

FACULDADE DE ENFERMAGEM NOVA ESPERANÇA DE MOSSORÓ  
CURSO DE GRADUAÇÃO EM FARMÁCIA

SARA REBECA APOLINÁRIA DA SILVA

**NOVAS ALTERNATIVAS TERAPÊUTICAS PARA O TRATAMENTO DA  
ANSIEDADE: UMA REVISÃO INTEGRATIVA**

MOSSORÓ- RN  
2022

SARA REBECA APOLINÁRIA DA SILVA

NOVAS ALTERNATIVAS TERAPÊUTICAS PARA O TRATAMENTO DA  
ANSIEDADE: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

Monografia apresentada à Faculdade de  
Enfermagem Nova Esperança de Mossoró –  
FACENE/RN – como requisito obrigatório para  
obtenção do título de bacharel em Farmácia.

Orientadora: Profa. Dra. Luanne Eugênia Nunes.

MOSSORÓ- RN  
2022

Faculdade de Enfermagem Nova Esperança de Mossoró/RN – FACENE/RN.  
Catalogação da Publicação na Fonte. FACENE/RN – Biblioteca Sant'Ana.

S586n Silva, Sara Rebeca Apolinária da.

Novas alternativas terapêuticas para o tratamento da  
ansiedade: uma revisão integrativa / Sara Rebeca  
Apolinária da Silva. – Mossoró, 2022.

50 f.

Orientadora: Profa. Dra. Luanne Eugênia Nunes.  
Monografia (Graduação em Farmácia) – Faculdade de  
Enfermagem Nova Esperança de Mossoró.

1. Ansiedade. 2. Tratamento farmacológico. 3. Covid-19. 4.  
saúde mental. 5. Fitoterapia. I. Nunes, Luanne Eugênia. II.  
Título.

CDU 615:616.89-008.441

SARA REBECA APOLINÁRIA DA SILVA

**NOVAS ALTERNATIVAS TERAPÊUTICAS PARA O TRATAMENTO DA  
ANSIEDADE: UMA REVISÃO INTEGRATIVA**

Monografia apresentada à Faculdade de Enfermagem Nova Esperança de Mossoró – FACENE/RN – como requisito obrigatório para obtenção do título de bacharel em Farmácia.

Aprovado em \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_.

Banca Examinadora

---

Prof.<sup>a</sup> Dra. Luanne Eugênia Nunes  
Faculdade de Enfermagem Nova Esperança de Mossoró (FACENE/RN)

---

Prof.<sup>a</sup> Ma. Cândida Maria Soares de Mendonça  
Faculdade de Enfermagem Nova Esperança de Mossoró (FACENE/RN)

---

Prof.<sup>a</sup> Esp. Patrícia Araújo Pedrosa do Vale  
Faculdade de Enfermagem Nova Esperança de Mossoró (FACENE/RN)

MOSSORÓ- RN  
2022

## AGRADECIMENTOS

À Deus que me sustentou até aqui, me revigorando quando queria muitas vezes desistir, e sempre por ter me auxiliado e me mostrado o quanto é bom confiar em suas instruções.

À minha família, principalmente aos meus pais Fábio Ferreira e Iolanda Apolinária, por ter me ensinado todos os valores éticos e morais e por me instruir e me motivar a batalhar sempre pela realização dos sonhos.

À minha orientadora, Luanne Eugênia, por toda dedicação e paciência e por ter me ajudado a construir essa monografia que é um passo fundamental para a minha profissionalização.

Ao meu namorado João Victor por todo apoio neste tempo e por estar sonhando junto comigo, sempre me auxiliando e sendo apoio.

## RESUMO

A ansiedade é um sentimento vago e desagradável de medo e apreensão, caracterizado por uma tensão originada pela antecipação do perigo, de algo desconhecido. Os sintomas mais comuns são: inquietação, fadiga, irritabilidade, dificuldade de concentração e tensão muscular. Existem outros indícios de ansiedade como: palpitações, falta de ar, taquicardia, aumento da pressão arterial, sudorese excessiva, dor de cabeça dentre outros. Com a COVID-19 e com a exacerbação de vários hábitos, como uso constante de tecnologia, e as transformações sociais implicam na manifestação em diversos níveis dos sintomas da ansiedade. Este estudo teve como objetivo a realização de uma revisão integrativa sobre novas alternativas terapêuticas para o tratamento da ansiedade, abordando além dos tratamentos clássicos a inserção das práticas integrativas e complementares, em especial a Fitoterapia. Foi feita uma busca em plataformas digitais como: a Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), o *Scientific Electronic Library Online (Scielo)* e o *Scholar Google* que foram as bases de dados eletrônicas utilizadas. Fez-se uso dos seguintes descritores: “Ansiedade”, “tratamento farmacológico”, “fitoterápicos” e “antidepressivos”, que foram cruzados a partir da aplicação dos operadores booleanos “E” ou “AND”. Foram aplicados critérios de inclusão, como: artigos originais publicados a partir de estudos realizados no Brasil, que foram publicados em língua portuguesa, entre os anos de 2017 e 2022. Foram excluídos trabalhos que não se enquadravam nos critérios de inclusão. Foi criado um instrumento para coleta de dados, tinha destaque os autores, ano da publicação, base de dados de indexação, objetivo, metodologia e os resultados obtidos. Para compor a amostra do estudo, após a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, 12 artigos foram selecionados. Após a análise dos resultados, foi possível observar que entre as muitas plantas medicinais utilizadas para o tratamento da ansiedade, algumas espécies se destacam, como: *Valeriana officinalis*, *Piper methysticum*, *Matricaria recutita*, *Passiflora edulis* e *Melissa officinalis*. Porém, *Valeriana officinalis* e *Passiflora edulis* foram as espécies mais citadas como alternativas eficazes e seguras segundo os estudos analisado. Desse modo, os fitoterápicos têm efetividade sim, com poucos efeitos adversos, como também baixo poder aquisitivo, o que leva os pacientes a darem continuidade em seu tratamento. A partir dos dados analisados, é importante salientar a importância de que mais estudos com essa temática sejam realizados, visto que é de alta relevância no âmbito acadêmico como no profissional.

**PALAVRAS-CHAVE:** Ansiedade; Tratamento Farmacológico; Saúde Mental; Fitoterapia; Plantas medicinais.

## ABSTRACT

Anxiety is a vague and unpleasant feeling of fear and apprehension, characterized by tension arising from the anticipation of danger, of something unknown. The most common symptoms are: restlessness, fatigue, irritability, difficulty concentrating and muscle tension. There are other signs of anxiety such as: palpitations, shortness of breath, tachycardia, increased blood pressure, excessive sweating, headache among others. With COVID-19 and the exacerbation of various habits, such as the constant use of technology, and social transformations imply the manifestation of anxiety symptoms at different levels. This study aimed to carry out an integrative review on new therapeutic alternatives for the treatment of anxiety, addressing in addition to classic treatments the insertion of integrative and complementary practices, especially Phytotherapy. A search was carried out on digital platforms such as: the Virtual Health Library (VHL), the Scientific Electronic Library Online (SciELO) and Google Scholar, which were the electronic databases used. The following descriptors were used: “Anxiety”, “pharmacological treatment”, “phytotherapies” and “antidepressants”, which were crossed by applying the Boolean operators “AND” or “AND”. Inclusion criteria were applied, such as: original articles published from studies carried out in Brazil, which were published in Portuguese, between 2017 and 2022. Works that did not meet the inclusion criteria were excluded. An instrument for data collection was created, highlighting the authors, year of publication, indexing database, objective, methodology and the results obtained. To compose the study sample, after applying the inclusion and exclusion criteria, 12 articles were selected. Behind analyzing the results, it was possible to observe that among the many medicinal plants used for the treatment of anxiety, some species stand out, such as: *Valeriana officinalis*, *Piper methysticum*, *Matricaria recutita*, *Passiflora edulis* and *Melissa officinalis*. However, *Valeriana officinalis* and *Passiflora edulis* were the most cited species as effective and safe alternatives according to the analyzed studies. In this way, herbal medicines are effective, with few adverse effects, as well as low purchasing power, which leads patients to continue their treatment. Based on the analyzed data, it is important to emphasize the importance of carrying out more studies on this topic, since it is of high relevance in the academic and professional spheres.

**KEYWORDS:** Anxiety; pharmacological treatment; mental health; Phytotherapy; Medicinal Plant.

## LISTA DE QUADROS

<b>QUADRO 1:</b> Principais tratamentos farmacológicos utilizados para ansiedade.....	17
<b>QUADRO 2:</b> Detalhamento dos documentos utilizados: ano, autores, título e base de dados.....	29
<b>QUADRO 3:</b> Detalhamento dos resultados: autores, metodologias, resultados e conclusão.....	30
<b>QUADRO 4:</b> Principais fitoterápicos utilizados no tratamento da ansiedade.....	37



## LISTA DE FIGURAS

<b>Figura 1:</b> Flavonóides e alcalóides isolados da espécie <i>Passiflora incarnata</i> .....	21
<b>Figura 2:</b> <i>Passiflora incarnata</i> .....	21
<b>Figura 3:</b> Estrutura química dos terpenos gerenial (A) e do neral (B) isolados da espécie <i>Melissa officinalis</i> .....	22
<b>Figura 4:</b> <i>Melissa officinalis</i> L.....	22
<b>Figura 5:</b> Estrutura geral das cavilactonas presentes em <i>Piper methysticum</i> .....	23
<b>Figura 6:</b> Kava-Kava <i>Piper methyscticum</i> .....	23
<b>Figura 7:</b> Estrutura molecular dos principais constituintes químicos isolados na espécie <i>Valeriana officinalis</i> como (a) borneol, (b) ácido valeriânico, (c) monoterms valepotriatos e (d) baldrinas.....	24
<b>Figura 8:</b> <i>Valeriana officinalis</i> .....	24
<b>Figura 9:</b> Fluxograma da seleção dos estudos para a revisão integrativa.....	28

## **LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS**

**ADC** - Antidepressivos Tricíclicos.

**ANVISA** - Agência Nacional de Vigilância Sanitária.

**BVS** - Biblioteca Virtual em Saúde.

**BZD** - Benzodiazepínicos.

**ISRNS** - Inibidores Seletivos da Recaptação de Noradrenalina.

**ISRS** - Inibidores Seletivos da Recaptação de Serotonina.

**MAO** - Antidepressivos Tricíclicos e Inibidores da Monoaminoxidase.

**OMS** - Organização Mundial de Saúde.

**PNPIC** - Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares.

**SCIELO** - Scientific Electronic Library Online.

**SNC** - Sistema Nervoso Central.

**SUS** - Sistema Único de Saúde.

**TCC** - Terapia Cognitivo-Comportamental.

**UBS** - Unidade Básica de Saúde.

## SUMÁRIO

<b>1. INTRODUÇÃO .....</b>	<b>11</b>
<b>2. REVISÃO LITERATURA .....</b>	<b>13</b>
2.1 Os aspectos fisiopatológicos e epidemiológicos da ansiedade.....	13
2.2 Classificação da ansiedade .....	15
2.3 Farmacoterapia da ansiedade.....	15
2.3.1 Práticas alternativas e complementares utilizadas no tratamento        farmacológico e não farmacológico da ansiedade.....	20
2.3.1.1 Fitoterápicos .....	20
2.3.1.2 Tratamento não farmacológico para ansiedade .....	24
2.3.1.2.1 Musicoterapia .....	25
2.3.2.2 Trabalho cognitivo e/ou comportamental.....	25
<b>3. CONSIDERAÇÕES METODOLÓGICAS .....</b>	<b>27</b>
<b>4. RESULTADOS E DISCUSSÃO .....</b>	<b>28</b>
<b>5 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....</b>	<b>43</b>
<b>REFERÊNCIAS .....</b>	<b>44</b>

## 1 INTRODUÇÃO

A Organização Mundial de Saúde (OMS) conceitua a saúde mental como um estado de bem-estar em que o indivíduo tem consciência das suas capacidades, é capaz de lidar com o estresse normal da vida, trabalhar produtivamente e contribuir para a sua comunidade (OMS, 2021).

Sabendo disso, a pauta com relação às doenças que perturbam a saúde mental, entrou como prioridade nas discussões entre os especialistas de saúde pública em vários países. O agravamento desse cenário foi intensificado com a instalação do cenário pandêmico, no ano de 2020. Com isso, houve um crescimento intensificado de notificações acerca das doenças de cunho mental, o que afetou diretamente a vida pessoal e profissional de várias pessoas. Portanto, a saúde mental não é apenas a ausência, nem prevenção e nem o tratamento da doença mental, mas envolve todos os setores da sociedade que afetam o bem-estar mental (GAMEIRO, 2020).

O termo, saúde mental, também está relacionado à forma como uma pessoa reage às exigências, desafios, mudanças da vida e ao modo como lida com suas ideias e emoções. Todos os dias vivenciamos uma série de acontecimentos, bons ou ruins, mas que fazem parte da vida como: brigas, estresse, novo emprego, doenças, falta de dinheiro, entre outros. Além dos sentimentos de alegria, tristeza, frustração, raiva, satisfação. E lidar com tudo isso, qual a implicação de todas essas adaptações? Através da saúde mental e a falta da mesma gera muitas consequências como transtornos mentais (CRUZ, 2021).

Os transtornos mentais podem ser definidos como uma alteração de tipo intelectual, emocional e/ou comportamental, que vai dificultar a interação da pessoa no meio em que cresce e se desenvolve. Existem diversos tipos de transtornos mentais, que são classificados em tipos, e alguns dos mais comuns incluem aqueles relacionados à ansiedade, depressão, alimentação, personalidade ou movimentos (RAMIREZ, 2021).

A ansiedade, assim como outras doenças, é uma condição que causa impactos graves sobre a saúde e o bem-estar. Também pode ser reconhecida como um sentimento vago e desagradável de medo, apreensão, marcado por tensão ou desconforto derivado de antecipação de perigo, de algo desconhecido ou estranho. Essas condições quando exageradas, são analisadas como patológicas, desproporcionais em relação ao estímulo, ou qualitativamente diversas do que se observa como norma naquela faixa etária e interferem

com a qualidade de vida, o conforto emocional ou o desempenho diário do indivíduo (CASTILO et al., 2000).

Os transtornos de ansiedade podem ser tratados com a utilização de terapias psicológicas ou farmacológicas. Entre as psicológicas estão a terapia cognitivo-comportamental (TCC) que pode ser realizada tanto em grupo como de forma individual, programas de mudança comportamental almejando o aumento da prática de atividades físicas, terapias que promovem uma melhor interação social, psicoterapia, treinamento de atenção, entre outros (BOAS, 2018).

Com relação ao tratamento farmacológico, são bastante utilizados os fármacos antidepressivos das classes dos inibidores seletivos da recaptação de serotonina (ISRS) e dos inibidores seletivos da recaptação de noradrenalina e serotonina (ISRNS). Outros menos utilizados são os antidepressivos tricíclicos e inibidores da monoaminoxidase (IMAO). Alguns medicamentos também são usados como alternativas farmacológicas para o tratamento da ansiedade, sendo eles: benzodiazepínicos, antiepilépticos, antipsicóticos atípicos, bloqueadores beta-adrenérgicos e buspirona (BOAS, 2018).

A ansiedade interfere muito na vida e no bem-estar das pessoas, quando não controlada, gera consequências no âmbito familiar, social, trabalhista entre outros. Uma pessoa acometida por essa doença apresenta um medo excessivo e persistente, que impossibilita lidar com situações sociais ou situações corporais, além de possíveis ataques de pânico (BOAS, 2018).

Desse modo, esse trabalho busca discutir um dos maiores problemas da sociedade atual, a ansiedade, que influencia uma grande parte da população mundial. Segundo OMS, a ansiedade afeta 18,6 milhões de brasileiros e os transtornos mentais são responsáveis por mais de um terço do número de pessoas incapacitadas nas Américas (QUEIROZ, 2021).

Por isso é um assunto que precisa ser discutido e tem bastante relevância, já que é uma doença que infelizmente vem crescendo muito e principalmente com a pandemia da COVID-19, que através da quarentena elevou os sintomas psicológicos, distúrbios emocionais, depressão, irritabilidade, insônia, entre outros (BARROS et al., 2020).

O objetivo geral desta pesquisa é realizar uma revisão integrativa sobre as principais classes terapêuticas utilizadas para o tratamento farmacológico da ansiedade, visando compilar informações sobre opções clássicas e tratamentos alternativos, como os fitoterápicos. Além de identificar os principais fármacos utilizados na terapêutica atual da ansiedade, descrever, a partir das publicações, a faixa etária dos pacientes diagnosticados, no

Brasil, com ansiedade e por fim, descrever as principais alternativas fitoterápicas para o tratamento da ansiedade.

## 2 REVISÃO DA LITERATURA

### 2.1 OS ASPECTOS FISIOPATOLÓGICOS E EPIDEMIOLÓGICOS DA ANSIEDADE

Tendo o último levantamento de dados do projeto *Global Burden of Disease* (Carga Global das Doenças), realizado em 2017, é possível observar um elevado impacto dos transtornos mentais na sociedade. Entre os principais achados, os transtornos de ansiedade destacam-se como um grupo de condições frequentes, de início precoce e persistentes ao longo da vida. Os quadros de ansiedade na população geral contribuem com importante parcela da morbidade na comunidade, correspondendo a segunda principal causa de incapacitação entre os quadros mentais (MANGOLINI et al., 2019).

A ansiedade e o medo são condições essenciais e naturais à vida humana, responsáveis por preparar o indivíduo para situações de ameaça e perigo. Essas condições envolvem fatores cognitivos, comportamentais, afetivos, fisiológicos e neurológicos que, em conjunto, modulam a percepção do indivíduo ao ambiente, provocando respostas específicas e direcionando a algum tipo de ação (MANGOLINI et al., 2019).

A ansiedade pode ser definida como uma condição orientada para o futuro, caracterizada por apresentar apreensão relativa à percepção de não poder controlar ou prever eventos potencialmente aversivos; apresentar sintomas corporais de tensão física; e possuir desvio do foco de atenção para esses eventos ou às respostas afetivas distorcidas por eles. Muitos são os sintomas associados a esta doença, os mais comuns são: inquietação, fadiga, irritabilidade, dificuldade de concentração e tensão muscular. Outros sintomas também podem ser indícios de ansiedade como: palpitações, falta de ar, taquicardia, aumento da pressão arterial, sudorese excessiva, dor de cabeça, alteração nos hábitos intestinais, náuseas, aperto no peito e dores musculares (SOUSA, 2013).

Não há uma causa concreta para o desenvolvimento da ansiedade geralmente, as pessoas que possuem essa doença vivenciaram traumas psicológicos, situações de estresse excessivo e os aspectos genéticos podem influenciar. No caso, a falta do neurotransmissor serotonina, no cérebro, é um dos fatores relacionados. Já que a serotonina é um dos neurotransmissores mais importantes para o sistema nervoso central (SNC) que regula não só

nosso humor, mas também regula o ciclo do sono, apetite, desejo sexual e memória, direta ou indiretamente (CHAVES, 2021).

Os transtornos de ansiedade fazem parte das doenças psiquiátricas mais comuns na adolescência, com uma prevalência em torno de 10 a 30% sendo mais comuns em meninas, estando associados à menor escolaridade. Mais de 50% desses adolescentes já experimentaram e/ou experimentarão na evolução de seu transtorno ansioso um episódio depressivo (LACERDA et al., 2021).

No contexto pandêmico e nas medidas de controle preconizadas afetaram a população em muitas dimensões das condições de vida e de saúde, entre elas, o componente de saúde mental. Na revisão desenvolvida por Brooks sobre pesquisas que analisaram o impacto psicológico da quarentena em epidemias, a maioria dos estudos apresentaram efeitos psicológicos negativos, e que os principais fatores de estresse identificados foram à duração da quarentena, o medo da infecção, os sentimentos de frustração e de aborrecimento, a informação inadequada sobre a doença e seus cuidados, as perdas financeiras e o estigma da doença (BARROS et al., 2020).

A relevância dos aspectos emocionais durante processos epidêmicos tem levado autores a identificar, junto à ocorrência de COVID-19, uma “pandemia do medo” ou a “coronafobia”. Na China foram realizados estudos que têm identificado prevalências elevadas de depressão e ansiedade no conjunto da população estudada, especialmente os trabalhadores do setor da saúde. Pessoas que precisam respeitar a quarentena apresentaram maiores prevalências de depressão e de ansiedade, comparadas aos não afetados pela medida. Estudo no País Basco encontrou altas prevalências de depressão e ansiedade durante a pandemia, com maiores valores no sexo feminino (BARROS et al., 2020).

Com o aumento da tecnologia, transição econômica, transformações sociais, dentre outros fatores, os sintomas de ansiedade vão sendo manifestados. Conforme a Organização Mundial da Saúde, é um dos países com a maior porcentagem de pessoas com transtornos de ansiedade no mundo é o Brasil, sendo o quarto na posição entre os países em que a ansiedade apresenta as maiores taxas ao redor do mundo (OMS, 2021).

No Brasil, a prevalência dos transtornos da ansiedade é de 9,3% da população, de acordo com dados da OMS. Estes números se destacam no cenário mundial que é de 3,6%, já na América os transtornos ansiosos atingem 5,6% da população. Acredita-se que a dinâmica agitada da vida moderna contribui para essas estatísticas, muitas vezes ocasionando problemas no convívio social e diminuição do rendimento profissional. Além disso, os

transtornos de ansiedade não devidamente tratados tendem a se tornarem crônicos com o tempo, exigindo maior durabilidade do afastamento laboral (LACERDA et al., 2021).

## 2.2 CLASSIFICAÇÃO DA ANSIEDADE

Existem escalas/testes que são utilizados para o diagnóstico do grau de severidade da condição. Contudo, é através das queixas que a pessoa apresenta, e das consequências que os sintomas provocam, que o diagnóstico de perturbação de ansiedade é realizado, assim como é avaliada a sua gravidade.

Os sintomas da ansiedade leve podem se apresentar de duas maneiras, sendo elas: físicos e psicológicos. Os físicos seriam respiração ofegante, roer unhas, dor de barriga, tensão muscular e dificuldade para dormir. Já os psicológicos, preocupação e medo constantes, irritabilidade, dificuldade de concentração, nervosismo e agitação (SENA, 2019).

A ansiedade moderada, representa um quadro crônico que está relacionada ao surgimento de doenças cardiovasculares e problemas de sono, sua intensidade pode variar de acordo com a vulnerabilidade genética e com hábitos e estilos de vida, como a obesidade e o tipo de alimentação. Diariamente, a parte interna do organismo humano que é acometido pela ansiedade anseia por superar as expectativas impostas pelo outro como também sobre suas fobias ocasionando assim uma luta constante para não deixar que essas alterações sejam executadas, tentando assim prevenir que aconteça da forma com que se imagina. (COGHI, 2021).

A ansiedade grave é quando começa a limitar a vida e aparecem diferentes tipos de medos que reforçam a ansiedade. O medo catastrófico, crenças de que algo terrível vai acontecer, separação, medo excessivo de ficar longe de entes queridos. Há presença fobia social, um medo persistente e debilitante de ser observado e julgado, incapacidade de falar em determinadas situações. Existe também a síndrome do pânico, a comum agorafobia, evitando lugares públicos que podem desencadear o pânico. Por fim o medo da incerteza de não saber o que vai acontecer, transtorno da ansiedade generalizada, transtorno obsessivo compulsivo, uma fixação em impulsos e pensamentos (SEHN, 2021).

## 2.3 FARMACOTERAPIA DA ANSIEDADE

Com o alto índice de casos acometidos por essa doença, muitos são os tratamentos encontrados, sendo eles: farmacológicos, podendo ser clássicos ou alternativos como pelo uso



de fitoterápicos ou homeopáticos, e tratamentos não farmacológicos com uso de musicoterapia, por exemplo, entretanto todos compartilham do mesmo objetivo, que é amenizar os efeitos causados pela doença. Assim, o Quadro 1 apresentado configura uma síntese dos principais tratamentos farmacológicos utilizados. Nele foram inseridas as principais classes farmacológicas, acompanhadas de um breve resumo sobre as informações clínicas e mecanismos de ação, onde foram destacados os principais fármacos de cada classe descrita.

**Quadro 1:** Principais tratamentos farmacológicos utilizados para ansiedade.

<b>CLASSES</b>	<b>INFORMAÇÕES CLÍNICAS</b>	<b>MECANISMO DE AÇÃO</b>	<b>PRINCIPAIS FÁRMACOS</b>
Benzodiazepínicos.	São utilizados para ansiedade antecipatória e para alívio dos sintomas durante o período de latência dos antidepressivos. São indicados apenas por períodos curtos, pois há propensão para desenvolver tolerância de efeitos e dependência.	A ação ansiolítica é decorrente de sua ligação com receptores próprios (receptores BZD ou omega) localizados no complexo receptor BZD/receptor GABAA/canal de cloro, facilitando a ação do GABA e, conseqüentemente, a hiperpolarização celular pelo aumento do influxo de Cloro.	O diazepam (início rápido e efeito prolongado); Alprazolam (início intermediário e duração mais reduzida).
Antidepressivos inibidores da recaptação de serotonina ou inibidores da recaptação de serotonina e noradrenalina.	São usados para o alívio dos sintomas de ansiedade, sendo considerados medicação de primeira escolha devido ao seu perfil de efeitos colaterais, sua maior segurança, fácil administração e quando há comorbidade com transtorno de humor.	Inibem de forma potente e seletiva a recaptação de serotonina, resultando em potencialização da neurotransmissão serotoninérgica.	Escitalopram, paroxetina, sertralina, fluoxetina; Venlafaxina e duloxetina.
Azapirona.	Uma possibilidade em tratamento prolongado com medicação. Apresenta uma latência de efeitos semelhante à dos antidepressivos e não apresenta risco de dependência. Não deve ser utilizado como monoterapia quando houver comorbidade com depressão.	Têm-se duas hipóteses sobre o mecanismo de ação, a primeira: ao agir como agonista parcial dos receptores 5-HT <sub>1A</sub> , interage com os receptores présinápticos somatodendríticos diminuindo a frequência de excitação dos neurônios serotoninérgicos pré-sinápticos. A segunda: atuando como agonista parcial nos receptores pósinápticos, competindo com a serotonina por esses receptores, conseqüentemente, diminui a ação da buspirona.	Buspirona.

Antidepressivos Tricíclicos (ADT).	Sua eficácia é comparável aos benzodiazepínicos, embora houvesse dúvidas se havia ou não uma redução nos efeitos da ansiedade. Porém alguns estudos afirmam sim que há efeito ansiolítico e os sintomas mais sensíveis ao tratamento com ADT seriam os sintomas psíquicos (tensão, apreensão e preocupação).	Em nível pré-sináptico acontece o bloqueio de recaptura de monoaminas, principalmente norepinefrina (NE) e serotonina (5-HT), em menor proporção dopamina (DA). Aminas terciárias inibem preferencialmente a recaptura de 5-HT e secundárias a de NE. A atividade pós-sináptica varia de acordo com o sistema neurotransmissor. Os ADTs bloqueiam receptores muscarínicos (colinérgicos), histaminérgicos de tipo 1, $\alpha_2$ e $\beta$ -adrenérgicos, serotoninérgicos diversos e mais raramente dopaminérgicos.	Amitriptilina, clomipramina, desipramina, imipramina, nortriptilina, e doxepina..
Beta-bloqueadores	Podem ser úteis em pacientes com intensos sintomas somáticos, embora os vários estudos apresentem restrições metodológicas. Os pacientes que mais se beneficiam do emprego dos $\beta$ -bloqueadores são aqueles que apresentam preocupação excessiva com os sintomas autonômicos, embora estes não precisem ser necessariamente intensos.	Agem bloqueando os receptores beta-adrenérgicos, inibindo as respostas cronotrópicas, inotrópicas e vasoconstritoras causadas pelas catecolaminas, epinefrina e norepinefrina. Quando esses neurotransmissores se ligam aos receptores na membrana celular, gera um aumento da concentração de AMPc, que transmite sua informação às células alvo.	Atenolol, bisoprolol, metoprolol, nadolol e nebivolol.
Anti-histamínicos	Existem vários relatos sobre o emprego de drogas anti-histamínicas no tratamento de sintomas ansiosos, duvidando do seu efeito ansiolítico. Mas é eficaz com os pacientes que sofrem com ansiedade psíquica (irritabilidade, apreensão, dificuldades de concentração e de contatos sociais).	Os anti-H1 de primeira geração são rapidamente absorvidos e metabolizados. Por terem fórmulas estruturais reduzidas e serem altamente lipofílicos, atravessam a barreira hematoencefálica, se ligam com facilidade aos receptores H1 cerebrais e geram, assim, o seu principal efeito colateral: a sedação.	Hidroxizina e dexclorfeniramina.

Antipsicóticos	Possui um efeito ansiolítico, embora os potenciais efeitos adversos no tratamento em longo prazo restrinjam seu emprego algumas situações. Em recentes revisões sobre o tratamento de ansiedade, encontraram-se poucas referências desse uso dos antipsicóticos.	Há o bloqueio pós-sináptico dos receptores cerebrais D2 da dopamina. Este bloqueio atinge tratos dopaminérgicos, como o mesolímbico, mesocortical, nigroestriatal e túbero infundibular, causando ações terapêuticas e efeitos adversos.	Asenapina, clozapina, iloperidona, lurasidona, olanzapina, quetiapina, risperidona e ziprasidona.
Fitoterápicos	Com estudos clínicos controlados só há um medicamento fitoterápico que corroboram no tratamento de sintomas ansiosos. Seu efeito ansiolítico pode ser decorrente de uma ação facilitadora da inibição GABAérgica, inibidora da atividade excitatória glutamatérgica, inibidora da atividade dopaminérgica, redutora da concentração de serotonina ou bloqueadora dos canais de sódio-voltagem dependentes.	Promovem modulação dos canais iônicos de cloro acoplados aos receptores GABAérgicos, mais precisamente o GABA <sub>A</sub> (mesmo dos benzodiazepínicos), inibindo canais de cálcio voltagem-dependente e reduzindo as descargas neuronais através de um efeito alostérico.	kava-kava ( <i>Piper methysticum</i> ), Valeriana, , Passiflora, <i>ginkgo biloba</i> e a <i>Melissa officinalis</i> L.

**Fonte:** Autoria própria, 2021.

Tendo conhecimento dos tratamentos farmacológicos utilizados e expostos no quadro acima, foi realizada uma abordagem acerca das práticas alternativas e complementares utilizadas como forma de tratamento para ansiedade.

### *2.3.1 Práticas alternativas e complementares utilizadas no tratamento farmacológico da ansiedade*

#### **2.3.1.1 Fitoterápicos**

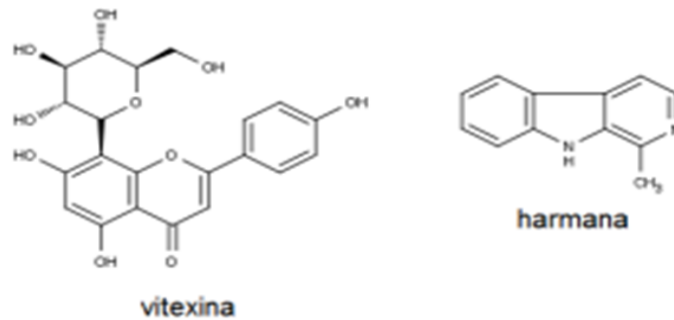
Os fitoterápicos são obtidos a partir de preparações exclusivamente de origem vegetal, onde os princípios ativos extraídos são utilizados para tratar ou prevenir doenças, como a ansiedade (BRANDÃO, 2015).

A utilização de fitoterápicos pode acontecer por muitos motivos, principalmente para o tratamento dos sintomas como estresse, taquicardia, nervosismo e o mal-estar psicológico geral. Sabendo disso, foram selecionadas algumas das principais plantas destinadas ao tratamento da ansiedade, explicando quais suas funções, propriedades, a faixa etária indicada, bem como as principais contraindicações.

A *Passiflora incarnata* é conhecida como maracujá ou também como flor da paixão, além de possuir muitos compostos bioativos como flavonoides, alcalóides, pectinas, passiflorina e benzoflavona. O glicosídeo vitexina e o alcalóide  $\beta$ -carbolínico harmana (figura 1), são as substâncias utilizadas na validação dessa espécie. Também tem passiflorina ou maracujina, que promovem efeito calmante, mas sem dependência. Esse fruto detém propriedades depressoras do sistema nervoso central (SNC) que atua na parte dos distúrbios da ansiedade, na sedação e na convulsão, ou seja, tem propriedades ansiolíticas e sedativas (BORTOLUZZI et al., 2019).

Pacientes com histórico de hipersensibilidade e alergia, gestantes, ou lactantes, não deverão fazer uso sem orientação médica, não deve ser utilizado junto a bebidas alcoólicas. Também não deve ser associado a outros medicamentos com efeito sedativo, hipnótico e anti-histamínico. Crianças menores de 12 anos não devem usar sem orientação médica. Por se tratar de uma fruta amplamente conhecida em todo mundo, a utilização de outras partes da planta (caule, folhas e sementes) também pode ser coadjuvante no tratamento da ansiedade. A utilização em excesso pode causar sonolência (BORTOLUZZI et al., 2019).

**Figura 1:** Flavonoides e alcalóides isolados da espécie *Passiflora incarnata*.



Fonte: Brasil, 2015.

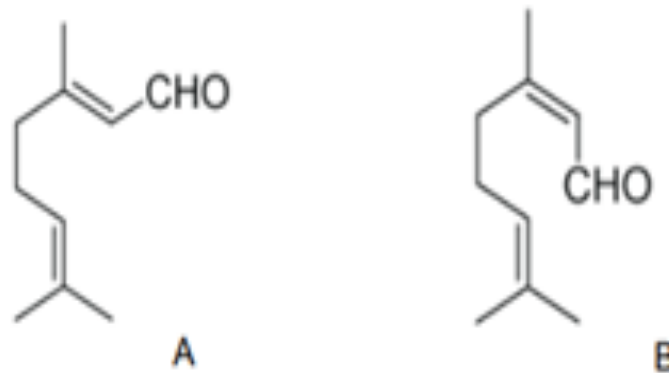
**Figura 2:** *Passiflora incarnata*.



Fonte: Stock, 2019.

A *Melissa officinalis* L., também conhecida como erva cidreira, é indicada para o uso como calmante nos casos de ansiedade e insônia. Na sua composição química é encontrada a presença de óleo essencial rico e citral, citronelal, citronelol, limoneno, linanol, geraniol e neral (Figura 3), além de taninos, flavonoides, ácidos triterpenoides, mucilagens, resinas, bem como glicosídeos dos álcoois presentes nos óleos essenciais. A melissa torna-se, assim, um dos fitoterápicos mais utilizados no tratamento da ansiedade, especialmente por sua palatabilidade e alta aceitação sensorial. Ainda pode melhorar as crises de dores de cabeças e insônia, sintomas comuns em indivíduos que sofrem com ansiedade (BORTOLUZZI et al., 2019).

**Figura 3:** Estrutura química dos terpenos gerenial (A) e do neral (B) isolados da espécie *Melissa officinalis L.*



Fonte: MENEZES, 2012.

**Figura 4:** *Melissa officinalis L.*

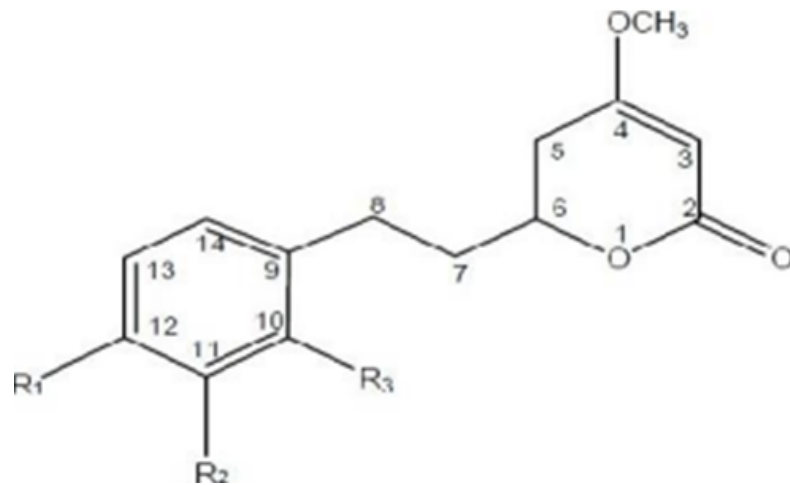


Fonte: Forest e Kim Starr, 2014.

A kava-kava, *Piper methysticum*, é indicada no tratamento de insônia e ansiedade, atuando como calmante, atua também sobre os distúrbios nervosos como estresse ou cansaço. Há na sua composição química várias substâncias, como taninos, ácido benzóico, ácido cinâmico, açúcares, bornil-cinamato, estigmasterol, flavocavainas, mucilagens, pironas, tetrahydroangoninas e alguns sais minerais, principalmente o potássio. As  $\alpha$ -pironas denominadas cavalactonas (figura 5) ou cavapironas são os principais constituintes

responsáveis pela sua atividade farmacológica. É uma planta relativamente segura, pois, não causa dependência química e é um ansiolítico efetivo. Está comprovado que a kava-kava possui diversos efeitos sobre o SNC, inserindo atividades ansiolíticas, sedativas, anticonvulsivantes, anestésica local, espasmolítica e analgésica. A vantagem da ação ansiolítica é que não apresenta os efeitos adversos dos benzodiazepínicos como prejuízo das funções cognitivas, sonolência e redução da coordenação motora (BARBOSA et al., 2013).

**Figura 5:** Estrutura geral das cavactonas presentes em *Piper methysticum*.



Fonte: BARBOSA et al., 2013.

**Figura 6:** kava-kava, *Piper methysticum*.



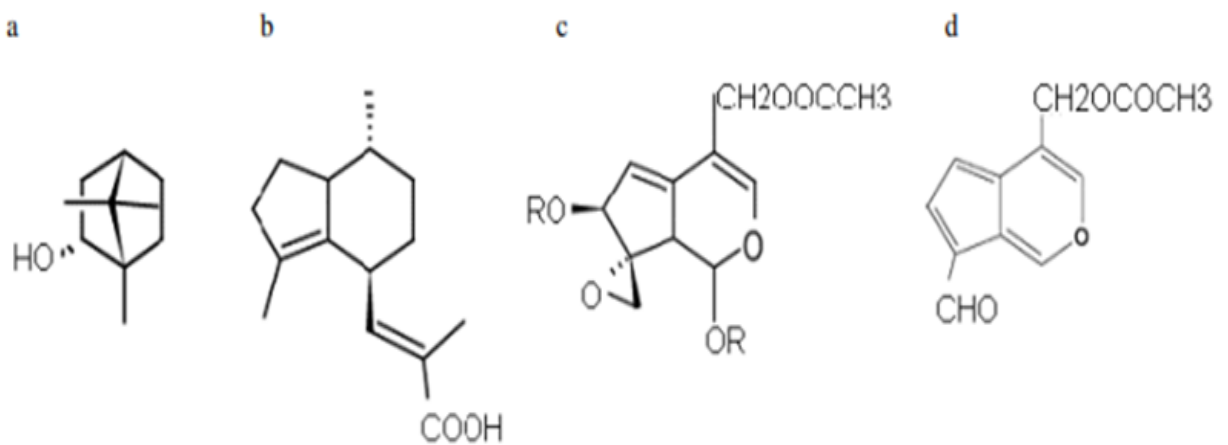
Fonte: Lobo, 2017.

A valeriana, *Valeriana officinalis*, é uma planta cuja raiz é usada por suas propriedades sedativas, hipnóticas e ansiolíticas. A valeriana contém uma variedade de



compostos químicos (figura 7) incluindo ácido valeriânico e derivados que atuam sinergicamente para exercer um efeito sedativo. Deve ser usada sempre com orientação de um médico que tenha experiência com o uso de plantas medicinais, já que quando consumida em excesso pode causar dor de cabeça, dor de estômago e até irritabilidade, além de não ser recomendada para mulheres grávidas ou que estejam amamentando (NUNES, 2011).

**Figura 7:** Estrutura molecular dos principais constituintes químicos isolados na espécie *Valeriana officinalis* como (a) borneol, (b) ácido valeriânico, (c) monoterpenos valepotriatos e (d) baldrinas.



Fonte: MAURMANN, 2006.

**Figura 8:** *Valeriana officinalis*.



Fonte: Palatnik, 2019.

### ***2.3.1.2 Tratamento não farmacológico para ansiedade***

#### ***2.3.1.2.1 Musicoterapia***

A musicoterapia é uma forma de tratamento que consiste em uma intervenção terapêutica que utiliza a música e seus elementos para a promoção de aprendizagem, aquisição de novas habilidades, para facilitar e promover ganhos terapêuticos, a fim de proporcionar melhor qualidade de vida. Pode ser utilizada de maneira preventiva, como reabilitação ou tratamento (PIMENTEL et al., 2018).

É uma forma terapêutica considerada de baixo custo, com mínimos efeitos colaterais, sem possibilidade de uso exagerado, facilidade de ser desenvolvida e de alta aceitação por parte dos indivíduos que necessitam. Além de possibilitar uma maior cognição e interação entre os indivíduos. A musicoterapia visa uma integração física, mental e psicológica do paciente. Esta modalidade de intervenção é justificada por promover a melhora de habilidades como atenção conjunta, imitação, reciprocidade, troca de papéis, desenvolvimento de linguagens e de competências sociais, tem diminuição ou o desaparecimento de sintomas de psicopatologias, diminuição da sensação de dor e aumento de sentimentos positivos (PEREIRA et al., 2020).

A música é capaz de causar no ser humano grandes resultados na qualidade de vida, devido à influência que exerce em diversos aspectos, principalmente quando o foco é no desenvolvimento de habilidades sociais e na melhora da interação. Por isso é considerada um valioso recurso terapêutico. Têm um papel de grande importância na busca por melhorias em relação aos sofrimentos psíquicos, neste contexto, atuando em aspectos tidos como psicológicos, como a minimização dos efeitos dos sintomas de psicopatologias, diminuição da dor e melhor aceitação aos procedimentos mais invasivos (PIMENTEL et al., 2018).

#### ***2.3.1.2.2 Tratamento cognitivo e/ou comportamental***

A terapia cognitiva é uma forma de psicoterapia em que o terapeuta e o paciente trabalham juntos como uma equipe para identificar e resolver problemas. Os terapeutas ajudam os clientes a superar as dificuldades, trabalhando com seus pensamentos, comportamentos e reações emocionais. O procedimento é dado por questionários ou experimentos comportamentais. Têm como objetivo ajudar os indivíduos a atingir a remissão de sua doença e evitar a prevalência de recaídas. As sessões, na sua grande maioria, envolvem

a resolução de problemas da vida atual, ensinando-os a modificar o seu pensamento distorcido e a adotar um comportamento mais adaptado (FONTES, 2012).

Os terapeutas programam o tratamento de forma individualizada do processo cognitivo para cada paciente. Esta estrutura é usada para entender como os eventos da vida e experiências levaram ao desenvolvimento de crenças disfuncionais, suposições fantasiosas e falhas nas estratégias de enfrentamento. A terapia cognitiva é baseada em um processo educativo e os pacientes são auxiliados a desenvolverem habilidades cognitivas, comportamentais e de regulação emocional. Isso permite que a terapia cognitiva tenha um tempo limitado para muitos pacientes (FONTES, 2012).

Em casos leves de ansiedade ou depressão unipolar, podem se beneficiar de cerca de 12 a 24 sessões, enquanto pacientes com transtornos de personalidade ou doenças psicológicas crônicas geralmente precisam de tratamentos mais longos (6 meses a 1 ano), com sessões adicionais periódicas de reforço. O tratamento também pode ser utilizado com auxílio de medicações, mas normalmente em casos com ansiedade leve e moderados somente as sessões são utilizadas (FONTES, 2012).

Há técnicas comportamentais usadas nesses tipos de tratamento, como: exposição, relaxamento aplicado, treino em habilidades sociais e treino de tarefa de concentração. Na exposição, o paciente diz as situações ansiogênicas gradativamente através de uma hierarquia, até que a ansiedade naturalmente comece a diminuir (habituação). Pode ser feita através da imaginação ou ao vivo. No relaxamento aplicado visa ajudar o paciente a controlar os sintomas fisiológicos durante os eventos sociais. Aprendendo a detectar os primeiros sinais de tensão muscular para logo assim descontraí-lo, produzindo uma resposta contrária (MULULO et al., 2009).

No treino em habilidades sociais ajuda o paciente a adquirir as habilidades sociais necessárias para um bom relacionamento interpessoal através da modelação, ensaio comportamental, feedback de correção, reforço social e tarefas de casa. Por fim, o treino de tarefa de concentração que ajuda o paciente a direcionar sua atenção para a tarefa em execução, e não para si mesmo, começando com concentração de situações menos ansiogênicas. Com isso, ele diminui sua percepção das alterações que a ansiedade provoca em seu corpo, quebrando o ciclo vicioso de aumento de ansiedade (MULULO et al., 2009).

### 3 CONSIDERAÇÕES METODOLÓGICAS

O estudo tratou-se de uma revisão integrativa, a mais ampla abordagem metodológica referente às revisões, que inclui estudos experimentais e não-experimentais para uma compreensão completa do fenômeno analisado. Abrange uma metodologia que proporciona a síntese do conhecimento e a incorporação da aplicabilidade de resultados de estudos significativos na prática. Na pesquisa contém definição de conceitos, revisão de teorias e evidências, e análise de problemas metodológicos de um tópico particular (SOUZA *et al.*, 2010).

A pesquisa foi realizada entre março e maio de 2022, as bases de dados utilizadas foram: a Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), o *Scientific Electronic Library Online* (Scielo), e o *Scholar Google*. A população e a amostra do presente estudo foram com base na população de evidências científicas sobre a temática em estudos. Para selecionar os trabalhos que compõem os resultados desta pesquisa foram aplicados fatores de inclusão, como: artigos originais publicados a partir de pesquisas realizadas no Brasil, que estejam publicados em língua portuguesa, entre os anos de 2017 e 2022. Foram excluídos os trabalhos que não estão completamente disponíveis, comunicações breves, resumos simples e expandidos e os editoriais, como também aqueles que não apresentaram metodologia consistente e robusta, além de todos aqueles que não contemplem os fatores de inclusão.

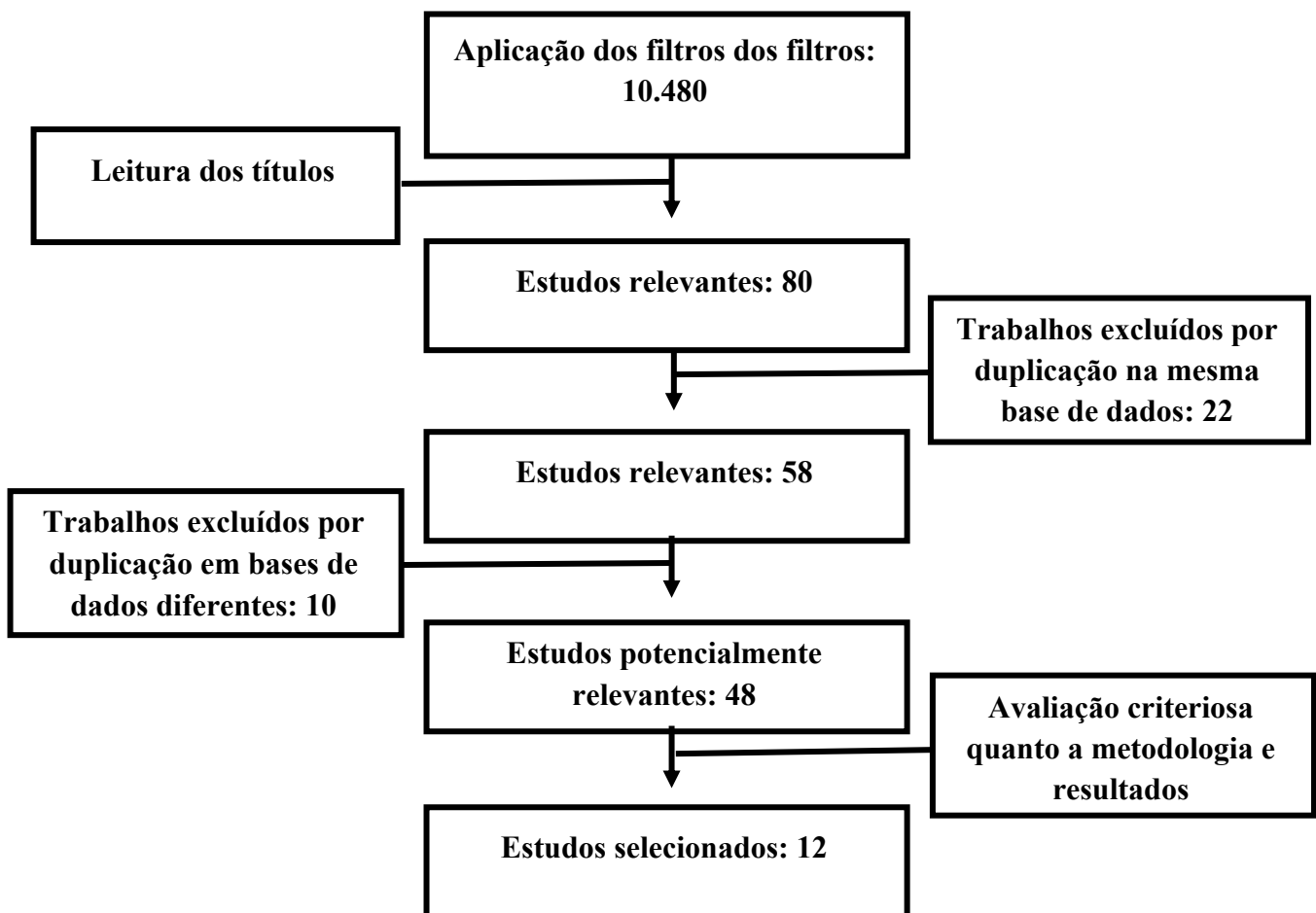
O procedimento para a coleta de dados se deu pela utilização dos seguintes descritores: “Ansiedade”, “tratamento farmacológico”, “fitoterápicos” e “antidepressivos”, que foram cruzados a partir da aplicação dos operadores booleanos “E” ou “AND”, esses cruzamentos foram, então, inseridos nas bases de dados consultadas.

A análise de dados foi realizada uma tabulação de dados construído um instrumento de coleta de dados, onde foram destacados os autores, o ano da publicação, a base de dados de indexação, o objetivo, a metodologia e os resultados obtidos. Os preceitos éticos que compõem os resultados dessa revisão foram obtidos de fontes secundárias, que foram utilizados de maneira agregada sem a inclusão de participantes, de modo que é dispensada a apreciação por um Comitê de Ética em Pesquisa, como regulamenta a resolução do Conselho Nacional de Saúde com nº 466 do ano de 2012. O estudo elaborado seguiu todas as orientações éticas e legais do código de Ética dos Profissionais de Farmácia de acordo com a resolução nº 596/2014 do Conselho Federal de Farmácia.

#### 4 RESULTADOS E DISCUSSÕES

A partir dos cruzamentos dos descritores utilizados, observou-se a ocorrência de 10.480 artigos no total. Com a aplicação dos filtros de inclusão restaram apenas os artigos com texto integral disponível em português, e restando 80 estudos. Foram excluídos 32 artigos que, apesar de possuírem os unitermos escolhidos, não relacionavam o tratamento da ansiedade com plantas medicinais e fitoterápicos. Ao final da triagem, restaram 12 artigos que contemplavam os critérios de inclusão e exclusão. O fluxograma abaixo representa as etapas de seleção dos estudos.

**Figura 9:** Fluxograma da seleção dos estudos para a revisão integrativa.



Fonte: autoria própria (2022).

Os artigos selecionados para compor o estudo estão indexados nas seguintes bases de busca: *Scholar Google*, Scielo e BVS. Sendo que o ano de 2021 apresentou a maior concentração de trabalhos publicados. A descrição temporal, de indexação e dos autores e títulos estão apresentados no quadro 2.

**Quadro 2:** Detalhamento dos documentos utilizados: ano, autores, título e base de dados.

<b>ANO</b>	<b>AUTORES</b>	<b>TÍTULO</b>	<b>BASE DE DADOS</b>
2019	Mariana Matos Bortoluzzi Vania Schmitt Caryna Eurich Mazur	Efeito fitoterápico de plantas medicinais sobre a ansiedade: uma breve revisão	<i>Scholar Google</i>
2022	Geovanna Ribeiro Soares Marlúcia Souza Pádua Vilela Karla Amaral Nogueira Quadros Fernanda Marcelino de Rezende e Silva	Relação das plantas medicinais no controle da ansiedade e no processo de emagrecimento	<i>Scholar Google</i>
2020	Ana Carolina Borges da Rocha Livia Mithye Mendes Myva Simone Gonçalves de Almeida	O papel da alimentação no tratamento do transtorno de ansiedade e depressão	Scielo
2021	Karlla Araujo Monte Palma Silva Rafaela Rocha Pinto	Uma análise bibliográfica sobre a utilização da camomila para o tratamento de ansiedade	<i>Scholar Google</i>
2020	Eliane Lopes Pereira da Silva Jéssica Carneiro Fernandes Soares Marcelo Junqueira Machado Isabella Mary Alves Reis Sônia Carine Cova	Avaliação do perfil de produção de fitoterápicos para o tratamento de ansiedade e depressão pelas indústrias farmacêuticas brasileiras	<i>Scholar Google</i>
2021	Luzia Gomes Carvalho Samuel da Costa Leite Débora de Alencar Franco Costa	Principais fitoterápicos e demais medicamentos utilizados no tratamento de ansiedade e depressão	<i>Scholar Google</i>
2021	Joana de Carvalho Fernandes Lopes	Prescrição farmacêutica de fitoterápicos para o tratamento da ansiedade: uma revisão de literatura	<i>Scholar Google</i>
2021	André Silveira Pavanelli	Fitoterápicos no controle da depressão e ansiedade	Scielo
2021	Raiana da Silva Santos Sueleide de Souza Silva Tiberio Cesar Lima de Vasconcelos	Aplicação de plantas medicinais no tratamento da ansiedade: uma revisão da literatura	Scielo
2017	Ana Cláudia Neves Gonçalves	Plantando o alívio da dor: fitoterapia, ansiedade e cicatrização	<i>Scholar Google</i>
2021	Jarete Justiniano Coelho Rodrigues Vanessa Patucha Santos Pimentel Neuza Biguinati Barros Tamara Silva Martins	Efeitos farmacológicos do fitoterápico valeriana no tratamento da ansiedade e no distúrbio do sono	<i>Scholar Google</i>
2022	Antonio Rony da Silva Pereira Rodrigues	Fitoterapia no auxílio ao controle e tratamento da ansiedade	BVS

**Fonte:** Autoria própria, 2022.

O quadro 3 apresenta a descrição concisa dos estudos selecionados quanto a metodologia empregada, os resultados obtidos e conclusão.

**Quadro 3:** Detalhamento dos resultados: autores, metodologia, resultados e conclusão.

AUTORES	METODOLOGIA	RESULTADOS	CONCLUSÃO
BORTOLUZZI et al., 2019	Trata-se de um artigo de revisão bibliográfica, onde foi pesquisado sobre o funcionamento e a aplicação de fitoterápicos e seus efeitos benéficos para promoção de saúde, especialmente na ansiedade.	Entre os fitoterápicos de efeito carminativos estão a valeriana ( <i>Valeriana officinalis</i> ), hortelã ( <i>Mentha</i> ) e camomila ( <i>Matricaria chamomilla</i> ). Flor de Laranjeira ( <i>Citrus X sinensis</i> ), Erva Cidreira ( <i>Melissa officinalis</i> ) e Capim Limão ( <i>Cymbopogon citratus</i> ) que podem tratar de dores agudas e serem sedativas, ainda, o maracujá ( <i>Passiflora edulis</i> ), e em casos de insônia inclui-se também espinheiro branco ( <i>Crataegus oxyacanthL.</i> ), e lúpulo ( <i>Humulus lupulus</i> ).	Os efeitos dos fitoterápicos na promoção e manutenção da saúde estão sendo essenciais para tratamentos terapêuticos complementares. Dessa maneira, 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.
SOARES et al., 2022	Esse estudo trata-se de uma pesquisa bibliográfica sobre a utilização de plantas medicinais no tratamento do transtorno de ansiedade e auxílio no processo do emagrecimento. Foram utilizados os seguintes portais para pesquisa de artigos de relevância acadêmica sobre o assunto: Scielo, Google Acadêmico, BVS e PubMed, com os seguintes descritores empregados: Plantas medicinais, fitoterápicos e emagrecimento, e fitoterápicos e ansiedade.	A <i>Valeriana officinalis</i> em um estudo, foi constatado que o consumo uma hora antes de dormir, durante 28 noites, 66% apresentaram efeito terapêutico bom ou muito bom ao final do tratamento. Em um estudo randomizado, duplo cego, controlado por placebo foi usado o extrato aquoso de <i>Piper metrhysticum</i> , em 240 mg de kavalactonas por dia em pacientes que tinham o diagnóstico de transtorno de ansiedade generalizada, mas que não faziam uso de medicação. Os resultados obtidos, apesar de serem dados de um estudo piloto foram favoráveis e confirmam a eficácia da planta relacionada ao tratamento.	As plantas medicinais possuem grande valor cultural para a sociedade, sendo utilizadas através dos chás e dos fitoterápicos. Como visto na literatura abordada, as plantas mencionadas, possuem propriedades ansiolíticas, capazes de contribuir no tratamento da ansiedade.

ROCHA et al., 2020	Trata-se de uma revisão de literatura de acordo com uma consulta a base de dados: PubMed, ClinicalKey, SciELO e CAPES.	Medicamentos à base de plantas são utilizados como medicina alternativa e complementar para o tratamento da ansiedade, como foi verificado numa pesquisa transversal e longitudinal durante o estudo de Aprendizagem e Gerenciamento de Ansiedade Coordenada (CALM). Com um total de 1004 adultos, com idade entre 18 e 75 anos, foi avaliado a utilização de medicamentos/ervas, terapias alternativas e o uso combinado de Medicina Complementar e Alternativa (CAM). Verificando assim que 43% dos pacientes realizavam o uso de CAM como primeira opção de tratamento, e, 21% utilizavam fitoterápicos e medicamentos com maior consumo para camomila, raiz de valeriana, erva de São João, lavanda e kava-kava.	Os transtornos de ansiedade e depressão são patologias que afetam grande parte da população e como recurso terapêutico, a medicação e a psicoterapia são as principais intervenções utilizadas. O acompanhamento nutricional e a fitoterapia são indicados como tratamentos coadjuvantes e, em alguns casos como principais, para aqueles indivíduos que apresentam reações negativas aos métodos tradicionais.
SILVA; PINTO, 2021.	É uma revisão bibliográfica simples, onde foi pesquisado sobre a promoção de saúde à pacientes que tratam de ansiedade com o uso de terapêutica fitoterápica a base de <i>Matricaria chamomilla</i> (Camomila).	A <i>Matricaria recutita</i> (Camomila) vem 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 a 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.	É possível afirmar que a camomila talvez seja uma das mais importantes plantas utilizadas na elaboração de medicamentos fitoterápicos, principalmente por já apresentar uma série de estudos que de fato comprovam sua eficácia. Entretanto, também se evidenciou a necessidade de maiores estudos, possibilidade conhecer mais aspectos sobre dosagens e frequência do uso do medicamento fitoterápico.



SILVA et al., 2020	Foi realizado um levantamento quantitativo sobre as indústrias farmacêuticas associadas ao SINDUSFARMA (Sindicato da Indústria de Produtos Farmacêuticos) e posterior, com o intuito de analisar quantas produzem medicamentos fitoterápicos, foi feita uma pesquisa no site dos respectivos laboratórios farmacêuticos com o objetivo de fazer um levantamento de quais medicamentos produzidos eram fitoterápicos e desses, fitoterápicos, quais tinham indicação para o tratamento de ansiedade e depressão, correlacionando com a literatura encontrada.	A <i>Passiflora incarnata</i> (maracujá) é empregada no tratamento da ansiedade. Age como um depressor inespecífico do Sistema Nervoso Central (SNC). A <i>Valeriana officinalis</i> (valeriana) possui alguns ativos que agem de forma coordenada em prol da ação farmacológica (ansiolítica e hipnótica). Assim é utilizada em quadros de insônia por possuir propriedades sedativa, hipnótica e ansiolítica. Os fitoterápicos que contém extratos ou pó de raízes e rizomas de <i>P. methysticum</i> (kava-kava) são utilizados no tratamento de ansiedade e insônia, a diminuição da ansiedade, da tensão e da agitação causada pela kava-kava aumenta a tolerância ao estresse mental e leva a uma maior estabilidade emocional. <i>Humulus lupulus</i> L. (lúpulo) tem mostrado diminuir os sintomas associados ao estresse e ansiedade, melhorando também a qualidade do sono.	As plantas medicinais e os fitoterápicos são vistos como uma alternativa viável para o tratamento dos quadros de ansiedade e depressão, pois podem apresentar índices menores para efeitos colaterais, que pode favorecer a continuidade do tratamento.
CARVALHO et al., 2021	Trata-se de uma pesquisa descritiva e exploratória que tem como finalidade evidenciar os principais fitoterápicos utilizados no tratamento de transtornos como ansiedade e depressão leve, relatando seu mecanismo de ação e efeitos colaterais. A coleta de dados ocorreu através do levantamento de artigos em plataformas como Scielo, Pubmed, Lilacs, usando fitoterápicos, ansiedade, depressão, fitoterapia como descritores.	A <i>Passiflora incarnata</i> 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). A <i>Valeriana officinalis</i> L é eficaz no tratamento do Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG), conduzindo o aumento na concentração de GABA nas fendas sinápticas. O <i>Piper methysticum</i> L. outro importante ativo vegetal que tem efeito ansiolítico, sedativo, anticonvulsivante, analgésico e anestésico local.	O tratamento convencional do transtorno de ansiedade e depressão causa muitos efeitos colaterais, podendo assim interferir nas atividades do cotidiano do paciente. Com isso, muitos fitoterápicos vêm sendo utilizados em casos leves destacando aqueles que possuem em sua composição as seguintes plantas medicinais, <i>Passiflora incarnata</i> L., <i>Valeriana officinalis</i> L., <i>O Piper methysticum</i> L., <i>Hypericum perforatum</i> L. e <i>Crataegus oxyacanth</i> L.
LOPES, 2021.	É uma revisão da literatura, que teve por finalidade reunir e resumir todas as informações científicas sobre o tema pesquisado. Levando em consideração as seguintes etapas: definição	Há vários estudos clínicos sobre a <i>Melissa officinalis</i> com resultados positivos a respeito de sua eficácia nos sintomas de ansiedade, como por exemplo, um estudo que comparou um grupo de pessoas que	As plantas medicinais representam uma alternativa eficaz e segura, além de ser de fontes naturais, o que facilita o acesso aos pacientes, são de baixo custo, possuem

	<p>do problema e os objetivos da pesquisa; estabelecimento dos critérios de inclusão e exclusão dos artigos encontrados; seleção da amostra; categorização e avaliação dos estudos; apresentação e interpretação dos resultados.</p>	<p>recebeu tratamento com cápsulas de extrato das folhas e outro grupo que recebeu cápsulas de placebo, administradas 2 vezes ao dia, o teste durou 14 dias, foi observado a taxa de diminuição de 42,8% de pacientes ansiosos. Está comprovada a eficácia da <i>Valeriana officinalis</i>. Um estudo clínico, por exemplo, 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, 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 restaurando o equilíbrio autônomo fisiológico, estabilizando os centros vegetativos e emocionais.</p>	<p>uma boa adesão ao tratamento, pois foram fundamentadas no conhecimento popular e fortalecidas pelas políticas públicas que estimularam desde os estudos para comprovar eficácia, até os profissionais de saúde a aprofundar os seus conhecimentos sobre as plantas e suas indicações terapêuticas, promovendo o uso racional.</p>
PAVANELLI, 2021	<p>O estudo investigativo exploratório, analítico e descritivo constituiu-se de uma revisão de literatura especializada realizada no período de novembro de 2020 a março de 2021 em quatro bases eletrônicas: Google acadêmico, Periódicos Capes, PubMed e SciELO. Os descritores utilizados foram: depressão, ansiedade, plantas medicinais, tratamento, diagnóstico, fitoterapia, fitoterápicos, <i>Hypericum perforatum</i>, <i>Piper methysticum</i>, <i>Rhodiola rosea</i>, <i>Relora</i>, com seus respectivos termos na língua inglesa, utilizando o operador booleano “e” e “and”, restringindo o período de publicação entre 2010 e 2020.</p>	<p>Apesar da fitoterapia ser considerada uma prática integrativa e complementar de cuidado, têm se tornado uma preocupação emergente da farmacovigilância, devido a identificação errada de espécies e o uso off-label da forma tradicional, podendo ser perigoso, pois não se tem controle da dosagem, da efetividade terapêutica e nem das possíveis reações adversas. A kava-kava, a planta apresenta potencial fitoterápico principalmente pela presença de alfa-pironas, denominadas cavalexonas ou cavapironas.</p>	<p>Esta revisão destaca que o emprego de fitoterápicos como tratamento alternativo da ansiedade e depressão com acompanhamento e prescrição médica, em decorrência de possíveis reações adversas.</p>

SANTOS et al., 2021	Trata-se de uma pesquisa bibliográfica sobre a utilização de plantas medicinais no combate a ansiedade, em pesquisas tanto na língua portuguesa como inglesa, onde foi utilizado sites como: Scielo, Google Acadêmico, EBSCO e PubMed, sendo realizada uma aprofundada avaliação de artigos e estudos com comprovação científica, para melhor confiabilidade dos assuntos abordados como também livros e documentos disponibilizados tanto nas plataformas digitais citadas anteriormente como periódicos. O período utilizado para a abordagem desta revisão está entre o ano de 2001 a 2021.	No Brasil dispomos de muitas espécies de plantas medicinais utilizadas no tratamento de diversas disfunções do SNC, segundo a ANVISA temos aproximadamente de 146 no tratamento de transtornos de humor, aproximadamente 80 fitoterápicos simples e 66 compostos de ervas. Entre as plantas calmantes, a erva-cidreira e a flor do maracujá são plantas naturais que podem ajudar a tratar a ansiedade. A <i>Melissa officinalis</i> possui reação cognitiva no efeito do humor reduzindo assim consideráveis níveis de estresse. Mesmo com o grande número de medicamentos alopáticos no mercado para tratamento da ansiedade, podemos encontrar inúmeros tratamentos na literatura a base de medicamentos fitoterápicos como alternativa menos agressiva, sobretudo para aquelas pessoas que fazem uso contínuo de medicamentos que trazem sérios efeitos colaterais para o organismo.	Foi observado a dificuldade de encontrar estudos comprobatórios que evidenciem e mostrem a eficácia de cada espécie não apenas com sabedoria popular, mas, sim com estudos seja placebo ou pesquisas de seus componentes químicos. Sendo assim, 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.
------------------------	--	--	--

GONÇALVES, 2017	A primeira etapa foi realizada por meio de busca integrada em bases de dados. Foram utilizados na busca a combinação entre os descritores “anxiety disorders”, “phytotherapy”, “chronic wounds”, “wound care” e “primary health care”. Na segunda etapa estabeleceu-se os critérios de inclusão e exclusão. Na terceira etapa, foram identificados os artigos encontrados com os descritores já citados, e considerando-se o título e resumo, foram selecionados somente os artigos potencialmente relevantes dentro dos critérios pré-estabelecidos.	A inclusão da Fitoterapia na Atenção Básica se dá a partir da constatação de que a população atendida faz uso de plantas medicinais com fins terapêuticos, muitas vezes simultaneamente ao tratamento alopático, e sem conhecer os possíveis riscos em termos de toxicidade, interações medicamentosas e formas corretas de cultivo e preparo. Portanto, a inserção da Fitoterapia no SUS tem sido percebida como instrumento promotor de benefícios mútuos, fortalecendo o cuidado e os vínculos entre usuários, comunidade e equipes de saúde, representando mais uma terapêutica ao conjunto de possibilidades de tratamento à disposição dos profissionais de saúde, onde se imbricam o conhecimento científico e o conhecimento popular.	O livro “Plantando o Alívio da Dor: Fitoterapia, Ansiedade e Cicatrização”, oferece subsídios ao uso da Fitoterapia como recurso terapêutico no tratamento dos sintomas de ansiedade que interferem no processo de cicatrização, e sua aplicação na Atenção Primária à Saúde.
RODRIGUES et al., 2021	O presente artigo é um estudo de revisão bibliográfica, de caráter sistemático, com finalidade integrativa, com a utilização de uma avaliação atenta e sistemática de estudos já publicados acerca da temática de “A utilização de óleos essenciais de lavandula angustifolia, pelargonium graveolens e citrus bergamia no combate à ansiedade”. As buscas foram realizadas em quatro bases de dados bibliográficos – Scielo, Google Acadêmico, PUBMED E LILACS. Optou-se pela busca de palavras chaves como: Aromaterapia. Óleos essenciais. Ansiedade. Lavanda. Gerânio. Bergamota. Os critérios de exclusão foram monografias, dissertações e teses que divergem quanto ao tema presente no estudo. Observados os fatores de exclusão como enfoques de estudo em assuntos que não eram relevantes para esta	A maioria dos medicamentos fitoterápicos para insônia e ansiedade oferecem um perfil de segurança excepcional, às vezes com dez vezes menos eventos adversos do que com farmacoterapia. A valeriana melhora experiências subjetivas de sono quando tomado todas as noites durante períodos de uma a duas semanas, e parece ser uma escolha hipnótica sedativa segura em pacientes com insônia leve a moderada. A valeriana também é usada em pacientes com ansiedade leve, mas os dados que suportam essa indicação são limitados. Embora o perfil de efeitos adversos e a tolerabilidade desta erva sejam excelentes, faltam estudos de segurança de longo prazo.	Os fitoterápicos têm se tornado boas alternativas para tratamento que envolve o SNC, pois possuem menos efeitos adversos e não causam dependências químicas, sendo uma excelente escolha para uso em pacientes com transtornos de insônia e ansiedade. A <i>Valeriana officinalis</i> pode ser uma alternativa que daria mais conforto para o paciente com transtorno do sono e ansiedade em relação aos benzodiazepínicos.

	pesquisa.		
RODRIGUES, 2022	Trata-se de um estudo de abordagem qualitativa, realizado através de uma revisão integrativa de literatura, que permite a identificação, síntese e a realização de uma análise ampliada da literatura, acerca de uma temática específica.	Uma planta pouco conhecida, mas amplamente estudada é a <i>Ginkgo biloba</i> (nogueira-do-japão), vários estudos pré-clínicos e clínicos demonstram efeito positivo para melhorar as habilidades cognitivas em indivíduos com deficiência e reduzir a ansiedade em condições patológicas.	Foi possível observar que inúmeras plantas medicinais são aplicáveis para auxiliar no tratamento e controle da ansiedade. Vale ressaltar, o uso de <i>Valeriana officinalis</i> (erva-de-gato), <i>Piper methysticum</i> (kava), <i>Passiflora edulis</i> (maracujá) e a <i>Melissa officinalis</i> (erva-cidreira), sendo as mais comuns. Além disso, vê-se que o desenvolvimento de estudos clínicos e experimentais para analisar possíveis efeitos adversos, dosagem e análises fitoquímicas das plantas medicinais se veem necessários, para assegurar o uso.

**Fonte:** Autoria própria, 2022.

A planta medicinal *Passiflora incarnata*, conhecida popularmente como o maracujá, foi citada na maioria dos artigos apresentados, assim como *Valeriana officinalis*, *Piper methysticum*, *Matricaria recutita* e a *Melissa officinalis*. O quadro 4 estão descritos os principais medicamentos fitoterápicos registrados na ANVISA classificados como ansiolíticos e hipnóticos, obtidos a partir da matéria prima vegetal das plantas citadas.

**Quadro 4:** Principais fitoterápicos utilizados no tratamento de ansiedade.

FITOTERÁPICO	PLANTA MEDICINAL	INDICAÇÃO TERAPÊUTICA	DOSES
Calman	<i>Passiflora incarnata L.</i> <i>Crataegus oxyacantha L.</i> <i>Salix alba L.</i>	Ansiedade, agitação nervosa e insônia.	Comprimido: 1 comprimido revestido, 1 ou 2 vezes ao dia. Solução Oral: 10 ml, 1 ou 2 vezes ao dia.
Calmasyn	<i>Passiflora incarnata L.</i>	Ansiedade, insônia e sedativo.	Comprimido: 1 comprimido 300mg, 1 a 13 vezes ao dia. 1 comprimido 900mg, 1 a 3 vezes ao dia. Solução Oral: 10 ml, 3 a 8 vezes ao dia.
KavaKava	<i>Piper methyscum L.</i>	Ansiedade e insônia.	1 cápsula, 4 vezes ao dia.
Maracugina PI	<i>Passiflora incarnata L.</i> <i>Crataegus oxyacantha L.</i> <i>Erythrina mulungu L.</i>	Ansiedade e sedativo.	Solução Oral: 5ml, 4 vezes ao dia.
Maracujá Herbarium	<i>Passiflora incarnata L.</i>	Ansiedade, agitação nervosa, Insônia e irritabilidade.	2 comprimidos, 3 vezes ao dia.
Prakalmar	<i>Passiflora incarnata L.</i>	Ansiedade, agitação nervosa e insônia.	2 cápsulas, 2 a 3 vezes ao dia.
Pasalix	<i>Passiflora incarnata L.</i> <i>Crataegus oxyacantha L.</i> <i>Salix alba L.</i>	Ansiedade, agitação nervosa e insônia.	1 a 2 comprimidos revestidos, 1 ou 2 vezes ao dia.
Pazine	<i>Passiflora incarnata L.</i>	Ansiedade, agitação nervosa e insônia.	1 comprimido revestido, 2 vezes ao dia.
Seakalm	<i>Passiflora incarnata L.</i>	Ansiedade, agitação nervosa e insônia.	Comprimido: 2 comprimidos 260mg, 2 vezes ao dia. 1 comprimido 600mg, 2 vezes ao dia. Solução Oral: 5 ml, 4 vezes ao dia.
Serenus	<i>Passiflora incarnata L.</i> <i>Crataegus oxyacantha L.</i> <i>Salix alba L.</i>	Ansiedade e insônia.	1 a 2 comprimidos revestidos, 1 ou 2 vezes ao dia.
Sintocalmy	<i>Passiflora incarnata L.</i>	Ansiedade, agitação nervosa e insônia.	Comprimido: 1 comprimido, 2 vezes ao dia. Solução Oral: 10 ml, 2 vezes ao dia.
Valeriane	<i>Valeriana Officinalis L.</i>	Ansiedade, insônia e estresse.	2 a 3 comprimidos revestidos, 1 ou 3 vezes ao dia.
Valerimed	<i>Valeriana Officinalis L.</i>	Ansiedade e insônia.	1 comprimido, 3 vezes ao dia.

**Fonte:** Autoria do autor, 2022.

As plantas como a raiz de valeriana, a erva de São João, a kava-kava e a lavanda são apontadas como opções naturais que validaram a importância da sua utilização terapêutica. A *Valeriana officinalis* caracteriza-se por apresentar um dos maiores mecanismos de sinergismo no reino vegetal, ou seja, alguns ativos que agem de forma coordenada em prol da ação farmacológica, por isso é utilizada em quadros de insônia por possuir propriedades sedativa, hipnótica e ansiolítica. Os extratos desta planta apresentam resultados promissores, seus efeitos adversos são considerados raros e leves. Essa espécie pode apresentar interações com fármacos que também atuam no sistema nervoso central, ocorrendo efeitos aditivos, sinérgicos e/ou antagônicos causando assim uma potencialização ou redução dos efeitos sedativos destes fármacos (ALEXANDRE, 2005).

Embora sejam consideradas opções terapêuticas de primeira linha, muitos pacientes não têm uma boa adesão ao tratamento, devido algumas reações adversas como náuseas, vômitos, fotodermatite, hepatotoxicidade e interação no metabolismo de outros fármacos. Por isso, o uso de ervas Ashwagandha (*Withania somnifera*) e Camomila (*Matricaria chamomilla* L.) pode ser uma alternativa de ansiolítico. Já que a Ashwagandha apresentou um controle do estresse e um efeito ansiolítico em 58 participantes que utilizaram o extrato aquoso da sua raiz por 8 semanas e a Camomila, por sua vez, promoveu a diminuição sintomática em 179 indivíduos com transtorno de ansiedade generalizada (ROCHA et al., 2020).

A Hortelã (*Mentha piperita*), por sua vez, atua como depressora do sistema nervoso central e pode apresentar efeito hipnótico. Soares et al. (2022) descreve em sua revisão resultados sobre a atuação farmacológica da *Mentha piperita* no tratamento da ansiedade, utilizando o extrato da planta, junto de outras drogas como o diazepam e o pentobarbital para a avaliação ansiolítica em ratos. Foi utilizado o teste de labirinto em cruz elevado e foi observado o comportamento dos animais com baixo índice de estresse, por ação ansiolítica da *Mentha* (SOARES et al., 2022).

A *Matricaria chamomilla* (Camomila) tem apresentado resultados satisfatórios no controle da ansiedade, além de sua baixa toxicidade. Ela possui um efeito calmante e relaxante tanto para o corpo quanto para a mente. Entretanto, também se evidenciou a necessidade de maiores estudos, possibilitando descobrir como ela age no organismo, conhecendo mais aspectos sobre as dosagens e frequência do uso do medicamento fitoterápico. A Camomila tem auxiliado no controle do sono, proporcionando assim, um grande potencial para melhoria na qualidade de vida da população afetada por esse transtorno (SILVA; PINTO, 2021).

A erva-de-são-joão (*Hypericum perforatum* L.) possui em sua composição química hipericina e hiperforina que são responsáveis pela atividade antidepressiva e ansiolíticas, apesar do mecanismo de ação não ser totalmente conhecido é considerado mais eficiente em comparação com fluoxetina. As hiperforinas são os principais compostos que ajudam a fazer efeito, pois agem como inibidores dos transportadores que fazem a receptação dos neurotransmissores noradrenalina, serotonina e dopamina liberados na fenda sináptica neuronal (PAVANELLI, 2021).

A *Piper methysticum* G. Forst, conhecida como kava-kava, apresenta potencial fitoterápico principalmente pela presença de alfa-pironas que age no sistema nervoso central (SNC), expressando a capacidade de inibir diversas formas do citocromo P450. Além de exibir ações farmacológicas ansiolíticas e sedativas que podem ser relacionadas ao tratamento de depressão e ansiedade (PAVANELLI, 2021).

A combinação entre espinheiro-branco (*Crataegus oxyacanth* L), magnésio e papoula-da-california (*Eschscholzia californica*) produz o medicamento *Symphyatl*, utilizado para o tratamento de distúrbios de ansiedade de nível leve a moderado. Outra associação fitoterápica é entre espinheiro branco e *Passiflora incarnata*, onde o mecanismo de ação primário é ação sedativa sobre o SNC, pois diminui o tônus simpático, com melhoras em sintomas vasomotores, possui também, propriedades cardiovasculares, por meio do incremento no fluxo sanguíneo coronariano, ocorrendo redução da pressão arterial, auxilia no controle de arritmias cardíacas e diurético leve. Entretanto, as evidências a respeito da utilização dessa planta para esta finalidade, de forma isolada, foram classificadas com insuficientes (CARVALHO et al., 2021).

O *Humulus lupulus* L., o lúpulos, tem mostrado diminuir os sintomas associados ao estresse e ansiedade, melhorando também a qualidade do sono. O metilbutenol é o responsável pelo seu efeito sedativo. O extrato seco de lúpulo (60 mg) é comercializado associado com a *V. officinalis* tornando uma opção eficaz para o tratamento da ansiedade e na insônia (SILVA et al., 2020).

Na *Passiflora incarnata* L. (Maracujá) é encontrado alcalóides, flavonóides, glicosídeos cianogênicos, fração de esteróides e saponinas. O seu mecanismo de ação nos transtornos de ansiedade ainda não foi totalmente elucidado, porém, acredita-se que a inibição da monoamina oxidase (MAO) e a ativação dos receptores de ácido gama-aminobutírico (GABA) estão envolvidos, sendo que este é o principal neurotransmissor inibitório e que se relaciona com a excitabilidade neuronal. Assim, em situações de estresse, o GABA atua na interrupção dos circuitos neuronais (LOPES et al., 2017).



O maracujá tem uma vasta expressão na atividade farmacológica e propriedades terapêuticas, com característica ansiolítica e sedativa, seu perfil de segurança é classificado como satisfatório, mas ainda são necessários mais estudos clínicos para fortalecer e comprovar suas ações terapêuticas. É uma planta depressora do SNC influenciando nos transtornos da ansiedade, sedação e convulsão. A espécie *Passiflora incarnata* L., apresentou o maior número de estudos relacionados à propriedade terapêutica, com 33 publicações (MENDONÇA et al., 2021)

A planta *Melissa officinalis* L., popularmente conhecida como erva-cidreira verdadeira, é uma planta que tem a função de controlar as emoções através de sua atividade, tranquilizante e indutora do sono. É considerada uma planta de uso medicinal por conta dos princípios ativos da sua composição como óleo essencial, taninos, flavonóides, glicosídeos, ácidos rosmarínico e os compostos beta e alfa citral, todos essenciais para desencadear o efeito farmacológico da planta. No seu extrato está presente uma quantidade significativa de ácido rosmarínico e os triterpenóides ácido oleanólico e ácido ursólico, esses são responsáveis por inibirem a transaminase do ácido gama-aminobutírico, aumentando os níveis de GABA presentes no cérebro (SILVA et al., 2021).

A lavanda (*Lavandula latifolia*) possui na sua composição principalmente o linalol e o acetato de linalil, bem como, outros terpenos: limoneno, triterpenos, álcoois como álcool perílico, cetonas como cânfora, polifenóis como taninos, cumarinas, cineol e flavonóides, em diferentes percentagens. O acetato de linalil possui efeitos narcóticos e o linalol efeitos sedativos, podendo ajudar na indução do sono. Além do mais a lavanda melhora o humor e promove o aumento do poder alfa na avaliação por eletroencefalograma, indicando um aumento da sonolência. Este óleo essencial possui propriedades antibacterianas, antifúngicas, carminativas, sedativas e antidepressivas (MAIER, 2021).

A utilização das plantas medicinais tem se tornado uma alternativa de tratamento principalmente para os sintomas como o estresse, a taquicardia, o nervosismo e o mal-estar psicológico geral e a adesão deve-se a origem natural, fácil acesso à população, por possuir menos efeitos adversos, além do baixo custo. Atuam na promoção da saúde e em agravos como dos sistemas circulatório, geniturinário, respiratório, cardíaco, nervoso, digestório, endócrino, tegumentar, e de transtornos mentais comuns, destacando assim a utilização em transtornos de ansiedade (LOPES, 2021).

No Brasil, após a implantação da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS (PNPIC) pelo Ministério da Saúde, na rede pública de assistência, a população passou a ter acesso a este tipo de tratamento, entre os quais destacam-se

acupuntura, homeopatia, fitoterapia, da medicina antroposófica e do termalismo-crenoterapia. Tais sistemas e recursos envolvem abordagens que buscam estimular os mecanismos naturais de prevenção de agravos e recuperação da saúde por meio de tecnologias eficazes e seguras (SANTOS, 2011).

As plantas medicinais têm recebido atenção especial, devido o seu potencial genético para o desenvolvimento de novas drogas, se tornando uma alternativa na assistência à saúde de muitas comunidades. Este assunto ficou mais evidente a partir da constatação de que haveria à utilização de medicamentos alopáticos, a população atendida em Unidades Básicas de Saúde (UBS) juntamente com a utilização de plantas medicinais com fins terapêuticos. Toda via ainda é um âmbito pouco estudo, por isso ainda existe o desconhecimento de possível existência a efeitos tóxicos, ação terapêutica, forma correta de cultivo e preparo, bem como indicações e contraindicações (IBIAPINA et al., 2014).

A terapia com plantas medicinais torna-se ainda mais importante quando se considera a facilidade para adquirir as plantas medicinais, a compatibilidade cultural e o fato dessas plantas poderem ser usadas através de formulações caseiras, de fácil preparo. Em um estudo sobre a utilização de plantas medicinais e fitoterápicos no SUS, destacaram-se diversos aspectos positivos do uso de plantas medicinais e vantagens da inserção de fitoterápicos, entre eles: o baixo custo, a menor incidência de efeitos colaterais, além da ampla aceitação por parte dos usuários, ressaltando também a importância da relação e aproximação entre o meio científico e o popular (IBIAPINA et al., 2014).

A avaliação do uso seguro de plantas medicinais e fitoterápicos no Brasil são considerados iniciantes, assim como o controle da comercialização pelos órgãos oficiais em feiras livres, mercados públicos ou lojas de produtos naturais. Os efeitos adversos podem ser identificados por meio da contaminação por agrotóxicos, metais pesados e microrganismos. Atualmente as normas, não estão sendo aplicadas em sua totalidade, pois ainda são comercializados medicamentos sem registro ou apenas com protocolo, com informações incorretas e sem base científica. É necessário que os pesquisadores divulguem as indicações terapêuticas, toxicidade, contraindicações e possíveis interações entre plantas e medicamentos e, principalmente, que orientem a população quanto ao uso correto das plantas medicinais, evitando assim seu uso exacerbado (SILVA; SILVA., 2018).

Estudos apontam que o *Ginkgo biloba* pode ser útil no tratamento de transtornos de ansiedade e medo. A administração sistêmica de seu extrato facilitou a extinção do medo condicionado de maneira dependente da dose. Além disto, pesquisadores evidenciaram que

os efeitos fisiológicos encontrados estão baseados na regulação de neurotransmissores (ZAMBERLAM; SANTOS., 2021).

## 5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

No século XXI, a ansiedade tem crescido significativamente em todo o mundo, por isso no tratamento é necessário abordagens multidisciplinares, contendo tratamento não farmacológico e farmacológico. Como tratamento farmacológico, as plantas medicinais e os fitoterápicos são vistos como uma alternativa viável, já que apresentam poucos efeitos colaterais, são eficazes e seguros, são de fontes naturais, além de possuir baixo custo, favorecendo assim a continuidade do tratamento.

Após a análise dos resultados desta revisão integrativa é possível observar que muitas plantas medicinais são aplicáveis para auxiliar no tratamento da ansiedade. Destacando-se o uso de *Valeriana officinalis*, *Piper methysticum*, *Matricaria recutita*, *Passiflora edulis* e a *Melissa officinalis* sendo as mais comuns e as que mais foram apresentadas nos estudos analisados, com destaque para a *Valeriana officinalis* e *Passiflora edulis*, que se apresentam como plantas terapêuticas e seguras. Esta revisão destaca o uso de fitoterápicos como tratamento alternativo da ansiedade.

Por fim, conclui-se que existem vários fitoterápicos que auxiliam no quadro de ansiedade, porém ainda é necessário o desenvolvimento de estudos clínicos e experimentais para analisar possíveis efeitos adversos, dosagem e análises fitoquímicas das plantas medicinais para assegurar o uso.

## REFERÊNCIAS

- ALEXANDRE, Rodrigo Fernandes; GARCIA, Fernanda Nath; SIMOES, Cláudia Maria Oliveira. Fitoterapia baseada em evidências. Parte 1. Medicamentos fitoterápicos elaborados com ginkgo, hipérico, kava e valeriana. **Acta farmacêutica bonaerense**, v. 24, n. 2, p. 300, 2005.
- ARRUDA, E.N, et al. Avaliação dos graus de ansiedade em acadêmicos de uma faculdade privada. **Scientia Medica**, Porto Alegre, vol. 30, p. 1-9, jan.-dez. 2020.
- BARBOSA,D.R, et al. KAVA-KAVA (Piper methysticum):uma revisão geral. **Revista Científica do ITPAC**, Araguaína, v.6, n.3, p. 1-19, junho 2013. Disponível em: <https://assets.unitpac.com.br/arquivos/Revista/63/3.pdf>.
- BARROS, M.B.A, et al. **Relato de tristeza/depressão, nervosismo/ansiedade e problemas de sono na população adulta brasileira durante a pandemia de COVID-19**, Brasília, 2020.
- BOAS,C.B.V. **Revisão sistemática do tratamento farmacológico de pacientes com transtorno do déficit de atenção com hiperatividade associado ao transtorno de ansiedade**. Dissertação (Pós Graduação - Ciências Farmacêuticas) – Universidade Estadual do Oeste do Paraná. Cascavel, p.115. 2018.
- BORTOLUZZI,M.M, et al. Efeito fitoterápico de plantas medicinais sobre a ansiedade: uma breve revisão. **Research, Society and Developmen**, Guarapuava-Paraná, v. 9, n.1, p. 1-13, setembro de 2019. Disponível em: <https://www.rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/1504/1387>. Acessado em 05/11/2021.
- CARVALHO, Luzia Gomes; DA COSTA LEITE, Samuel; COSTA, Débora de Alencar Franco. Principais fitoterápicos e demais medicamentos utilizados no tratamento de ansiedade e depressão. **Revista de Casos e Consultoria**, v. 12, n. 1, p. e25178-e25178, 2021.
- CORREIA, Tayna Paranhos Costa et al. A utilização da passiflora incarnata l. No tratamento da ansiedade. **Revista Saúde. com**, v. 17, n. 4, 2021.
- DA ROCHA, Ana Carolina Borges; MYVA, Lívia Mithye Mendes; DE ALMEIDA, Simone Gonçalves. O papel da alimentação no tratamento do transtorno de ansiedade e depressão. **Research, Society and Development**, v. 9, n. 9, p. e724997890-e724997890, 2020.
- DA SILVA, Eliane Lopes Pereira et al. 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.
- DA SILVA, Maria Jacielma; GOMES, Maria Letycia Bezerra; DA PAIXÃO SIQUEIRA, Lidiany. Tratamento alternativo para ansiedade à base da planta medicinal Melissa Officinalis (erva-cidreira)–uma revisão de literatura. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 14, p. e532101422349-e532101422349, 2021.
- DA SILVA, Michely Glenda Pereira; DA SILVA, Micaely Monize Pereira. Avaliação do uso de fitoterápicos em distúrbios psiquiátricos. **Revista de Atenção à Saúde**, v. 16, n. 56, p. 77-82, 2018.

DA SILVA SANTOS, Raiana; DE SOUZA SILVA, Sueleide; DE VASCONCELOS, Tiberio Cesar Lima. Aplicação de plantas medicinais no tratamento da ansiedade: uma revisão da literatura. **Brazilian Journal of Development**, v. 7, n. 5, p. 52060-52074, 2021.

DOS SANTOS, Dionei Ruã; SPEROTTO, Deise Ferrazza; PINHEIRO, Ursula Maria Stockmann. A medicina tradicional chinesa no tratamento do transtorno de ansiedade: Um olhar sobre o stress. **Revista Contexto & Saúde**, v. 11, n. 20, p. 103-112, 2011.

GAMEIRO, N. Depressão, ansiedade e estresse aumentam durante a pandemia. **FioCruz Brasília**, Brasília – DF, 13 de agosto de 2020. Disponível em: <https://www.fiocruzbrasil.fiocruz.br/depressao-ansiedade-e-estresse-aumentam-durante-a-pandemia/>. Acessado em 01/08/2021.

GONÇALVES, ACN; ROCHA, M. J. Plantando o alívio da dor: Fitoterapia, Ansiedade e Cicatrização. **Mestrado Profissional em Ciências Aplicadas à Saúde. Universidade do vale do Sapucaí. Pouso Alegre, MG, 2017.**

IBIAPINA, Waléria Viana et al. Inserção da fitoterapia na atenção primária aos usuários do SUS. **Revista de Ciências da Saúde Nova Esperança**, v. 12, n. 1, p. 60-70, 2014.

LOPES, Joana de Carvalho Fernandes. Prescrição farmacêutica de fitoterápicos para o tratamento da ansiedade: uma revisão de literatura. 2021.

LOPES, MAYKE WILLIAN; TIYO, ROGERIO; ARANTES, VINICIUS PEREIRA. Utilização de passiflora incarnata no tratamento da ansiedade. **Uningá Review Journal**, v. 29, n. 2, 2017.

MAIER, Michele do Rocio et al. Efeitos da aromaterapia com óleos essenciais de lavanda e bergamota sobre a qualidade do sono, ansiedade e estresse em profissionais da enfermagem frente à pandemia da COVID-19. 2021.

MANGOLINI, V.I; et al. Epidemiologia dos transtornos de ansiedade em regiões do Brasil: uma revisão de literatura. **Rev Med**, São Paulo, vol 98, p.415-422, nov.-dez de 2019.

MAURMANN, N. **Valeriana glechomifolia: crescimento e produção de valepotriatos em diferentes meios nutritivos e a avaliação preliminar de atividade neurofarmacológica.** Dissertação (Pós-graduação em Biologia Celular e Molecular) – Faculdade Federal do Rio Grande do Sul. Porto Alegre, p. 86. 2009.

MENEZES, C.P. **ATIVIDADE ANTIFÚNGICA IN VITRO DO ÓLEO ESSENCIAL DE Melissa officinalis L. (ERVA-CIDREIRA) SOBRE Cladosporium carrionii.** Dissertação (Pós-graduação em produtos naturais e sintéticos bioativos). Universidade Federal da Paraíba. João Pessoa, p.124. 2012.

MINISTÉRIO DA SAÚDE E ANVISA. **MONOGRAFIA DA ESPÉCIE Passiflora incarnata LINNAEUS (MARACUJÁ-VERMELHO).** Tese Ministério da saúde. Brasília, 85 p. 2015.

MULULO, S.C.C, et al. Eficácia do tratamento cognitivo e/ou comportamental para o transtorno de ansiedade social. **Revista de Psiquiatria do Rio Grande do Sul – APRS**, Rio de Janeiro, v 3, p. 177-184, 2009.

NUNES, A. Utilização da valeriana nas perturbações de ansiedade e do sono: Qual a melhor evidência. **Acta Med Port**, Portugal, p. 1-7, 2011.

PAVANELLI, André Silveira. Fitoterápicos no controle da depressão e ansiedade. 2021.

PEREIRA, T.T, et al. **Ciências da saúde do campo promissor em pesquisa**. Belo Horizonte-MG: Atena, 2020.

PIMENTEL, J.C.S, et al. Os benefícios da musicoterapia na gravidez: uma revisão sistemática. **Gep News**, Maceió, v.2, n.2, p. 152-156, abr./jun. 2018. Disponível em: <https://www.seer.ufal.br/index.php/gepnews/article/view/5255/3688>. Acessado em: 04/11/2021.

RODRIGUES, Antonio Rony da Silva Pereira. Fitoterapia no auxílio ao controle e tratamento da ansiedade—uma revisão integrativa de literatura. **Revista de Casos e Consultoria**, v. 13, n. 1, 2022.

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

SILVA, Karlla Araujo Monte Palma; PINTO, Rafaela Rocha. Uma análise bibliográfica sobre a utilização da camomila para o tratamento de ansiedade A literature review on the use of chamomile to treat anxiety. **Brazilian Journal of Development**, v. 7, n. 11, p. 107597-107612, 2021.

SOARES, Geovanna Ribeiro et al. Relação das plantas medicinais no controle da ansiedade e no processo de emagrecimento. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 6, p. e9911628702-e9911628702, 2022.

SOUSA, D.N, et al. Revisão sistemática de instrumentos para avaliação de ansiedade na população brasileira. **Ibap**, Ribeirão Preto, vol. 12, p. 397-410, dezembro de 2013.

SOUZA, J. D. M.; SILVA, CDP. Chás e fitoterápicos indicados para distúrbios do sono, ansiedade e depressão, disponibilizados em estabelecimentos comerciais de São Caetano do Sul-SP. In: **21º Congresso Nacional de Iniciação Científica**.

TORRESAN, R.C. A ansiedade moderada pode ser prejudicial?. **Cardio Emotion**, Belo-SP, março de 2018. Disponível em: <https://cardioemotion.com.br/ansiedade-moderada-pode-ser-prejudicial/>. Acessado: 20/10/2021.

ZAMBERLAM, Cláudia Raquel; DOS SANTOS, Adauto Luiz. HOMEOPATIA NO TRATAMENTO DA ANSIEDADE. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, v. 7, n. 2, p. 25-25, 2021.