo de medicamentos, contudo, ainda permanece. Especialistas afirmam que os fatores socioeconômicos, como pobreza e desemprego, e ambientais, como o estilo de vida em grandes cidades, são as principais causas desta doença (COSTA et al., 2019). Desde a antiguidade que a ansiedade e os seus transtornos associados têm vindo ser tratados com recurso a plantas medicinais (SARRIS et al., 2011). Segundo Pessolato et al. (2021), houve uma acentuada procura por estes métodos alternativos para tratar ou curar os principais sintomas ocasionados pela doença.

A utilização de plantas medicinais com fins terapêuticos, para tratamento, cura e prevenção de doenças vem sendo proveitosa desde o início dos tempos. Em alguns países, esse tipo de terapia é tratado como medicina complementar e alternativa, inclusive sendo implementada no sistema de saúde. Devido à grande dependência de medicamentos farmacológicos no âmbito atual, pesquisas têm demonstrado que muitas pessoas têm aderido aos produtos naturais à base de plantas para o tratamento de diferentes tipos de transtornos psiquiátricos (LIMA, et al., 2019).

Estudos clínicos comprovam que a fitoterapia se apresenta como uma excelente alternativa no uso dos medicamentos sintéticos no tratamento de ansiedade, pois

muitos pacientes não toleram seus efeitos adversos ou não apresentam nenhuma resposta aos tratamentos farmacológicos convencionais. Muitos fitoterápicos possuem mecanismos de ação semelhantes aos medicamentos sintéticos, com a vantagem de terem menos ou nenhum efeito adverso (SOUZA, 2015).

Desta maneira, os fitoterápicos podem ser uma alternativa para o tratamento da ansiedade, tendo em vista, que alguns pacientes não respondem ao tratamento farmacológico convencional ou não se adaptam aos efeitos colaterais ocasionados pelos fármacos (SOUZA et al., 2015).

Sendo assim, o objetivo desse trabalho é analisar referências bibliográficas que comprovem cientificamente ou busquem comprovar, a eficácia do tratamento fitoterápico para o transtorno de ansiedade.

2. REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 Ansiedade

A ansiedade, é uma doença considerado como o “mal do século”, pessoas estão sendo acometidos em todo o mundo sem distinção de idade, sexo ou religião, são reações naturais do ser humano, quando exposta a novas experiências gera certo desconforto como angústia, nervosismos, porém, o sujeito consegue harmonizar suas emoções sem sofrimento (PEREIRA, 2020).

De acordo com Braga (2010), a ansiedade é vista, basicamente, como estado emocional humano, gerado por um processo neurofisiológico, que transmite uma resposta adaptativa para o organismo, que está passando por uma situação inesperada em grau de incerteza ou impotência. No entanto, esse sentimento considerado normal se torna uma patologia quando essas emoções são vivenciadas de forma desproporcional às experiências que as desencadeiam ou quando não há algo específico que esteja ocasionando essa aflição, interferindo no estilo de vida das pessoas (ZENI et al., 2021).

O transtorno de ansiedade é um problema de saúde pública e o Brasil é o país com a maior taxa de pessoas com transtornos de ansiedade no mundo e o quinto em

casos de depressão. Segundo estimativas da Organização Mundial da Saúde (OMS) a prevalência mundial do Transtorno de Ansiedade (TA) é de 3,6% e 9,3% dos brasileiros têm algum transtorno de ansiedade e a depressão afeta 5,8% da população (GOMES et al, 2014), atualmente o Brasil, é um dos países com a maior taxa de pessoas com transtornos de ansiedade no mundo (ESTADÃO,2020).

Segundo Pessolato et al, (2021), a atual situação mundial, marcada por importantes crises e transformações na saúde pública com a chegada da pandemia, causada pela COVID-19, nesse período pandêmico, a ansiedade acabou ganhando força e se consolidando enquanto patologia, chamando a atenção e gerando preocupações a Organização Mundial da Saúde (OMS), com os indivíduos ansiosos.

Para o tratamento eficaz dos transtornos de ansiedade, são utilizados medicamentos e associados a eles estão a prática de atividade física, a psicoterapia, o consumo de alimentos calmantes. Algumas classes de medicamentos têm eficácia no tratamento, porém, apresentam efeitos colaterais muitas vezes indesejados, tais como: sedação, dependência, déficits cognitivos, o que leva o paciente a buscar novas alternativas terapêuticas (SOUZA et al, 2015). A terapia medicamentosa convencional causa grandes impactos como, dependência dos medicamentos e alta toxicidade ao organismo. Fármacos que produzem efeitos ansiolíticos são chamados de benzodiazepínicos (BZD) os mesmos são considerados uma alternativa mais recorrente, logo que se inicia o tratamento (AMSTERDAN et al, 2009).

Dentre os tratamentos para os sintomas mais severos da ansiedade, encontram-se as classes dos medicamentos benzodiazepínicos (BDZs) e barbitúricos, todavia, os BDZs são os mais utilizados pois possuem uma menor taxa de intoxicação (NUNES & BASTOS, 2016). A ingestão de BDZs possui uma alta eficácia, sendo possível observar melhoras consideráveis em seis semanas de tratamento (BARBOSA, et al., 2021). Infelizmente, a taxa de reincidência do TAG possui um alto índice, visto que os benzodiazepínicos devem ser utilizados por curtos períodos em virtude de causarem dependência e outras implicações a saúde (FIORELLI & ASSINI, 2017).

A fim de minimizar os efeitos colaterais e a dependência causada pelos medicamentos sintéticos, a medicina popular emprega a utilização de medicamentos ou produtos tradicionais fitoterápicos. Embora tenha-se o conhecimento de que cerca

de 25% dos fármacos existentes no mercado são derivados de plantas medicinais (FAUSTINO et al., 2010), os fitoterápicos são produtos obtidos de matéria-prima ativa vegetal com o emprego único e exclusivo da planta, que possuem finalidade profilática, curativa ou paliativa (ANVISA, 2014). E de acordo com Almeida (2017) terapias complementares e produtos naturais obteve um aumento significativo nas últimas décadas, para tratamento terapêutico de ansiedade e distúrbios do sono. A indústria farmacêutica e a academia utilizam as ferramentas da etnofarmacologia para selecionar recursos naturais interessantes para o desenvolvimento de novas drogas (OLIVEIRA; ROPKE, 2016).

2.2 Fitoterápicos

O uso de plantas medicinais para diversos agravos, enfermidades e doenças fazem parte da medicina popular desde as antiguidades. Mesmo caindo em desuso durante o processo de industrialização, é possível notar uma expansão da fitoterapia pela população brasileira. A fitoterapia pode ser entendida “terapêutica que utiliza os medicamentos cujos constituintes ativos são plantas ou derivados vegetais e que possuem sua origem no conhecimento e uso popular” (SCREMIN et al., 2016).

Bortoluzzi, Schmitt e Mazur (2020) sinalizam que existem características importantes para sinalizar e caracterizar um medicamento como fitoterápico, referindo que devem cumprir alguns requisitos, como: a) exclusivamente derivado de drogas vegetais; b) conhecer a eficácia e seus riscos de uso; c) conhecer reprodução e qualidade da droga vegetal.

Há uma crescente influência dos fitoterápicos no mercado farmacêutico a partir da década de 90, chegando a ser uso exclusivo de 65-85% da população de países em desenvolvimento para cuidados em saúde, principalmente devido à baixa incidência de efeitos adversos, assim como devido aos medicamentos sintéticos e alopáticos se encontrarem cada vez mais onerosos (SCREMIN et al., 2016). A forma mais comum é o chá que pode ser preparado por infusão ou decocção dependendo da parte da planta a ser usadas, mas também são utilizados por meio de maceração, sumo, pomada, lambedor, suco, comprimido e in natura (LIMA, 2016). Porém, é importante ressaltar que muitas vezes é notável a falta de conhecimento em relação

ao modo de preparo de cada espécie medicinal, apenas seguindo a orientação de parentes e amigos (SILVA; OLIVEIRA; VICENTE, 2018).

Através das práticas populares sobre o uso e a eficácia de plantas medicinais, mantém-se a prática do seu consumo por ser uma alternativa de baixo custo e eficaz, além de preservar a manutenção das identidades culturais das comunidades (SANTOS et al., 2018). Nos últimos anos, tem crescido o consumo de plantas medicinais pela população. Além de ser uma alternativa econômica, a facilidade de acesso da população às plantas e aos fitoterápicos e a crença de que o medicamento natural é inofensivo são fatores que têm estimulado o consumo desse tipo de tratamento (GELATTI; OLIVEIRA; COLET, 2016).

2.3 Plantas medicinais e fitoterápicos para uso na ansiedade

2.3.1 Valeriana (*Valeriana officinallis*)

Conhecida popularmente como erva dos gatos e de origem advindas da Europa e Oeste da Ásia a valeriana deriva do latim *valeres*, que quer dizer saudável (SAAD et al., 2016). O gênero *Valeriana*, planta herbácea perenes da família *Valerianaceae*, apresentando mais de 250 espécies. A espécie *Valeriana officinalis* L. é utilizada para fins medicinais, no entanto, as espécies *Valeriana edulis* (*Valeriana mexicana*) e *Valeriana wallichii* (*Valeriana indiana*) também são utilizadas (SECCHI; VIRTUOSO, 2012).

Um dos componentes da valeriana com excepcionalidade o valepotriato possui efeito sedativo miorreaxante central, estudos em animais revelam e comprovam esse estímulo também como dilatador coronariano, antiarrítmico e anticonvulsivante (SAAD et al., 2016). A valeriana é indicada no tratamento não só da ansiedade mais também da insônia e hipertensão onde vem acompanhada de quadros ansiosos. Ela não é indicada na gravidez. A planta seca pode ser utilizada quatro vezes ao dia de duas a quatro gramas, e em infusão também até quatro vezes ao dia de 1 a 3 gramas (SAAD et al., 2016).

Diversos estudos sinalizam os efeitos ansiolíticos da *Valeriana officinallis* para tratamento da ansiedade patológica, como revisões de literatura, estudos observacionais indicando que há um efeito associado a receptores GABA,

resultando em uma redução significativa do comportamento ansioso nos pacientes, em comparação a outros medicamentos fitoterápicos e placebo (BORTOLUZZI; SMITH; MAZUR, 2020; SILVA *et al.*, 2020). As propriedades sedativas da valeriana são intensificadas quando aplicadas com benzodiazepínicos, barbitúricos, narcóticos, alguns antidepressivos, álcool e anestésicos, proporcionando uma longa duração sedativa. De acordo com estudos a valeriana quando administrada com metronidazol ou dissulfiram, associadas com soluções que contém álcool, podem acarretar náuseas ou vômitos. A mesma possui interação com drogas utilizadas em pacientes com doenças hepáticas, acometendo reação adversa como: tontura, indisposição gastrointestinal, dor de cabeça, midríase e reações alérgicas (GÁRCIA; SOLÍS, 2007).

Na forma farmacêutica é encontrada em cápsulas ou comprimidos nas concentrações de 300 a 1000mg. Em outro estudo levantado por Santana e Silva (2015), alegam que este fitoterápico é eficaz contra ansiedade, angústia, leves desequilíbrios do sistema nervoso e não tem contraindicações, e por não ter contraindicação é utilizada com primeira escolha. Porém, em estudo mais recente, Silva *et al.* (2020) afirmam que o fitoterápico é contraindicado à pacientes com doença hepática prévia e para mulheres gravidez e lactantes.

2.3.2 Maracujá (*Passiflora incarnata*)

A *Passiflora incarnata* é um vegetal de origem do Sul da América do Norte, da família Passifloraceae, conhecida popularmente como maracujá ou flor-da-paixão. É uma planta trepadeira e perene, com folhas alternadas, caule glandular e flores solitárias, resistente, podendo ser cultivada em ambientes de temperatura média e colhida preferencialmente no mês de fevereiro, levada, depois, para secagem e processamento (TORCHI *et al.*, 2014). É uma planta muito utilizada em vários países ao redor do mundo, principalmente na medicina europeia e nas Américas já que promove ação ansiolítica e sedativa. O uso dos fitoterápicos da *P. incarnata* apresenta efeitos anti-ansiedade parecido com o midazolam sem afetar o comprometimento psicomotor, assim esses fitoterápicos diminuem impedem a atividade da monoamina oxidase para atenuar a depressão, estresse, ansiedade, problemas do sono e agitação. (ALMEIDA, 2017).

Segundo estudos pacientes com transtornos de ansiedade, nem sempre se adaptam aos ansiolíticos, devido aos efeitos colaterais causados pelos mesmos, ocasionando assim renúncia do tratamento (LOPES; SANTOS, 2018). Tratamento à base de comprimidos do extrato seco da passiflora, segundo estudo clínico efetuado em pacientes com insônia e ansiedade leve comprovada, mostrou-se eficazes nas manifestações da doença. (SECCHI; VIRTUOSO, 2012). Medicamentos fitoterápicos a base de Passiflora conforme a ANSIVA não podem ser correlacionados a outras drogas com efeito sedativo, hipnótico e anti-histamínico. Também não é recomendado o uso junto a bebidas alcoólicas (BRASIL, 2016).

2.3.3 Camomila (*Matricaria chamomilla*)

A *Matricaria chamomilla* é bastante utilizada pela população em forma de chás, gargarejos, extratos fluidos e cápsulas a planta ainda pode ser usada de forma externa como compressas (SOARES, 2019). Como um dos fitoterápicos mais utilizados, a camomila mostra-se versátil no tratamento de várias doenças como ação ansiolítica, antisséptico e carminativa (MAO et al, 2016). A planta é comumente utilizada em infusão para tratamento de mal-estar no estomago, má digestão e nervosismo.

Há evidencias que os compostos metabólicos presentes na planta possam causar atividade ansiolítica, afetando o GABA, noradrenalina (NA), dopamina (DA) e neurotransmissão de serotonina ou modulando a função do eixo hipotálamo-hipófiseadrenocortical (AMSTERDAN et al, 2009). O flavonóide apigenina e outros compostos da camomila mostraram-se capazes de causar efeitos ansiolíticos, ligando-se aos receptores benzodiazepínicos (MAO et al, 2016).

A *M. chamomilla* tem destaque relevante, apresentando resultados satisfatórios no controle da ansiedade, bem como na redução dos sintomas depressivos, além de chamar a atenção por sua baixa toxicidade, o que representa importante característica para produção de um fitoterápico, de forma a abranger seu uso para além-empirismo empregado pela cultura popular, o que proporcionaria maior aproveitamento de suas propriedades farmacológicas (LIMA, 2019).

3. METODOLOGIA

Este trabalho foi realizado a partir de uma Revisão Bibliográfica do tipo integrativa, relacionado à utilização de fitoterápicos no tratamento de transtornos de ansiedade. Para a elaboração desta revisão, buscou-se artigos científicos na Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), indexados nas seguintes bases de dados: LILACS, MEDLINE e SciELO.

Para a filtragem dos artigos, foram utilizadas as seguintes palavras-chave pesquisadas via descritores DeCS/MeSH: “Assistência farmacêutica”, “Atenção farmacêutica”, “Cuidados farmacêuticos”, “Ansiedade” e “Medicamentos fitoterápicos”, cuja combinação foi medida pelo operador booleano AND, tendo como relevância pelo título e resumo.

Os artigos foram triados pelo método de inclusão seguindo a busca de artigos completos em português no período de 2012 a 2021 que tratavam da temática em questão e que estavam disponibilizados eletronicamente na íntegra.

Para o refinamento da amostra, foi feita uma primeira filtragem, eliminando artigos duplicados e que não possuíam informações completas quanto a título, autores, periódicos e palavras-chave e em outros idiomas que não fosse o português, sendo assim, impossibilitaria a análise. Posteriormente, foi feita uma segunda filtragem de artigos, através da leitura do título do artigo e de uma avaliação em relação ao alinhamento, aos objetivos e à contribuição para a pesquisa. A pesquisa foi realizada nos meses de Agosto e Novembro de 2022.

Para os resultados dessa revisão bibliográfica foram analisados em torno de 25 artigos científicos nas bases de dados, sendo que 14 destes artigos foram selecionados para uma leitura total, de acordo com o título, resumo e objetivo da pesquisa. Após a leitura foram selecionados 7 artigos.

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A tabela abaixo mostra quais foram os 7 artigos escolhidos para fazer parte dessa revisão, cada artigo teve como tópico principal fitoterápicos e ansiedades, desta maneira foi feita uma abordagem de cada um deles explicando suas metodologias e como chegaram aos seus resultados.

Quadro 1. Artigos seleccionados para a pesquisa.

Autor/Ano	Objetivos	Resumo dos principais achados	Conclusão
BORTOLUZZI et al, 2020	Investigar sobre o funcionamento e aplicação de plantas medicinais e seus efeitos benéficos para a promoção da saúde, especialmente na ansiedade.	Os compostos bioativos, a utilização de alimentos fermentados, de óleos essenciais – especialmente ômega 3, flavonoides, mostraram-se ter potencial para os tratamentos alternativos da ansiedade.	conclui-se que existem vários fitoterápicos que auxiliam no quadro de ansiedade. Entretanto, é preciso que haja a condução de mais estudos para a comprovação da eficácia terapêutica, especialmente em seres humanos.
LOPES, TIYO E ARANTES, 2017.	Revisão bibliográfica sobre a espécie <i>Passiflora incarnata</i> Linné, com sua identificação botânica, conhecimento de seus aspectos farmacológicos, com a utilização nos transtornos de ansiedade.	A atuação da <i>Passiflora incarnata</i> no tratamento da ansiedade relaciona-se com a inibição da monoamina oxidase (MAO) e a ativação dos receptores de ácido gama-aminobutírico (GABA).	A <i>Passiflora</i> tem grande utilização no tratamento da ansiedade, por apresentar ação ansiolítica, agindo como depressor inespecífico do sistema nervoso central.
RODRIGUES et al, 2021	Descrever os efeitos farmacológicos do fitoterápico <i>Valeriana Officinalis</i> L. no tratamento da ansiedade e no	A <i>Valeriana officinalis</i> L. é um fitoterápico tradicional para o sono, com propriedades ansiolíticas e sedativas e seus efeitos farmacológicos ajudam no	Conclui-se que a <i>Valeriana officinalis</i> pode ser uma alternativa que daria mais conforto para o paciente com

	distúrbio do sono através de terapias adicionais e contributivas, avaliando sua eficácia e possíveis reações adversas.	controle da ansiedade e do distúrbio do sono, melhorando as experiências individuais, tendo seu efeito de dose única e conflitante.	transtorno do sono e ansiedade em relação aos benzodiazepínicos. Isto posto porque os medicamentos fitoterápicos com poucos efeitos colaterais podem ser uma opção atraente para pacientes com estas patologias.
SANTOS, SILVA & VASCONCELOS, 2021	Destacar o uso de plantas medicinais no tratamento da ansiedade, como uma alternativa ou intervenção para substituir o medicamento alopático, primeiramente por sua eficácia, custo-benefício e forma mais acessível.	O aumento significativo da ansiedade traz a oportunidade de apresentar soluções fitoterápicas, abrangendo caráter científico através de pesquisa bibliográfica baseado em evidências, mostrando as alternativas aos medicamentos alopáticos como a última alternativa e que as práticas integrativas trazem benefícios para a saúde.	Foi observado a dificuldade de encontrar estudos comprobatórios que evidenciem e mostrem à eficácia de cada espécie. Nesse trabalho evidenciou-se a pesquisa baseada em evidências e a importância de buscar uma alternativa para o tratamento dessas doenças que configuram boa parte da população mundial: a ansiedade.
FAUSTINO, ALMEIDA & ANDREATINI, 2010	Revisar os estudos clínicos controlados sobre a efetividade de plantas medicinais/fitoterápicos no transtorno de ansiedade generalizada.	A grande utilização de preparados vegetais entre pacientes com TAG não vem acompanhada de estudos clínicos controlados que permitam a comprovação de sua eficácia terapêutica.	Apesar do potencial terapêutico dos fitoterápicos no transtorno de ansiedade, poucos ensaios clínicos controlados foram identificados, com a maioria apresentando

			limitações metodológicas.
SANTANA & SILVA, 2015	Realizar levantamento de plantas medicinais no tratamento da ansiedade que podem ser empregadas no Sistema Único de Saúde (SUS).	Ao utilizar plantas medicinais, o paciente que vai ao SUS a procura de um tratamento, poderá ter seu estado patológico revertido em saúde e bem-estar. A partir das informações das plantas, o profissional que tiver um caso de psicopatologia, ou apenas uma ansiedade pontual, pode designar o melhor tratamento, sempre tendo em vista a melhora rápida das atividades normais do paciente.	Concluiu que a utilização de plantas medicinais pelo SUS, ajudaria no tratamento da ansiedade obtendo um maior índice de sucesso. Fora que a facilidade de preparo e custo benefício acarretaria no grande incentivo para essas práticas.
SOUSA et al., 2018	Realizar uma revisão bibliográfica sobre os aspectos mais relevantes da ansiedade, dos seus tratamentos e das perspectivas de abordagens terapêuticas advindas das plantas medicinais	A busca por alternativas mais seguras e efetivas encontra nas plantas medicinais uma fonte promissora, sendo grande a variedade de plantas usadas com esse propósito. Foi percebido que a maioria das ervas medicinais devidamente testadas podem servir como alternativas aos ansiolíticos tradicionais em pacientes que não conseguem adesão à terapia convencional	Atualmente a busca por novas moléculas com potencial ansiolítico está sendo direcionada por duas ciências, as quais seriam a etnobotânica e a etnofarmacologia, ambas consideram o conhecimento empírico da população a respeito do potencial terapêutico das plantas.

Os trabalhos analisados nessa pesquisa, analisaram grandes abordagens sobre o tema proposto através de revisões bibliográficas, em sua grande maioria utilizando o uso de fitoterápicos como um meio não convencional de tratamento de ansiedade. Contudo, os autores escolhidos demonstraram que há eficácia com este tipo de medicamentos, sendo referendado pela medicina tradicional como uma forma alternativa de tratamento.

A utilização de plantas medicinais para fins terapêuticos, vem dos tempos antigos, através dos povos originários do Brasil, que já faziam este uso para cura de diversas doenças, e passando assim, seus conhecimentos de geração em geração. A utilização de fitoterápicos em tratamentos como a ansiedade é bastante importante para pacientes que não querem se submeter a drogas ansiolíticas que muitas vezes causam dependência e que com o passar dos anos, acabam se tornando prejudiciais à saúde dos usuários, já que geralmente, a grande maioria desses tratamentos são de forma contínua e pode durar longos períodos.

No trabalho de Rodrigues et al (2021), os autores analisaram que há uma concordância entre diversas pesquisas sobre a utilização de fitoterápicos provenientes de *V. officinalis* como uma alternativa eficaz para caso leves ou após tentativas dos tratamentos convencionais, principalmente em caso de ansiedade e transtorno de sono, sendo uma ótima opção, devido aos poucos efeitos colaterais e mais confortáveis em relação aos benzodiazepínicos. Santana e Silva (2015), explicam que a *V. officinalis*, possui um efeito sedativo, e que ainda não há uma certeza quais constituintes são responsáveis, por esta ação, indicando que por não possuir contraindicações é a mais utilizada para esse tipo de tratamento.

Bortoluzzi et al (2020), comentam que o chá de camomila vem sendo estudado para ajudar quem sofre de ansiedade e insônia. Essas causas são relacionadas com o dia a dia, estresse, cansaço, estilo de vida e funções vitais do corpo. Logo, a camomila é uma importante aliada nos sintomas relacionados à ansiedade, especialmente por suas funções carminativas. Contudo, El-Alfy et al (2017), explica que relatórios vagos e pequenos ensaios clínicos randomizados demonstraram um papel significativo da camomila no tratamento da ansiedade, embora os mecanismos de ações ansiolíticas permaneçam ainda obscuros de acordo com os resultados.

Bortoluzzi et al (2020), fazem uma abordagem sobre os compostos do maracujá em seu estudo, explicando que esta planta contém compostos bioativos, tais como a passiflorina que é uma substância semelhante à morfina, também possui a serotonina e a maracujina, que promovem um efeito calmante, mas sem dependência, os alcaloides podem causar a diminuição da pressão arterial, ou seja, possuem propriedades antiespasmódicas. As suas folhas são de uso medicinal, e podem ser usadas como calmante em forma de chás. É indicada para ansiedade, insônia, hipertensão arterial, taquicardia, palpitações, mialgias. Segundo Zeraik et al. (2010), muitas das substâncias com potencial ansiolítico, como os flavonoides, c-glicosídeos e alcaloides e seus respectivos subtipos foram encontrados na casca, polpa e folhas de *Passiflora incarnata*.

Outro ponto que é relatado nos trabalhos, é a questão de custo-benefício e o fácil acesso para encontrar e comprar esses medicamentos, já que drogas ansiolíticas, geralmente são apenas vendidas com receita médica e possuem um custo elevado para sua compra. Contudo, a ansiedade é uma doença que acomete todas as classes sociais, devido ao seu tratamento ser forma contínua, acaba sendo um custo alto, utilização de drogas ansiolíticas, principalmente, na renda de pessoas mais carentes, e uma forma alternativa e com eficácia comprovada, seria a troca por medicamentos fitoterápicos, evitando que ocorra uma interrupção durante o tratamento.

Zardo et al (2017), A etnobotânica e a etnofarmacologia, são importantes no resgate de saberes tradicionais desde a antiguidade, geram conhecimento voltado para a utilização sustentável dos recursos naturais e estão diretamente ligados com o mercado fitoterápico, desta maneira, as plantas medicinais são frequentemente apresentadas como alternativa ao uso de psicofármacos (SOARES et al., 2017). Sousa et al (2008), explicam que, hoje em dia há diversas plantas medicinais, cujo potencial terapêutico, sendo avaliado em diversos modelos animais e cujos mecanismos de ação têm sido investigados através de ensaios neuroquímicos. Estes estudos têm fornecido informações úteis para o desenvolvimento de novas farmacoterapias a partir dessas plantas para o tratamento dos distúrbios da ansiedade

Recentemente, pesquisas vêm sendo elaboradas com a intenção de melhorar a eficácia e referendar de maneira científica a utilização de fitoterápicos, como também mapear os princípios ativos encontrados em diversas plantas, que são

utilizadas como ansiolíticos naturais, indo muito além da questão cultural para uma visão mais científica, já que mesmo sendo encontradas uma quantidade alta de pesquisas e artigos publicados, ainda ocorrendo dúvidas sobre sua eficácia.

Sousa et al (2018), explicam que a ciência está atualmente em busca de novas moléculas com potenciais ansiolíticos para ajudar no tratamento, com um direcionamento mais voltado para a etnobotânica e etnofarmacologia, levando em consideração o conhecimento popular sobre as plantas. Contudo, Silva et al (2021), observam uma dificuldade em concluir de forma concreta a eficácia dos fitoterápicos quando os relacionamos a ansiedade, já que há poucas de pesquisa com estudos com placebo ou pesquisas dos componentes químicos em estudos mais recentes.

O fato de utilizar uma planta medicinal no tratamento de uma doença não diminui os riscos de intoxicação as doses e posologias devem ser avaliadas de acordo com a substância utilizada para cada caso. Além de grandes aliadas desde os primórdios as plantas medicinais são efetivas tanto pelo seu baixo custo como pelo seu rico potencial de ação derivadas do seu extrato.

5. CONCLUSÃO

Diante dos resultados deste estudo percebemos o aumento crescente de pessoas com ansiedade no Brasil e no mundo, tendo os mais variados tipos de gatilhos para o início dessa doença, afetando desde adolescentes até idosos. Os tratamentos mais eficazes são através de uso de remédios ansiolíticos, contudo a utilização constante ou de forma inadequada, pode gerar reações adversas ou efeitos colaterais nocivos ao organismo.

Sendo assim, vemos que a utilização de remédios fitoterápicos se tornou uma excelente alternativa, principalmente para pacientes que não costumam tolerar o uso excessivo desses tipos de medicamentos, tendo sua eficácia comprovada para ansiedade. Fatores como custo, poucos efeitos colaterais são importantes para a escolha desses fármacos como um meio de tratamento. Por fim, estudo destas plantas medicinais é de grande interesse para população, pois seu uso é uma prática cultural, portanto, é necessário estudos futuros com análises pré-clínicas e mais diagnósticos voltados a pessoas com transtorno de ansiedade que utilizam plantas medicinais e fitoterápicos como tratamento.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, M. G. **Análise do tratamento farmacológico em pacientes com ansiedade e distúrbios do sono com medicamentos ansiolíticos: uma revisão de literatura.** (Trabalho de Conclusão de Curso) 2017.

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. **Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders**, 5th Edition. Arlington, VA: American Psychiatric Association. 2013.

AMSTERDAM, J.D. *et al.* A randomized, double-blind, placebo-controlled trial of oral *Matricaria recutita* (chamomile) extract therapy of generalized anxiety disorder. **Journal of clinical psychopharmacology**, v.29, n.4, p. 378, 2009.

ANVISA – Agência Nacional de Vigilância Sanitária. **Resolução de Diretoria Colegiada – RDC nº 26, 13 de Maio de 2014.** Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/anvisa/2014/rdc0026_13_05_2014.pdf. Acesso em: 24 Out. 2022.

BARBOSA, G. C. L.; FERRAZ, J. L.; ALVES, L. A. Impactos de medicamentos benzodiazepínicos na qualidade de vida de pessoas portadoras de transtorno de ansiedade generalizada. **Journal Research, Society and Development**, v.10, n.15. 2021.

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. 1, 2020.

BRAGA, J. E. F. et al. Ansiedade Patológica: Bases Neurais e Avanços na Abordagem Psicofarmacológica. **Revista Brasileira de Ciências da Saúde**, Paraíba, v. 14, n. 2, p.90-100, 2010.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Uso de fitoterápicos e plantas medicinais cresce no SUS.** Brasília, 22 de junho de 2016. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/ptbr/assuntos/noticias/uso-de-fitoterapicos-e-plantas-medicinais-cresce-no-sus>. Acesso em: 28 out. 2022.

COSTA, C. O. et al. Prevalência de ansiedade e fatores associados em adultos. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v.68, n.2, p. 92-100. 2019.

EL-ALFY, A. T. et al. Phytopharmacological Evaluation of Chamomile (*Matricaria chamomilla*) for Indirect Modulation of the Endocannabinoid System. **The FASEB Journal**, v.31, n.1, p. 580-580. 2017.

ESTADÃO, Conteúdo. **Brasil é o país mais ansioso do mundo, segundo a OMS**. Disponível em: <https://exame.com/ciencia/brasil-e-o-pais-mais-ansioso-do-mundo-segundo-a-oms/> . Acesso em: 30 out. 2022.

FAUSTINO, T. T.; ALMEIDA, R. B.; ANDREATINI, R. Plantas medicinais no tratamento do transtorno de ansiedade generalizada: uma revisão dos estudos clínicos controlados. **Revista Brasileira de Psiquiatria**, v. 32, n. 4, p. 429-436, out. 2010.

FIORELLI, K. & ASSINI, F. L. A Prescrição de benzodiazepínicos no Brasil: uma análise da literatura. **ABCS Health Sciences**, v.40, n.1, p. 40-44. 2017.

GÁRCIA, E. C.; SOLÍS, I. M. **Manual de Fitoterapia**. 2. ed. Barcelona: Elsevier Masson, p. 169-177. 2007.

GELATTI, G. T.; OLIVEIRA, K. R.; COLET, C. F. Potential drug interactions in relation with the use, medicine plants and herbal in premenopausal women period. **Revista de Pesquisa: Cuidado é Fundamental Online**, v. 8, n. 2, p. 4328-4346, abr. 2016.

GOMES, E. T. et al. Ansiedade e medo em enfermagem médico-cirúrgica. **Enfermagem Brasil**, v.13, n.1, p. 49-54. 2014.

LEE, Y. et al. A systematic review on the anxiolytic effects of aromatherapy in people with anxiety symptoms. **The Journal of Alternative and Complementary Medicine**, v. 17, n. 2, p. 101-108. 2011.

LIMA, E. **Levantamento etnobotânico em área de cerrado: resgatando conhecimentos populares acerca de plantas medicinais no Município de Chapadinha, Maranhão, Brasil**. Monografia (Graduação) – Curso de Ciências Biológicas, Universidade Federal do Maranhão, Chapadinha, 2016. 38p.

LIMA, F. F. J. et al. Estudo do efeito central do óleo do fruto de *Attalea phalerata* Mart. ex Spreng. em modelos animais de ansiedade e depressão. **Revista Eletrônica de Farmácia**, v. 16, n. 7, p. 16 – 21, 2019.

LOPES, K. C. S. P.; SANTOS, W. L. Transtorno de ansiedade. **Revista de Iniciação Científica e Extensão**, v. 1, n. 1, p. 45–50, 2018.

LOPES, M. W. et al. Utilização de *Passiflora incarnata* no tratamento da ansiedade. **Revista UNINGÁ Review**, v.29, n.2, p.81-86. 2017.

MAO, J. J. et al. Long-term Chamomile (*Matricaria chamomilla* L.) treatment for generalized anxiety disorder: A randomized clinical trial, **Phytomedicine**. 2016.

NUNES, B. S. & BASTOS, F. M. Efeitos colaterais atribuídos ao uso indevido e prolongado de benzodiazepínicos. **Saúde e Ciência em ação – Revista Acadêmica do Instituto de Ciências da Saúde**, v. 3, n. 1, p. 71-82. 2016.

OLIVEIRA, A. C. D.; ROPKE, C. Os dez anos da Política Nacional de Plantas Medicinais e Fitoterápicos (PNPMF) e os principais entraves da cadeia produtiva de extratos vegetais e medicamentos fitoterápicos no Brasil. **Revista Fitos**, v. 10, n. 2, p.188-196, 2016.

Organização Mundial da Saúde (OMS). **Aumenta o número de pessoas com depressão no mundo**. 2017.

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, 2020.

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.

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

SAAD, G. A. et al. **Fitoterapia contemporânea**: tradição e ciência na prática clínica. 2. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan. 468 p. 2016.

SANTANA, G. S.; SILVA, A. M. O uso de plantas medicinais no tratamento da ansiedade. São Paulo: **III Simpósio de Assistência Farmacêutica**. 2015.

SANTOS, L. S. N. et al. O SABER ETNOBOTÂNICO SOBRE PLANTAS MEDICINAIS NA COMUNIDADE DA BRENHA, REDENÇÃO, CE. **AGRARIAN ACADEMY**, v.5, n.9, p. 409. 2018.

SANTOS, R. S. et al. Aplicação de plantas medicinais no tratamento da ansiedade: uma revisão da literatura. **Brazilian Journal of Development**, Curitiba, v.7, n.5, p. 52060-52074. 2021.

SARRIS, J. et al. Herbal medicine for depression, anxiety and insomnia: a review of psychopharmacology and clinical evidence. **European Neuropsychopharmacology**, v. 21, n. 12, p. 841-860, dez. 2011.

SCREMIN, F. M. et al. Indicação farmacêutica de fitoterápicos: uma análise dos conceitos legais em relação à prática profissional. **Revista Ciência & Cidadania**, v. 2, n. 1, p. 57, 2016.

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

SILVA, E. L. P.; SOARES, J. C. F.; MACHADO, M. J.; REIS, I. M. A.; COVA, S. C. Avaliação do perfil de produção de fitoterápicos para o tratamento de ansiedade e depressão pelas indústrias farmacêuticas brasileiras. **Brazilian Journal of Development**, v. 6, n. 1, p. 3119–3135, 2020.

SILVA, M.I.; OLIVEIRA, H.B.; VICENTE, M. V. P. Resgate etnobotânico de plantas medicinais dos discentes do IFSULDEMINAS, Campus Muzambinho-MG. **Braz. Ap. Sci. Ver**, v. 2, n. 3, p. 1087-1091, jul./set. 2018.

SOARES, A. C. L. **O uso de fitoterápicos como coadjuvantes no controle da ansiedade e sua implicação na compulsão alimentar**. Centro Universitário de Brasília - UniCEUB. 2019.

SOARES, J. A. et al. Avaliação da atividade ansiolítica do extrato seco das folhas de *Momordica charantia* L. em ratas wistar. **Anais do Congresso de Ensino, Pesquisa e Extensão da UEG**, v.3. 2017.

SOUSA, F. C. F. et al. Plantas medicinais e seus constituintes bioativos: uma revisão da bioatividade e potenciais benefícios nos distúrbios da ansiedade em modelos animais. **Revista Brasileira de Farmacognosia**, v.18, n.4, p.642-654. 2008.

SOUSA, R. F. et al. Ansiedade: aspectos gerais e tratamento com enfoque nas plantas com potencial ansiolítico. **Revinter**, v. 11, n. 01, p. 33-54, fev. 2018.

SOUZA, M. R. et al. Fitoterápicos no tratamento de transtornos de ansiedade. **Electronic Journal of Pharmacy**, V. XII, p. 11-12, 20. 2015.

TORCHI, C., BELIZARIO, G., UEDA, S., & SILVA, A. M. (2014). Seguimento do uso da *Passiflora incarnata* no tratamento da insônia. **II Simpósio de assistência farmacêutica**. 2014.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Depression and other common mental disorders**: global health estimates. World Health Organization, 2017.

ZARDO, A. et al. Levantamento de informações etnobotânicas, etnofarmacológicas e farmacológicas registradas na literatura sobre *Tropaeolum majus* L. (CHAGUINHA). **Arquivos de Ciências da Saúde da UNIPAR**, v.20, n. 3. 2017.

ZENI, F. et al. Plantas Medicinais E Fitoterápicos Na Promoção À Saúde No Transtorno De Ansiedade: Uma Revisão Da Literatura De Apoio Aos Profissionais. **Infarma-Ciências Farmacêuticas**, v. 33, n. 1, p. 6-17, 2021.

ZERAIK, M. L. et al. Maracujá: um alimento funcional? **Revista Brasileira de Farmacognosia**, v. 20, n. 3, p. 459-471. 2010.