

PRINCIPAIS FITOTERÁPICOS UTILIZADOS NO TRATAMENTO DO TRANSTORNO DE ANSIEDADE

Franciléia de Oliveira Aguiar

Instituto Macapaense do Melhor Ensino Superior – Amapá

Aryelle Almeida Lima

Instituto Macapaense do Melhor Ensino Superior – Amapá

Luana Albuquerque Lima

Universidade Federal do Amapá – Amapá

Cleijdane Gomes Faustino

Universidade Federal do Amapá – Amapá

Alex Bruno Lobato Rodrigues

Universidade Federal do Amapá – Amapá

Ana Luzia Ferreira Farias

Universidade Federal do Amapá – Amapá

Anderson Luiz Pena da Costa

Universidade Federal do Amapá – Amapá

Lizandra Lima Santos

Universidade Federal do Amapá – Amapá

RESUMO

O Brasil destaca-se no potencial para fitoterapias devido à sua rica diversidade vegetal e cultural, integrando saberes tradicionais à validação científica. A fitoterapia, regulamentada no SUS em 2006, ganhou impulso no tratamento de transtornos como a ansiedade, um problema crescente de saúde pública. Plantas medicinais oferecem alternativas aos psicofármacos, que apresentam efeitos adversos como dependência. Estudos apontam o aumento do uso de fitoterápicos ansiolíticos, guiados pela etnobotânica e etnofarmacologia. O objetivo é ampliar o acesso a tratamentos eficazes e com menos riscos.

Palavras-chave: Fitoterapia. Ansiedade.

1 INTRODUÇÃO

O Brasil possui grande potencial para o desenvolvimento de fitoterapias, pois detém a maior diversidade vegetal e social do mundo. O uso de plantas medicinais foi vinculado aos saberes tradicionais populares e à projeção tecnológica, a fim de validar cientificamente tais conhecimentos. A utilização dessas plantas significa produzir e reproduzir campos e práticas de saberes oriundos de diferentes culturas e da organização social e produtiva em comunidades tradicionais (FONTENELE et al., 2013).

A Fitoterapia é uma terapêutica caracterizada pelo uso de plantas medicinais em suas diferentes formas farmacêuticas sem a utilização de substâncias ativas isoladas, ainda que de origem vegetal, esses produtos de origem vegetal constituíram as bases para tratamento de diferentes doenças ao longo dos anos. O uso de fitoterápicos em várias partes do mundo vem tendo um aumento significativo, tanto no uso de fitoterápicos quanto no de suplementos alimentares, sobretudo na Europa, nos Estados Unidos e na Austrália, pela popularidade da Medicina Alternativa e Complementar (DIAS et al., 2018).

O uso das plantas medicinais no Brasil foi regularizado no Sistema Único de Saúde (SUS) em 2006, com a publicação da Portaria nº 971, Decreto nº 5813 que regulamentou a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) e a Política Nacional de Plantas Medicinais e Fitoterápicos, ampliando acesso a essa terapia, ampliando a oferta de processos formativos sobre fitoterapia, permitindo a prescrição de fitoterápicos por vários profissionais de saúde, e consequentemente impulsionou as pesquisas para delimitar a segurança e a eficácia (BRASIL, 2015).

A prescrição de fitoterápicos com ação ansiolítica, tem sido bastante explorada nos últimos anos, devido alta prevalência de casos de ansiedade, que tem se tornado um verdadeiro problema de saúde pública. A ansiedade é uma característica biológica do ser humano, porém, quando essa condição se torna excessiva e persistente, pode chegar a um nível patológico, prejudicando o bem-estar e a qualidade de vida do indivíduo afetado e se transformando em um transtorno (CAVALER; CASTRO, 2018). Transtorno este, que vem crescendo a cada dia e afetando cada vez mais pessoas, tirando e limitando-as de realizarem ações que desempenhavam na sua rotina.

Nos episódios de ansiedade, as várias reações do corpo como o despertar e alerta, reflexos autonômicos, emoções negativas, secreção de corticosteroides e comportamentos de defesa acontecem de forma antecipatória, independentemente dos estímulos externos (RANG et al., 2016).

Assim, a ansiedade patológica está relacionada a baixos níveis de qualidade de vida, como também com problemas educacionais, sociais e ocupacionais (MOURA et al., 2018). A ansiedade pode ser desencadeada, por diversos fatores levando a crises e podendo alcançar um nível agudo da doença, se não diagnosticada e tratada de forma precoce.

A ansiedade é causada por medo excessivo, preocupação, tristeza e apreensão devido a pressões e estresses, levando ao sofrimento psíquico, mudanças de comportamento e pensamento. Quando esses sintomas prevalecem por períodos prolongados e se tornam mais recorrentes, entende-se que não é uma reação natural, e sim uma patologia chamada de transtorno de ansiedade (CAVALER; CASTRO, 2018).

O transtorno de ansiedade, atinge crianças, jovens, adultos e idosos, porém estudos demonstram que as mulheres são as mais acometidas por tal doença, que tem se tornado comum no cotidiano de muitos pacientes, sua sintomatologia pode variar de acordo com cada indivíduo, causando desde problemas físicos a psicológicos como: nervosismo, sudorese, medo do futuro, falta de concentração, pensamentos

descontrolados de caráter negativo, fadiga, cefaleia, insônia, tremores, entre outros, dependendo da intensidade que ocorre em cada paciente (SOUSA; OLIVEIRA; CALOU, 2018).

O tratamento dos transtornos de ansiedade envolve além de abordagens psicológicas, a utilização de psicofármacos. Durante várias décadas o tratamento farmacológico utilizou ansiolíticos/hipnóticos como os benzodiazepínicos e barbitúricos, que possuem muitos efeitos adversos como a tolerância, dependência física e a amnésia. Porém, atualmente se utilizam fármacos antidepressivos, antiepilépticos e antipsicóticos ou ainda agonistas dos receptores 5- hidroxitriptamina (5-HT), não deixando de lado o uso dos benzodiazepínicos por possuírem efeito imediato e usado como —base de SOSI, principalmente na ansiedade aguda e na insônia (RANG et al., 2016).

No entanto, o uso contínuo de psicofármacos acabam gerando reações adversas, podendo até mesmo, causar dependência e síndrome de abstinência, além de uma possível toxicidade medicamentosa. Desse modo, é importante considerar que o tratamento com fármacos ansiolíticos devem ser individualizados de acordo com as necessidades do paciente, disponibilidade de recursos, gravidade, riscos, benefícios e custos. A farmacoterapia deve ser considerada em situações agudas com necessidade de redução imediata dos sintomas. (RIBEIRO, 2016).

Visando alternativas ao uso de psicofármacos, as pesquisas objetivando a descoberta de novas substâncias ansiolíticas têm ganhado impulso nos últimos anos, uma vez que a população procura alternativas com menos ou nenhum efeito adverso. Atualmente, existe uma variedade de plantas medicinais no qual tem sido avaliado o potencial terapêutico, direcionado por duas ciências, a etnobotânica e a etnofarmacologia, que levam em consideração o conhecimento empírico da população a respeito do potencial terapêutico das plantas (SOUSA; OLIVEIRA; CALOU, 2018).

Nesse contexto, o presente estudo visa analisar as evidências científicas disponíveis na literatura sobre quais os principais fitoterápicos no tratamento do transtorno de ansiedade são utilizados, além de destacar a importância do tema em questão, pois, através da divulgação de conhecimentos e expansão de métodos terapêuticos, possibilita-se a população a acessibilidade e tolerabilidade ao tratamento do transtorno da ansiedade, para que se alcance a resposta clínica desejada.

2 METODOLOGIA

Para a elaboração deste trabalho foi realizada uma revisão integrativa da literatura, a fim de agrupar e sintetizar informações disponíveis em bases de dados eletrônicas, para esclarecimento de lacunas sobre o tema. Este tipo de trabalho consiste em um método de pesquisa, cujo intuito é desenvolver uma análise sobre um tema já investigado, sobre o qual há trabalhos na literatura. A revisão integrativa permite a criação de novos conhecimentos científicos a partir da análise e síntese de estudos publicados (DE SOUSA et al., 2017).

Para a elaboração desse trabalho foram adotadas seis etapas de uma revisão integrativa. A primeira foi caracterizada pela elaboração da pergunta norteadora, sendo a fase mais importante, pois é a partir dessa que foram incluídos os melhores estudos, baseados nas informações coletadas e nos meios escolhidos para a identificação dessas pesquisas. Seguiu-se pela fase de busca em bases de dados na literatura. Esses são essenciais para demonstrar resultados fidedignos, correlacionando-os com a pergunta norteadora. A terceira foi a coleta dos dados: para extrair os dados dos artigos selecionados, faz-se necessária a utilização de um instrumento que seja previamente elaborado e que tenha a capacidade de assegurar que os dados sejam relevantes na sua totalidade onde foi extraído, minimizar o risco de erros na transcrição, garantir precisão na checagem das informações e servir como registro (SOUZA; SILVA; CARVALHO, 2010).

A quarta etapa fase consistiu da análise crítica dos estudos, em que ocorreu a organização rigorosa das informações. A quinta fase foi a discussão dos resultados, com identificação das lacunas de conhecimento. A última fase compreendeu a apresentação da revisão (SOARES et al., 2019).

A pesquisa foi realizada durante o período de fevereiro a dezembro de 2024, através de arquivos disponíveis nas seguintes bases de dados: eletrônicas Periódicos Capes, SciELO, Google Acadêmico, Science Direct, Pubmed, Medline. A busca na literatura foi delimitada no período dos últimos 5 anos (2019-2024) foram utilizados os seguintes termos (palavras-chaves e delimitadores) e combinações dos mesmos: 1) plantas medicinais; 2) fitoterápicos; 3) ansiedade 4) tratamentos; 5) efeitos adversos.

Os artigos foram considerados nos três idiomas, português, inglês e espanhol, os mesmos deviam conter informações relevantes acerca do assunto escolhido para estudo e seguir alguns critérios estabelecidos: Os artigos que tinham estudos e/ou revisão com abordagem sobre plantas medicinais; artigos com estudos e/ou revisão com abordagem sobre ansiedade; artigos abordando tratamentos farmacológicos com fitoterápicos; e artigos com títulos e/ou resumo dos descritores escolhidos no trabalho de revisão. Foram excluídos estudos em formato de editoriais, teses, dissertações, livros, capítulos de livros, manuais, congressos e conferências; estudos que, pelo título e/ou após a leitura do resumo, não faziam abordagem ao tema relacionado aos objetivos do estudo; artigos repetidos em duas ou mais bases de dados.

3 DESENVOLVIMENTO

3.1 O TRANSTORNO DE ANSIEDADE

A ansiedade é uma condição psicológica complexa cujas manifestações clínicas podem ser desencadeadas por diversos fatores, como traumas, mudanças de humor, estresse e comorbidades. Esses fatores influenciam diretamente a vida do indivíduo, agravando seu quadro clínico e podendo levar a complicações psicológicas significativas. Quando os sintomas se tornam persistentes, excessivos e aparentemente incontroláveis, a ansiedade passa a ser comum como um transtorno, conforme descrito no DSM-5. Este manual abrange uma série de patologias relacionadas, incluindo Transtorno de Ansiedade

Generalizada (TAG), Síndrome do Pânico e Transtorno de Ansiedade Social ou Fobia Social, entre outros (DSM-5, 2014).

Nos casos em que a ansiedade atinge um nível patológico, suas manifestações físicas e emocionais tornam-se mais intensas, sendo frequentemente associadas à irritabilidade, insônia, dores de cabeça, diarreia, sensação de perda de controle e comportamentos de evitação (NAUE; WELTER, 2017). No Transtorno de Ansiedade Generalizada, por exemplo, a preocupação excessiva e constante sobre diversos aspectos da vida quotidiana, como trabalho, saúde, finanças e bem-estar da família, resulta em sofrimento subjetivo e prejuízos significativos no funcionamento social e profissional do indivíduo (RANG et al., 2016).

Além disso, a ansiedade pode desencadear outros sintomas debilitantes, como fadiga, tristeza, taquicardia, alterações no sono, pensamentos negativos recorrentes, enxaquecas e sudorese. Esses fatores afetam diretamente a qualidade de vida e o desempenho do indivíduo em diferentes esferas, incluindo a social, profissional e acadêmica. O desenvolvimento desses transtornos pode estar relacionado a fatores biológicos, sociais, conflitos familiares e problemas financeiros, podendo se manifestar desde a infância ou adolescência (TAVARES et al., 2011).

A persistência da ansiedade e o aumento dos pensamentos negativos podem contribuir para o desenvolvimento de outros transtornos mentais e agravar problemas já existentes. O tratamento envolve abordagens psicológicas, como a psicoterapia, e o uso de psicofármacos. Durante décadas, o tratamento farmacológico foi baseado no uso de ansiolíticos e hipnóticos, como benzodiazepínicos e barbitúricos, conhecidos por seus efeitos adversos, como tolerância, dependência física e amnésia. Atualmente, há uma tendência ao uso de antidepressivos, antiepilépticos e antipsicóticos, além de agonistas dos receptores 5-hidroxitriptamina (5-HT). No entanto, os benzodiazepínicos ainda são utilizados como recurso emergencial para ansiedade aguda e insônia, devido ao seu efeito imediato (RANG et al., 2016).

Diante do cenário atual, a ansiedade tem se tornado um dos principais problemas de saúde mental, intensificado pelas pressões sociais, econômicas e pelo avanço tecnológico desenvolvido (MOURA et al., 2018). O estilo de vida imposto pela sociedade moderna exige uma adaptação constante a padrões elevados de produtividade e desempenho. Quando um indivíduo não consegue se adequar a esses critérios, pode desenvolver crises de ansiedade de diferentes intensidades (SOUSA; OLIVEIRA; CALOU, 2018). Assim, compreender os fatores que contribuem para a ansiedade e adotar estratégias de prevenção e tratamento tornam-se essenciais para melhorar a qualidade de vida e a saúde mental da população.

Diante do exposto, fica evidente que a ansiedade patológica é uma condição de grande impacto na vida dos indivíduos, afetando sua qualidade de vida, relações sociais e desempenho profissional. Seu crescimento constante na sociedade moderna pode estar relacionado a fatores biológicos, sociais e ambientais, exigindo abordagens terapêuticas que vão desde intervenções psicológicas até o uso de

psicofármacos. O avanço dos estudos sobre a ansiedade e seus tratamentos é essencial para garantir estratégias mais seguras e eficazes, promovendo um equilíbrio entre a saúde mental e bem-estar diante das pressões e desafios da vida contemporânea.

3.2 A FITOTERAPIA COMO ALTERNATIVA MEDICAMENTOSA

Os Fitoterápicos, de acordo com a legislação sanitária brasileira, é o medicamento obtido empregando-se exclusivamente matérias-primas ativas vegetais, cuja eficácia e segurança são validadas por meio de levantamentos etnofarmacológicos, de utilização, documentações tecno científicas ou evidências clínicas. É caracterizado pelo conhecimento da eficácia e dos riscos de uso, assimcomo pela reprodutibilidade e constância de sua qualidade. (Anvisa, RDC nº 14, de 31 de março de 2010)

Os fitoterápicos empregados para o controle de peso atuam no organismo como aceleradores do metabolismo ou moduladores de apetite, promovendo diminuição da ingestão alimentar, reduzindo os níveis séricos de colesterol, além de efeito antioxidante, lipolítico e diurético. Uma grande diversidade de substâncias naturais tem sido analisada por seus potenciais na terapêutica da obesidade. Estes são geralmente produtos complexos, com diversos constituintes e de diferentes características farmacológicas e químicas (RODRIGUES; RODRIGUES, 2017; BRITO et al., 2019).

A utilização da fitoterapia nos problemas ginecológicos também destacou-se com o óleo de neroli (*Citrus aurantium* L. var. amara), um composto fitoterápico que, além de minimizar os sintomas da menopausa, também eleva o desejo sexual e diminui a pressão arterial na pós-menopausa. O óleo pode ser considerado uma intervenção inovadora e útil na redução do estresse e melhora no sistema endócrino.

A hipertensão arterial sistêmica é diagnosticada baseando-se pela periodicidade e permanência da pressão alta, sendo assim uma comorbidade que tem várias agregações patológicas condicionantes. A crescente evolução dos programas, fez com que fosse criado várias cartilhas baseadas ao interesse populacional, que despertou os profissionais que lidam diretamente com idosos de baixa renda, tendo a oportunidade deste meio alternativo para o tratamento da HAS (Hipertensão Arterial Sistêmica). (ATALIBA et al., 2017).

Outro exemplo é Ginkgo biloba, sendo bastante utilizada na medicina tradicional chinesa. Em estudos realizados por Canevelli et al. , Kasper e Howland avaliou-se o uso da Ginkgo biloba (Gb) associado a benefícios cognitivos e funcionais adicionais em pacientes com doença de Alzheimer já em tratamento com inibidores de colinesterase (ChEIs), sendo relatado que essa abordagem pode representar uma terapia de adição benéfica em indivíduos com demência que já recebem tratamentos farmacológicos "convencionais" visando a interceptar diferentes mecanismos fisiopatológicos.

Estima-se que aproximadamente 60% dos pacientes com câncer usam métodos alternativos de tratamento de sua doença.

Fatores como a falta de uniformidade no tratamento do câncer, a necessidade de reduzir a ansiedade dos pacientes e de eles retomarem o controle de sua saúde são apontados como as possíveis razões para o paciente oncológico buscar a medicina não convencional. Estudos mostram cada vez mais o aumento do uso da fitoterapia como uma forma alternativa do tratamento do câncer em todo o mundo (DELL'ANTONIO LR, et al, 2015).

Nesse contexto, observa-se a busca por tratamentos com fitoterápicos para diversas doenças, pois espera-se que os efeitos adversos sejam menores, como a dependência química a medicamentos por exemplo, além da expectativa dos pacientes em estar realizando um tratamento de base natural.

3.3 ESTUDOS DE COMPROVAÇÃO DE EFICÁCIA DO USO DE PLANTAS MEDICINAIS

A eficácia dos fitoterápicos ansiolíticos se devem a sua formulação a base de plantas medicianais, como por exemplo a *Melissa officinalis* L. pelos estudos farmacológicos está atrelada aos seus mecanismos de ação no sistema GABA_A, inibição da Acetilcolinesterase (AChE) e a inibição da metaloproteinase-2, o principal componente de efeito ansiolítico é o ácido rosmarínico (SHAKERI et al., 2016; AWAD et al., 2019).

Outro ansiolítico fitoterápico com comprovada eficácia são cápsulas de *Matricaria chamomilla* L. (500 mg) três vezes ao dia a longo prazo (38 semanas) que apresentou atividade ansiolítica, além da redução de peso corporal e pressão arterial em indivíduos diagnosticados com Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG) (MAO et al., 2016).

Nesse mesmo viés, Abdelhalim et al., 2015, utilizaram camundongos em teste de labirinto em cruz elevado e caixa clara / escura, obtendo como resultado a eficácia ansiolítica da *Rosmarinus Officinalis*, e demonstraram ação no receptor GABA_A.

Outro estudo interessante no qual o extrato de *Pimpinella anisum* foi inserido em sondas orais para dois grupos de camundongos, simulando a ansiedade, as sondas com o extrato foram oferecidas uma vez ao dia, com o teste da caixa clara e de campo aberto, em ambos os resultados foram melhores do que o grupo controle que recebeu a administração do bromazepam (ES-SAFI et al., 2021).

A eficácia das plantas medicinais também foi comprovada por Cinglia, Fioreli e Viana (2020) que discorrem sobre o uso da *Valeriana Officinalis* em pessoas vivendo com o HIV, mostrando que os ensaios com modelos animais revelaram efeitos ansiolíticos da valeriana, ao passo que indicaram que o potencial efeito ansiolítico é derivado do ácido valerênico como o princípio ativo com o mecanismo de ação associado aos receptores GABA tipo A, destacando diferentes esquemas posológicos e outras características fisiológicas que influenciam na efetividade do tratamento com valeriana .

Um estudo com o óleo essencial da *Lippia alba* em ratos, em que foi aplicado o extrato via intraperitoneal durante 14 dias; em seguida, foram colocados num labirinto em T, e obtiveram resultados

comparados a ação do Diazepam. Foi observado que o produto natural carvona, seria o constituinte principal e responsável pelo seu efeito ansiolítico (HATANO et al., 2012).

Há vários estudos clínicos sobre a *Melissa officinalis* com resultados positivos a respeito de sua eficácia nos sintomas de ansiedade e depressão, como por exemplo um estudo que comparou um grupo de pessoas que recebeu tratamento com cápsulas de extrato das folhas e outro grupo que recebeu capsulas de placebo, administradas 2 vezes ao dia, o teste durou 14 dias, foi observado a taxa de diminuição de 42,8% de pacientes ansiosos (LOPES, 2021).

Já em relação a eficácia da *Passiflora incarnata*, um estudo clínico foi realizado com 60 pacientes que passariam por anestesia raquidiana. Alguns ingeriram o extrato aquoso da *Passiflora incarnata* e outros ingeriram o placebo; ao final observou-se que os pacientes que receberam o extrato tiveram redução da ansiedade antes da aplicação da anestesia, comprovando sua eficácia (ASLANARGUN et al., 2012).

Corroborando com tal temática, observou-se que um estudo com a *Valeriana officinalis*. relata que 40 pessoas foram separadas em 2 grupos, um dos grupos recebeu placebo e outro recebeu os comprimidos de *Valeriana officinalis*, no período de 21 dias, ao final do estudo clinico, notou se a comprovação da eficácia pela diminuição dos sintomas de ansiedade e a ausência de efeitos adversos no grupo que recebeu a valeriana, sua eficácia se dá principalmente pelos valepotriatos que atuam restaurando o equilíbrio autônomo fisiológico, estabilizando os centros vegetativos e emocionais (SOLDATELLI; RUSCHEL; ISOLAN, 2010).

Com base em estudos desenvolvidos, podemos concluir que os fitoterápicos ansiolíticos demonstram eficácia significativa na redução dos sintomas de ansiedade, atuando em diferentes mecanismos neuroquímicos, como a modulação dos receptores GABA_A, a inibição da Acetilcolinesterase e outras vias bioquímicas relevantes. Plantas como *Melissa officinalis*, *Matricaria chamomilla*, *Rosmarinus officinalis*, *Pimpinella anisum*, *Valeriana officinalis*, *Lippia alba* e *Passiflora incarnata* demonstraram efeitos ansiolíticos comprovados em estudos clínicos e experimentais, muitas vezes comparáveis aos fármacos científicos, porém com menos efeitos adversos. Dessa forma, o uso dessas plantas medicinais representa uma alternativa promissora e natural no manejo da ansiedade, sendo necessário aprofundar as investigações para determinar esquemas terapêuticos ideais e garantir maior segurança e eficácia no uso clínico.

3.4 A FITOTERAPIA COMO TRATAMENTO NO TRANSTORNO DE ANSIEDADE

A fitoterapia se apresenta como uma excelente alternativa ao uso dos medicamentos sintéticos no tratamento de transtornos 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 (COTTA; GARCIA, 2024).

As plantas medicinais e os fitoterápicos têm sido um recurso terapêutico para o tratamento da ansiedade. A Política Nacional de Plantas Medicinais e Fitoterápico (PNPMF) e Política Nacional de Práticas Integrativas (PNPIC) no Sistema Único de Saúde (SUS) buscam possibilitar mais opções terapêuticas farmacológicas com acesso às plantas medicinais e fitoterápicas e assim buscar uma maior segurança e eficácia aos pacientes no processo de tratamento da ansiedade (SANTANA et al., 2015).

Assim como, a diminuição dos muitos efeitos colaterais, através dos estudos científicos e clínicos. Os fitoterápicos são utilizados como alternativa ao uso de medicamentos e são obtidos, exclusivamente, de matérias-primas ativas vegetais (ANVISA, 2021).

A fitoterapia faz uso de plantas medicinais para o tratamento e prevenção de algumas doenças. Diversos estudos foram feitos em busca de evidências que comprovem a eficácia dos fitoterápicos no tratamento de transtornos de ansiedade. São muitos os fitoterápicos existentes para o tratamento dessa doença que atinge muitos brasileiros, a espécie que tem mais estudos é a Cava- cava (*Piper Methysticum*), possui eficácia comprovada, induz ao relaxamento e ao sono e acalma condições nervosas, porém, causa efeitos colaterais quando utilizada em altas dosagens, podendo causar hepatotoxicidade e interação no metabolismo de outros fármacos (SANTANA; SILVA, 2015).

Segundo Melro et al., 2011, as plantas utilizadas no tratamento da ansiedade pela população que possuem eficácia comprovada são a camomila (*Chamomilla recutita*, *Matricaria chamomilla*) em forma de chá feito a partir da folha e da flor, o capim-santo 19 (*Cymbopogon citratus*) em forma de chá feito a partir das folhas, a melissa (*Melissa officinalis*) em forma de chá feito a partir das folhas, o maracujá (*Passiflora alata* ou *incarnata*) em forma de chá preparado das folhas.

A *Lippia alba* bastante utilizada como ansiolítico foi adicionada na Relação de Plantas Medicinais (REPLAME) do Estado do Ceará para ofertá-la na Farmácia Viva, com indicação para ansiedade e insônia (CARDOSO et al. 2017).

Juntamente com essa linha de tratamento pode ser inserido segundo Pagani (2016) algumas plantas como alternativas terapêuticas no transtorno de ansiedade como a *Melissa officinalis* L. (erva-cidreira), *Cymbopogon citratus* (capim-limão) e *Rosmarinus officinalis* (alecrim), plantas medicinais estas, que possuem propriedades específicas que agem no SNC com ação calmante.

No geral, as plantas medicinais são fontes inesgotáveis de recursos, podendo-se utilizar a plantar como um todo, não fazendo uso de forma indiscriminada, pois o natural também pode causar reações adversas, principalmente se o paciente já possui um quadro clínico de outras doenças, portanto com intuito de buscar novas alternativas complementares os fitoterápicos se tornam auxiliares a este tratamento, assim como a diminuição dos sintomas que causam o transtorno de ansiedade.

Nas pesquisas de Silva et al. (2020) verificou-se que a indústria brasileira produz alguns medicamentos fitoterápicos, entre 220 laboratórios farmacêuticos que atuam no país, apenas 29 (14,35%) unidades fabris produzem medicamentos fitoterápicos. Dos medicamentos produzidos na indústria

brasileira, um número expressivo corresponde a formulações voltadas 29 para o tratamento da ansiedade e depressão (75,86%) e os demais estão relacionados a outras patologias (24,14%).

Tabela 1: Principais medicamentos fitoterápicos utilizados no tratamento de ansiedade

Fitoterápico	Planta Medicinal	Indicação terapêutica
Valerimed	Valeriana officinalis L.	Ansiedade, insônia.
Valeriane	Valeriana officinalis L.	Ansiedade, insônia, estresse.
Sintocalmy	Passiflora incarnata L.	Ansiedade, agitação nervosa, insônia.
Serenus	Passiflora incarnata L. Crataegus oxyacantha L. Salix alba L.	Ansiedade e insônia.
Seakalm	Passiflora incarnata L.	Ansiedade, agitação nervosa, insônia.
Pazine	Passiflora incarnata L.	Ansiedade, agitação nervosa, insônia.
Pasalix	Passiflora incarnata L. Crataegus oxyacantha L. Salix alba L.	Ansiedade, agitação nervosa, insônia.
Prakalmar	Passiflora incarnata L.	Ansiedade, agitação nervosa, insônia.
Maracujá Herbarium	Passiflora incarnata L.	Ansiedade, agitação nervosa, insônia, irritabilidade.
Maracugina PI	Passiflora incarnata L. Crataegus oxyacantha L. Erythrina mulungu L.	Ansiedade, sedativo
KavaKava	Piper methyscum L.	Ansiedade e insônia
Calmasyn	Passiflora incarnata L.	Ansiedade, agitação nervosa, insônia, irritabilidade.
Calmam	Passiflora incarnata L. Crataegus oxyacantha L.	Ansiedade, agitação nervosa, insônia.

(Fonte: Autor, 2025)

Como mostrado na tabela 1 a *Passiflora incarnata* L. é o princípio ativo vegetal mais utilizado na fabricação dos fitoterápicos utilizados na ansiedade, pois age como um depressor inespecífico do Sistema Nervoso Central (SNC). Um estudo clínico realizado com participantes diagnosticados com insônia e ansiedade leve permitiu concluir que os comprimidos a base do extrato seco da *Passiflora* foram 15 eficazes no controle sintomático da ansiedade e insônia leve.

De acordo com a Agência Nacional de Vigilância Sanitária – ANVISA, medicamentos fitoterápicos que contém a *Passiflora* em sua composição não devem ser utilizados quando há ingestão de bebidas alcoólicas, em associação com outros medicamentos que possuem efeito sedativo, e não é recomendado também para gestantes ou lactantes (SILVA et al., 2020).

Outra planta medicinal bastante utilizada na produção de fitoterápicos é a *Valeriana officinalis* L. (valeriana), essa planta é eficaz no tratamento do Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG), conduzindo o aumento na concentração de GABA nas fendas simpáticas, que quando usada em altas doses e por períodos prolongados, pode levar a excitabilidade, náuseas, diarreia, cefaleia, tonturas, bradicardia, sonolência, esses efeitos desaparecem somente com a suspensão do tratamento. É contraindicada para mulheres na gravidez e em lactação, como também para pacientes com doença hepática prévia e deve sempre ser evitado o uso de bebidas alcoólicas (SILVA et al., 2020).

Nesse contexto, verifica-se que os fitoterápicos encontrados no mercado são produzidos a base das seguintes espécies: *Passiflora incarnata* (maracujá), *Valeriana officinalis* L. (valeriana) e *Piper methysticum* L. (kavakava), não podendo esquecer de suas associações que tornam seu mecanismo de ação mais evidente.

3.5 POSSÍVEIS EFEITOS ADVERSOS

O consumo de derivados de plantas requer atenção, pois muitas espécies cultivadas no Brasil ainda não foram suficientemente estudadas quanto ao seu potencial toxicológico. Para compreender os possíveis efeitos adversos de determinados compostos, são realizados experimentos laboratoriais que permitem a obtenção de dados e a padronização de métodos. Esses estudos possibilitam a avaliação da toxicidade em diferentes concentrações e dosagens, auxiliando na segurança do uso dessa substância (DOS SANTOS et al., 2020).

Dentre os fitoterápicos amplamente utilizados, a *Passiflora incarnata* se destaca por ser uma alternativa aos medicamentos psicotrópicos, apresentando menor risco de efeitos colaterais e dependência. No entanto, seu uso pode provocar reações adversas, como fadiga, náuseas, vômitos, cólicas e destruição. Além disso, sintomas como cefaleia, febre, mialgia, epigastralgia, insônia, adinamia, dor torácica e melhora também podem ser observados com certa frequência (MAYKE LOPES et al., 2017).

A interação da *Passiflora incarnata* com outras substâncias também exige cautela. O consumo concomitante com bebidas alcoólicas ou medicamentos hipnóticos e ansiolíticos pode intensificar a dor, enquanto sua associação com antiplaquetários e anti-inflamatórios não esteroidais (AINEs) pode aumentar o risco de hemorragias. Além disso, seu uso simultâneo com medicamentos neuropsíquicos pode reduzir o fluxo sanguíneo, resultando em dormência corporal (ARAÚJO et al., 2021).

Outro fitoterápico amplamente consumido é a *Valeriana*, considerada segura para a maioria dos adultos quando utilizada em doses recomendadas e por períodos curtos. Entretanto, o uso excessivo pode desencadear efeitos colaterais leves, como dor de cabeça, dor de estômago, irritabilidade, moderada e até insônia. Além disso, o fitoterápico possui contraindicações para crianças menores de três anos e para indivíduos com hipersensibilidade aos seus componentes (VEIGA JUNIOR; PINTO, 2008).

Já o *Piper methysticum*, quando utilizado dentro das doses recomendadas, não apresenta efeitos adversos. Porém, seu uso prolongado pode causar reações alérgicas, problemas gastrointestinais, cefaleia, tonturas, pigmentação da pele, fadiga matinal, contrações involuntárias e, em casos mais graves, comprometimento da função hepática e renal. Diante de tais sintomas, a suspensão imediata do fitoterápico é recomendada (PERES et al., 2014).

Assim como os medicamentos sintéticos, os fitoterápicos podem conter substâncias capazes de desencadear reações adversas e interações medicamentosas. Tais efeitos podem ocorrer tanto pela composição dos próprios ativos quanto pela presença de contaminantes ou adulterantes nos processos de

produção. Dessa forma, a garantia de um controle de qualidade rigoroso – desde a plantação e coleta até a proteção dos princípios ativos e a formulação final – é essencial para a segurança do consumidor (MENEZES; DEUNER, 2024).

Diante disso, embora os fitoterápicos sejam amplamente utilizados devido aos seus benefícios terapêuticos, é fundamental que seu consumo seja feito com cautela e acompanhamento profissional. A automedicação pode representar riscos graves à saúde, principalmente para grupos mais sensíveis, como gestantes e pessoas com alergias. Além disso, é essencial conscientizar a população sobre a necessidade de respeitar as dosagens recomendadas e evitar modificações inconvenientes com outros medicamentos. O uso responsável dos fitoterápicos, aliado a uma regulamentação rigorosa, pode garantir maior segurança e eficácia no tratamento de diversas condições de saúde.

3.6 ATUAÇÃO DO FARMACÊUTICO NA PRESCRIÇÃO DE MEDICAMENTOS FITOTERÁPICOS

Conforme Conselho Federal de Farmácia (2019) o farmacêutico é um profissional que deve atuar sempre buscando a saúde e orientando os pacientes. Seu o objetivo é alcançar resultados terapêuticos eficientes e seguros, privilegiando a saúde e a qualidade de vida do paciente.

O farmacêutico deve apresentar conhecimentos sobre plantas medicinais, principalmente no que se diz respeito a toxicidade, preparo, indicações, contraindicações e dosagens, de modo que, possa integrar o conhecimento popular do paciente ao científico (SILVA et al., 2017). O farmacêutico também pode atuar no processo de produção dos fitoterápicos garantindo um produto de qualidade e eficácia para o paciente. Além disso, é imprescindível uma atenção maior para a dispensação e orientação para o paciente sobre o uso seguro do fitoterápico (SILVA et al., 2017).

Com a publicação da Resolução nº 586 de 29 de agosto de 2013, que regulamenta a prescrição farmacêutica e outras providências no país. O farmacêutico pode indicar um 30 medicamento como parte dos cuidados para o problema, conforme transcrito da Resolução em seu artigo 5º: abaixo algumas prescrições que podem ser feitas pelo profissional farmacêutico.

Tabela 2: Plantas medicinais para o tratamento da ansiedade que podem ser prescritas pelo farmacêutico.

Melissa officinalis L.	Erythrina verna
Melissa officinalis L.	Erythrina verna
Citrus aurantium	Matricaria recutita
Cymbopogon citratus	Passiflora incarnata
Passiflora alata	

Fonte: (ANVISA, 2014)

O farmacêutico poderá realizar a prescrição de medicamentos e outros produtos com finalidade terapêutica, cuja dispensação não exija prescrição médica, incluindo medicamentos industrializados e preparações magistrais, alopáticos ou dinamizados, plantas medicinais, drogas vegetais e outras categorias

ou relações de medicamentos que venham a ser aprovadas pelo órgão sanitário federal para prescrição do farmacêutico (BRASIL, 2013).

Desde a criação do Plano Nacional de Medicamentos (PNM), em 1998, o farmacêutico ganhou mais espaço no âmbito da Atenção Primária à Saúde, devido ao seu conhecimento científico sobre os medicamentos, houve então a ampliação da Assistência Farmacêutica, no ano de 2004, o SUS implementou o Plano Nacional de Assistência Farmacêutica, no sentido de que o farmacêutico atue desde a obtenção dos medicamentos até o cuidado ao paciente (OLIVEIRA, ASSIS, BARBONI, 2010).

A Resolução do Conselho Federal de Farmácia nº 477, de 28 de maio de 2008, dispõe que é de responsabilidade técnica do farmacêutico os locais que oferecem serviço de atenção farmacêutica sobre plantas medicinais e fitoterápicos. A Resolução nº 546 de 21 de julho de 2011 fortaleceu o procedimento de indicação de fitoterápicos e a Resolução CFF nº 586 de 29 de agosto de 2013 regulamentou o direito do farmacêutico prescrever os fitoterápicos (BRASIL, 2015).

Além disso, a sociedade acredita que medicamentos fitoterápicos, por serem oriundos de plantas medicinais, não oferecem riscos ou reações adversas. No entanto, todo medicamento pode causar reações adversas e efeitos colaterais, e isso inclui os fitoterápicos – sejam essas reações psicológicas ou fisiológicas e até mesmo letais. Assim, o farmacêutico pode ser um auxiliador para as orientações gerais e confiáveis para promoção do uso seguro e racional de medicamentos fitoterápicos, através da prescrição adequada, e evitando, por exemplo, a automedicação e eventuais riscos de intoxicações. É possível que possam ser feitos esclarecimentos das possíveis reações adversas e efeitos colaterais, revisão de farmacoterapia e acompanhamento farmacoterapêutico (DA SILVA OLIVEIRA et al., 2024).

Neste sentido, é fundamental que se adotem práticas de cuidado farmacêutico, a fim de prevenir, identificar e resolver problemas relacionados ao uso das plantas medicinais e fitoterápicos. Essa atenção centrada no paciente, objetiva promover a eficácia no tratamento medicamentoso, diminuindo os riscos à saúde e os erros, e ao mesmo tempo garantindo a qualidade de vida (CARVALHO; OLIVEIRA; SIQUEIRA, 2021).

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante do exposto, verifica-se a importância de busca por novos conhecimentos e aprofundar os já existentes a respeito das variedades de plantas medicinais existentes no mundo, seja no alívio e/ou tratamento e contribuindo de forma relevante para a divulgação e disseminação das suas potencialidades terapêuticas.

Essas fontes naturais, representam, alternativas para o tratamento do transtorno de ansiedade, que vem sendo considerado, um verdadeiro agravamento à saúde pública; e mediante a grande variedade de efeitos adversos que os medicamentos convencionais trazem à população, além do seu baixo custo e a facilidade

ao acesso, tendo uma boa adesão, pois foram fortalecidas no conhecimento popular e corroboradas pelas políticas públicas, que os medicamentos fitoterápicos podem ser grandes aliados no tratamento de transtorno de ansiedade.

Portanto, o estudo forneceu evidências que os fitoterápicos ansiolíticos, bem como as plantas medicinais se evidenciam como uma alternativa viável para o tratamento de transtorno de ansiedade e seus sintomas, que comprometem a qualidade de vida dos pacientes. Observou-se que a *P. incarnata*, *P. methysticum* e *V. officinalis* demonstram propriedades farmacológicas e/ou efeitos semelhantes aos dos benzodiazepínicos, sendo a *P. incarnata* e a *V. officinalis* comparadas aos medicamentos midazolam e oxazepam, respectivamente. Essas espécies e novas descobertas estão sendo estudadas e já contribuírem com o desenvolvimento de novos produtos no mercado fitoterápico, como fonte de fármacos através de seus extratos ou derivados sintéticos eficazes e seguros, mais necessitam de estudos mais robustos com maior evidência, como ensaios clínicos randomizados.

Dentre os profissionais de saúde, o farmacêutico é o profissional que detém um importante conhecimento sobre as plantas medicinais e/ou fitoterápicos, adquirido durante sua formação acadêmica, podendo prescrever algumas plantas medicinais, e fazer principalmente frente ao uso indiscriminado, destacando os seus riscos. Dispensando, orientando, prestando assistência farmacêutica, assim como os serviços clínicos de seguimento farmacoterapêutico e revisão de farmacoterapia; portanto habilitado na prescrição para o tratamento da ansiedade; isso ratifica a sua importância no campo da saúde e na atenção integral ao paciente, contribuindo para a saúde da sociedade, com o propósito de melhorar a qualidade de vida do paciente.

REFERÊNCIAS

- ABDELHALIM, A. et al. Antidepressant, anxiolytic and antinociceptive activities of constituents from *Rosmarinus officinalis*. *Journal of Pharmacy and Pharmaceutical Sciences*, [S.l.], v. 18, n. 4, p. 448-459, 2015.
- AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA – ANVISA. Instrução Normativa nº 02, de 13 de maio de 2014. Brasília: Anvisa, 2014. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/anvisa/2014/int0002_13_05_2014.pdf. Acesso em: 5 ago. 2024.
- AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA – ANVISA. Resolução RDC nº 14, de 31 de março de 2010. Dispõe sobre o registro de medicamentos fitoterápicos. *Diário Oficial da União*, Brasília, DF, 1 abr. 2010.
- AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5. 5. ed. Porto Alegre: Artmed, 2014.
- ARAUJO, A. C. B. et al. Plantas que agem no sistema nervoso central: o uso dos fitoterápicos Kava-Kava, Passiflora e Valeriana no tratamento de transtorno de ansiedade. *Farmácia na Atenção e Assistência à Saúde*, [S.l.], v. 4, p. 388-416, 2021.
- ASLANARGUN, P. et al. Passiflora incarnata Linneaus como um ansiolítico antes da raquianestesia. *Journal of Anesthesia*, [S.l.], v. 26, n. 1, p. 39-44, 2012.
- ATALIBA, F. J. B. et al. Interações planta medicinal x medicamento convencional no tratamento da hipertensão arterial. *Infarma - Ciências Farmacêuticas*, [S.l.], v. 29, n. 2, p. 90-99, 2017.
- BRASIL. Conselho Regional de Farmácia do Estado de São Paulo. Secretaria dos Colaboradores. Comissão Assessora de Plantas Medicinais e Fitoterápicos. Plantas medicinais e fitoterápicos. 1. reimpressão. São Paulo: Conselho Regional de Farmácia do Estado de São Paulo, 2015. 84 p. ISBN 978-85-63931-64-1.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Formulário de fitoterápicos da Farmacopeia Brasileira. 2. ed. Brasília: Anvisa, 2021.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Política e Programa Nacional de Plantas Medicinais e Fitoterápicos. Brasília: Ministério da Saúde, 2015.
- BRASIL. Resolução RDC nº 586, de 29 de agosto de 2013. Regula a prescrição farmacêutica e dá outras providências. *Diário Oficial da União*, Brasília, DF, 26 set. 2013.
- BRITO, J. V. B. et al. Principais fitoterápicos utilizados no tratamento da obesidade, comercializados em uma farmácia de manipulação. *Brazilian Journal of Surgery and Clinical Research – BJSCR*, [S.l.], v. 27, n. 1, 2019.
- CANEVELLI, M. et al. Effects of Ginkgo biloba supplementation in Alzheimer's disease patients receiving cholinesterase inhibitors: data from the ICTUS study. *Phytomedicine*, [S.l.], v. 21, n. 6, p. 888-892, 2014.
- CARVALHO, A. C.; OLIVEIRA, A. A. S.; SIQUEIRA, L. P. Plantas medicinais utilizadas no tratamento do Diabetes Mellitus: uma revisão. *Brazilian Journal of Health Review*, [S.l.], v. 4, n. 3, p. 12873-12894, 2021.

CINIGLIA, N.; FIORELLI, R. K. A.; VIANNA, L. M. Valeriana officinalis no controle da ansiedade em pessoas com HIV/AIDS. [S.l.: s.n.], 2020.

COTTA, B. A.; GARCIA, R. M. A. Os benefícios do uso das plantas medicinais e fitoterápicos no tratamento da ansiedade em universitários no Brasil. Revista Fitos, [S.l.], v. 18, 2024.

DA SILVA OLIVEIRA, V.; DA SILVA, M. S.; DE ANDRADE, L. G. A atuação do farmacêutico no uso de medicamentos fitoterápicos para o tratamento da ansiedade e depressão. Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação, [S.l.], v. 10, n. 10, p. 838-851, 2024.

DE SOUSA, L. M. M. et al. A metodologia de revisão integrativa da literatura em enfermagem. Revista Investigação em Enfermagem, [S.l.], v. 21, n. 2, p. 17-26, 2017.

DIAS, E. C. M. et al. Uso de fitoterápicos e potenciais riscos de interações medicamentosas: reflexões para prática segura. Revista Baiana de Saúde Pública, [S.l.], v. 41, n. 2, 2018.

ES-SAFI, I. et al. Assessment of antidepressant-like, anxiolytic effects and impact on memory of Pimpinella anisum L. total extract on Swiss albino mice. Plants (Basel), [S.l.], v. 10, n. 8, p. 1573, 2021.

FONTELE, R. P. et al. Fitoterapia na atenção básica: olhares dos gestores e profissionais da Estratégia Saúde da Família de Teresina (PI). Ciência & Saúde Coletiva, [S.l.], v. 18, n. 8, p. 2385-2394, 2013.

HATANO, V. Y. et al. Efeitos ansiolíticos do tratamento repetido com um óleo essencial de Lippia alba e (R)-(-)-carvona no labirinto em T elevado. Revista Brasileira de Pesquisas Médicas e Biológicas, [S.l.], v. 45, n. 3, 2012.

MAO, J. J. et al. Long-term chamomile (Matricaria chamomilla L.) treatment for generalized anxiety disorder: a randomized clinical trial. Phytomedicine, [S.l.], v. 23, n. 14, p. 1735-1742, 2016.

MENEZES, E. S. C.; DEUNER, M. C. Transtorno de ansiedade: tratamento por meio de fitoterápicos. Revista JRG de Estudos Acadêmicos, [S.l.], v. 7, n. 14, p. e141189, 2024.