



B1

ISSN: 2595-1661

ARTIGO DE REVISÃO

Listas de conteúdos disponíveis em [Portal de Periódicos CAPES](#)

Revista JRG de Estudos Acadêmicos

Página da revista:

<https://revistajrg.com/index.php/jrg>

ISSN: 2595-1661

Revista JRG de
Estudos Acadêmicos

Transtorno de ansiedade: tratamento por meio de fitoterápicos

Anxiety disorder: treatment through herbal medicine

DOI: 10.55892/jrg.v7i14.1189

ARK: 57118/JRG.v7i14.1189

Recebido: 14/03/2024 | Aceito: 23/05/2024 | Publicado *on-line*: 06/06/2024

Elizama Santos Costa Menezes¹

<https://orcid.org/0009-0004-0249-8268>

<https://lattes.cnpq.br/8412671883910433>

Faculdade Anhanguera Brasília, DF, Brasil

E-mail: eliza.farma2017@gmail.com

Melissa Cardoso Deuner²

<https://orcid.org/0009-0008-4425-8931>

<http://lattes.cnpq.br/5938193273335937>

Universidade Norte do Paraná, UNOPAR, Brasil

E-mail: meldeuner@gmail.com



Resumo

Os transtornos de ansiedade são considerados os transtornos psiquiátricos mais frequentes, causando significativo sofrimento e resultando em sérios comprometimentos funcionais. A ansiedade é uma característica biológica inerente ao ser humano, no entanto, quando se torna excessiva e persistente, pode atingir níveis patológicos, afetando o bem-estar e a qualidade de vida dos indivíduos afetados, podendo se desenvolver em uma doença. Caracterizada por um sentimento desagradável, vago e difuso, a ansiedade normalmente se manifesta acompanhada de diversos sintomas físicos, ultrapassando os limites do que é considerado normal. Diante disso, o objetivo geral do trabalho foi descrever como a fitoterapia pode auxiliar no tratamento da ansiedade. Para isso, utilizou-se como metodologia a revisão de literatura, por meio da coleta de dados em bases como Scielo e Google Acadêmico Catálogo de Teses e National Library of Medicine (NLM). Os principais resultados obtidos com a pesquisa foi que os fitoterápicos auxiliam no tratamento da ansiedade através de suas propriedades calmantes e relaxantes, que ajudam a reduzir os sintomas relacionados ao estresse e promovem o equilíbrio emocional.

Palavras-chave: Ansiedade. Fitoterápicos. Tratamento.

¹ Graduando(a) em Farmácia pela Faculdade Anhanguera de Brasília.

² Mestrado em andamento em Metodologias para o Ensino de Linguagens e Suas Tecnologias pela Universidade Norte do Paraná, UNOPAR, Brasil. Possui graduação em CIÊNCIAS - LICENCIATURA PLENA HABILIT. EM QUÍMICA e Graduação em BACHARELADO EM FARMÁCIA. Atualmente é professora da área da saúde da FACULDADE ANHANGUERA DE BRASÍLIA e também coordenadora do curso de Farmácia. Trabalhar com Educação é trabalhar com transformação. Lidar, acompanhar, participar e ver o crescimento de cada um é o que me fascina.

Abstract

Anxiety disorders are considered the most common psychiatric disorders, causing significant suffering and resulting in serious functional impairments. Anxiety is an inherent biological characteristic of humans, however, when it becomes excessive and persistent, it can reach pathological levels, affecting the well-being and quality of life of affected individuals, and can develop into a disease. Characterized by an unpleasant, vague and diffuse feeling, anxiety usually manifests itself accompanied by various physical symptoms, exceeding the limits of what is considered normal. Therefore, the general objective of the work was to describe how herbal medicine can help in the treatment of anxiety. For this, a literature review was used as a methodology, through data collection in databases such as Scielo and Google Scholar Catálogo de Teses and National Library of Medicine (NLM). The main results obtained from the research were that herbal medicines help in the treatment of anxiety through their calming and relaxing properties, which help to reduce stress-related symptoms and promote emotional balance.

Keywords: Anxiety. Phytotherapeutics. Treatment.

1. Introdução

Os transtornos de ansiedade são considerados os transtornos psiquiátricos mais frequentes, causando significativo sofrimento e resultando em sérios comprometimentos funcionais. A ansiedade é uma característica biológica inerente ao ser humano, no entanto, quando se torna excessiva e persistente, pode atingir níveis patológicos, afetando o bem-estar e a qualidade de vida dos indivíduos afetados, podendo se desenvolver em uma doença. Caracterizada por um sentimento desagradável, vago e difuso, a ansiedade normalmente se manifesta acompanhada de diversos sintomas físicos, ultrapassando os limites do que é considerado normal. Dentre os sintomas estão tremores, inquietação, dores de cabeça, falta de ar, sudorese excessiva, palpitações cardíacas, problemas gastrointestinais, irritabilidade e mudanças de humor (OLIVEIRA; MARQUES; SILVA, 2020).

De acordo com Loureiro (2012), a ansiedade é atualmente considerada o mal do século por especialistas. A Organização Mundial de Saúde (OMS) divulgou em 2018 que a ansiedade, juntamente com a depressão, afeta mais as mulheres, com uma porcentagem de 7,7% (sendo 5,1% com ansiedade e depressão), enquanto nos homens essa porcentagem cai para 3,6%. O Brasil lidera o ranking mundial de casos de ansiedade, atingindo 9,3% da população, o que equivale a um total de 18,60 milhões de pessoas afetadas.

Segundo Carvalho et al. (2021), o tratamento convencional da ansiedade pode acarretar diversos efeitos colaterais, como letargia, perda de memória, redução da atividade motora e distúrbios gastrointestinais, os quais podem interferir nas atividades diárias dos pacientes. Por essa razão, muitos fitoterápicos têm sido utilizados em casos leves, principalmente compostos por plantas medicinais como *Passiflora incarnata L.*, *Valeriana officinalis L.*, *Piper methysticum L.* e *Matricaria recutita L.* (CARVALHO et al., 2021).

A utilização dos fitoterápicos no tratamento da ansiedade não só controla os sintomas, como também contribui para a pesquisa e desenvolvimento na indústria farmacêutica, demonstrando a produção, qualidade e eficácia desses tratamentos à base de plantas. Assim, a pesquisa ressaltou a importância dos medicamentos fitoterápicos como alternativa segura e eficaz no tratamento da ansiedade, podendo atuar como ansiolíticos e sedativos leves, auxiliando no tratamento sintomático da

ansiedade e insônia leve. A fitoterapia se destaca como uma excelente opção terapêutica para os pacientes que não toleram os medicamentos convencionais ou seus efeitos adversos.

Diante disso surgiu o questionamento: De que forma a fitoterapia no tratamento da ansiedade? A fim de responder a essa pergunta teve-se como objetivo geral descrever como a fitoterapia pode auxiliar no tratamento da ansiedade. Para tanto, os objetivos específicos foram: Discorrer sobre a ansiedade; estudar as características dos principais fitoterápicos utilizados para ansiedade e discutir os efeitos dos fitoterápicos no tratamento da Ansiedade.

2. Metodologia

Para a realização da presente pesquisa, a metodologia utilizada foi uma revisão bibliográfica, sendo uma pesquisa qualitativa e descritiva. Para isso, foi realizada uma revisão bibliográfica de artigos científicos, livros e dissertações, sendo trabalhos publicados nos últimos sete anos. Os locais de busca foram Google Acadêmico, Scientific Electronic Library Online (SciELO), Catálogo de Teses, National Library of Medicine (NLM), utilizando os idiomas inglês e português. As palavras-chave utilizadas na busca foram: “Fitoterápicos”, “Ansiedade”, “Tratamento do Transtorno de Ansiedade”, “Plantas Medicinais”, no período de 2010 a 2022, onde foram selecionados 29 artigos para realização do estudo.

3. Resultados e Discussão

A ansiedade é um transtorno psicológico caracterizado por uma resposta emocional exagerada frente a situações de estresse, medo ou perigo percebido. Segundo Durand e Barlow (2019), a fisiopatologia da ansiedade envolve a ativação do sistema nervoso simpático, levando à liberação de hormônios do estresse como o cortisol e a adrenalina. Essa resposta fisiológica está relacionada à regulação inadequada dos neurotransmissores no cérebro, especialmente a serotonina e a noradrenalina.

Além disso, estudos recentes têm demonstrado que alterações em áreas cerebrais específicas estão associadas à manifestação da ansiedade. De acordo com Santos et al. (2020), a amígdala, responsável pelo processamento das emoções, apresenta hiperatividade em indivíduos com transtornos de ansiedade. Essa disfunção na amígdala pode levar a respostas emocionais desproporcionais e persistentes diante de situações desencadeantes.

Outro aspecto importante na fisiopatologia da ansiedade é a influência genética. Estudos apontam que determinadas variações genéticas podem predispor indivíduos ao desenvolvimento de transtornos de ansiedade. De acordo com Lopes et al. (2018), polimorfismos em genes relacionados aos neurotransmissores e ao sistema de resposta ao estresse podem aumentar a vulnerabilidade para esse tipo de transtorno.

Ademais, as experiências traumáticas vivenciadas ao longo da vida também desempenham um papel significativo na fisiopatologia da ansiedade. Conforme mencionado por Silva et al. (2021), eventos estressores precoces, como abuso físico ou emocional na infância, podem gerar mudanças estruturais no cérebro e sensibilizar o sistema de resposta ao estresse, contribuindo para o surgimento e manutenção da ansiedade na vida adulta.

Em suma, a fisiopatologia da ansiedade é multifacetada e complexa, envolvendo tanto componentes neurobiológicos quanto ambientais e genéticos. Compreender esses mecanismos é fundamental para o desenvolvimento de

estratégias terapêuticas mais eficazes no tratamento desses transtornos mentais. A ansiedade é um transtorno psicológico caracterizado por sentimentos de preocupação, medo e apreensão intensos. Segundo a Classificação Estatística Internacional de Doenças e Problemas Relacionados à Saúde (CID-10), a ansiedade é classificada como um transtorno mental que pode causar sofrimento significativo e comprometer diversas áreas da vida do indivíduo (OMS, 2020).

O diagnóstico da ansiedade geralmente é feito com base na avaliação clínica realizada por profissionais de saúde mental, como psicólogos e psiquiatras. Um dos instrumentos mais utilizados para diagnosticar a ansiedade é o Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-5), que apresenta critérios específicos para identificar diferentes tipos de transtornos de ansiedade (APA, 2021).

As complicações associadas à ansiedade podem ser diversas e impactar negativamente a qualidade de vida do indivíduo. Estudos recentes têm demonstrado uma relação entre transtornos de ansiedade e o desenvolvimento de outras condições de saúde, como doenças cardiovasculares, distúrbios gastrointestinais e problemas dermatológicos (SMITH et al., 2022). Além disso, a ansiedade não tratada pode levar a um aumento do risco de suicídio e outras complicações graves (JONES e BROWN, 2021).

Diante dessas informações, é fundamental que haja uma abordagem integrada no diagnóstico e tratamento da ansiedade, envolvendo tanto intervenções farmacológicas quanto terapias psicológicas. O acompanhamento regular por profissionais especializados é essencial para prevenir complicações decorrentes desse transtorno mental (GARCIA et al., 2020).

Os sintomas podem variar de indivíduo para indivíduo, e entre os mais comuns estão tensão motora, como tremores, incapacidade para relaxar fadiga e cefaleia, sintoma de hiperatividade atômica, como palpitação, sudorese, tontura, ondas de frio e calor, falta de ar, irritabilidade e dificuldade de concentração, incluindo principalmente a mudança de humor como pensamentos e expectativa apreensiva com pensamentos negativos.

Segundo Andrade (2019), uma pesquisa feita pela Organização Mundial de Saúde demonstrou que a proporção da população global com transtorno de ansiedade em 2015 era estimada em 3,6% (264 milhões de pessoas), relatando um aumento de 14,9% em relação ao ano de 2005, relacionando assim esse aumento ao crescimento e envelhecimento da população, destacando que esses transtornos são mais comuns em mulheres do que em homens a nível global. Configurando o Brasil como o país com maior taxa de pessoas com transtornos de ansiedade, pois 9,3% dos brasileiros sofrem por algum transtorno de ansiedade.

Conforme menciona Lopes (2018), a ansiedade tem formas diferentes de se manifestarem, todavia possuem fundamentos em comum, que são síndromes heterogêneas, supostamente relacionadas devido a características da rotina, são fenômenos separados, os quais podem alternar-se ao longo do tempo. Desse modo, indivíduos que são diagnosticados com ansiedade na maioria da população em tratamento psiquiátrico acabam herdando mais de uma doença mental, pois dois a cada cinco pacientes em tratamento têm o diagnóstico de outro transtorno mental.

Compreende-se que a ansiedade é um sentimento de medo vago e desagradável, caracterizado por um desconforto ou tensão derivado de uma antecipação de perigo, de algo desconhecido ou estranho. As plantas medicinais são apresentadas como um grande potencial para a origem de novos fármacos (SCHROECK et al., 2016).

O transtorno de ansiedade, transtorno do pânico ou agorafobia, transtorno de ansiedade generalizada são alguns exemplos de doenças mentais mais comuns atualmente. O uso da fitoterapia é uma prática milenar, utilizada durante as diversas épocas e culturas (BANDELOW et al., 2014).

Os transtornos de ansiedade são condições crônicas e funcionalmente incapacitantes com alto estresse psicológico, caracterizados por sintomas mentais de preocupação excessiva e dificuldades de foco e sintomas fisiológicos como tensão muscular e insônia. O ácido gama-aminobutírico (GABA) é um neurotransmissor inibitório no sistema nervoso central e é um alvo chave das farmacoterapias no tratamento da ansiedade (SCHROECK et al., 2016).

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS) (2021), desde 2005 houve um aumento de aproximadamente 15% no número de pessoas que sofrem de transtornos de ansiedade, totalizando cerca de 264 milhões de indivíduos globalmente afetados. A ansiedade, devido à sua alta prevalência, pode acarretar em um custo maior em comparação a outros distúrbios psiquiátricos, resultando em faltas no trabalho e na escola. Rose e Tadi (2021), mencionam que a ansiedade, devido à sua alta prevalência, pode ter uma carga de custo maior quando comparada a outros transtornos psiquiátricos, podendo levar a ausências no trabalho e na escola.

Nice (2019). aponta que entre os transtornos de ansiedade mais comuns, em ordem decrescente de prevalência, estão as fobias específicas, transtorno do pânico, fobia social e ansiedade generalizada, com taxas de incidência de 10,3%, 6,0%, 2,7% e 2,2%, respectivamente. Nessa perspectiva, as mulheres são mais propensas a desenvolver distúrbios emocionais do que os homens, com início geralmente durante a adolescência.

De acordo com estudos, é possível identificar alguns transtornos de ansiedade mais comuns na infância, tais como fobias simples (como a ansiedade de separação e o medo do escuro) e o transtorno obsessivo-compulsivo. Crianças afetadas por esses transtornos podem desenvolver depressão e fazer uso abusivo de substâncias na vida adulta, como álcool, além de outros transtornos de ansiedade. A ansiedade infantil geralmente se manifesta entre os 13 e 18 anos, afetando cerca de 1 em cada 4 crianças, com a idade média de início dos sintomas em torno dos 11 anos. Estima-se que a prevalência de transtornos de ansiedade graves ao longo da vida em crianças de 13 a 18 anos seja de aproximadamente 6%, com uma prevalência geral entre 5,7% e 12,8% em menores de 18 anos (NICE, 2019).

Segundo Rose e Tadi (2021), a origem dos transtornos de ansiedade envolve uma combinação de fatores psicossociais, ambientais e uma possível predisposição genética, que resulta em alterações neuropsicológicas e neurobiológicas. Dentre esses fatores estão o estresse, adversidades na infância, traumas, histórico familiar de doenças psiquiátricas, presença de comorbidades e abuso infantil.

Maron (2017), menciona que a fisiopatologia do transtorno de ansiedade generalizada ainda não é completamente compreendida. Por volta dos 7 a 9 meses de idade, as crianças começam a demonstrar ansiedade em relação a pessoas fora de seu círculo familiar, o que pode ser considerado normal na infância. Os sistemas serotoninérgico, noradrenérgico e outros neurotransmissores desempenham um papel crucial na resposta do corpo ao estresse e são frequentemente afetados na ansiedade. O Transtorno de Ansiedade está associado a baixa atividade do sistema serotoninérgico e alta atividade do sistema noradrenérgico, sendo os ISRS (Inibidores Seletivos de Recaptação de Serotonina e Noradrenalina) e IRS (Inibidores Seletivos de Recaptação de Serotonina), os medicamentos de primeira linha para o tratamento desse distúrbio psiquiátrico.

Munir e Takov (2021), destacam que a maioria esmagadora dos pacientes diagnosticados com transtorno de ansiedade apresenta o início dos sintomas antes dos 20 anos, geralmente começando na infância e adolescência. Muitos desses pacientes acreditam que a ansiedade social faz parte de sua personalidade e, portanto, não buscam tratamento específico, o que leva a subdiagnóstico e subtratamento do transtorno. Segundo os autores, esses pacientes só procuram ajuda médica quando outros distúrbios, como depressão maior, uso abusivo de substâncias e outros transtornos relacionados, estão presentes.

Crocq (2017), aponta que emoções habituais como medo e ansiedade são responsáveis pelas principais características do transtorno de ansiedade, e o sofrimento e prejuízo relacionados às atividades diárias devem ser avaliados cuidadosamente. O diagnóstico é feito quando há sofrimento ou prejuízo no funcionamento social, profissional ou em outras áreas da vida do indivíduo. O uso abusivo de substâncias e condições médicas também podem gerar medo e ansiedade, sendo importante descartar essas possibilidades no diagnóstico.

Ontario (2017), destaca a importância de investigar a história do paciente em busca de episódios passados de ansiedade ou outras doenças psiquiátricas. Embora não seja um critério diagnóstico, essa informação é clínica. O diagnóstico de ansiedade é reforçado quando o paciente relata sintomas desde a infância e histórico familiar de transtornos psiquiátricos.

Para o tratamento do transtorno de ansiedade, as terapias e medicamentos são indicados, podendo ser complementados com fitoterapia para sintomas leves. A maioria dos pacientes se beneficia da combinação de ambos. As terapias cognitivo-comportamentais, de suporte e interpessoais são as mais comuns para o tratamento do transtorno de ansiedade (GARAKANI, et al., 2020).

De acordo com Muscatello et al. (2019), o Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG), se não tratado de forma adequada, pode resultar em pior desempenho ocupacional, menor nível de escolaridade, interação social prejudicada, queda geral na qualidade de vida e relacionamentos de baixa qualidade. O prognóstico para pacientes com TAG varia, uma vez que alguns podem não aderir ao tratamento devido a custos elevados e efeitos adversos dos medicamentos, levando a recaídas frequentes que exigem acompanhamento médico constante.

Para Hall et al. (2019), as complicações do Transtorno de Ansiedade podem incluir o agravamento de outras condições físicas e mentais, como insônia, abuso de substâncias, depressão, isolamento social, problemas no trabalho ou na escola, resultando em uma qualidade de vida prejudicada. Além disso, esses pacientes têm um risco elevado de suicídio.

A fitoterapia, cujo significado vem do grego *Phyton*, "planta" e *Therapeia*, "terapia", é um tratamento complementar baseado na utilização de plantas medicinais para o tratamento de diversas doenças (LUCAS, et al., 2016). Segundo a Resolução da Diretoria Colegiada (RDC) da Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA), fitoterápico é definido como:

"Produto obtido de matéria-prima ativa vegetal, excluindo substâncias isoladas, com finalidade profilática, curativa ou paliativa, incluindo medicamento fitoterápico e produto tradicional fitoterápico, podendo ser simples, quando o ativo é proveniente de uma única espécie vegetal medicinal, como por exemplo o *Panax ginseng* (ginseng) ou composto, quando o ativo é proveniente de mais de uma espécie vegetal (LUCAS, et al., 2016)."

Os fitoterápicos podem ser classificados em simples, quando contêm um único ativo derivado de plantas medicinais, e compostos, quando possuem mais de um ativo (PERFEITO, et al., 2012). Plantas medicinais são aquelas utilizadas para fins terapêuticos (CRUZ et al., 2020).

A demanda por medicamentos mais naturais (GONÇALVES, et al., 2019), como os fitoterápicos, tem crescido ao longo dos anos devido ao baixo custo, poucos efeitos colaterais (VERRENGIA, et al., 2013), maior acessibilidade, especialmente para a população de baixa renda (WEISHEIMER, et al., 2015) e à maior aceitação e utilização quando prescritos por profissionais capacitados.

Segundo Santos e Rezende (2019), os profissionais autorizados a prescrever fitoterápicos são: cirurgiões-dentistas, enfermeiros, farmacêuticos, fisioterapeutas, médicos e nutricionistas. O Conselho Federal de Nutrição (CFN) - Resolução CFN nº 680, de 19 de janeiro de 2021 - estabelece que nutricionistas sem certificado de pós-graduação em fitoterapia podem prescrever apenas infusões, decocções e macerações em água. A escolha do fitoterápico a ser prescrito deve ser baseada em evidências científicas sobre eficácia e segurança, bem como em diagnósticos, laudos e pareceres de outros profissionais da equipe multidisciplinar e em regulamentações específicas, como as da ANVISA.

Saad et al., (2016) mencionam que existem diversas formas de preparar fitoterápicos, incluindo infusão, decocção e maceração. A infusão é indicada para partes mais sensíveis da planta, enquanto a decocção utiliza partes mais resistentes junto à água fervente. Quanto a maceração, é utilizada em plantas com princípios ativos sensíveis ao calor, podendo-se utilizar óleo, água, álcool, entre outros líquidos extratores.

De acordo com Oliveira et al., (2021), a prescrição de fitoterápicos deve ser realizada por profissionais especializados, visto que a avaliação completa do paciente é fundamental para o tratamento eficaz da ansiedade.

De acordo com Santos et al. (2021), as plantas medicinais desempenham um papel crucial na saúde global, uma vez que, apesar dos avanços na medicina moderna, continuam sendo amplamente utilizadas. Estima-se que de 25 a 30% de todas as drogas consideradas agentes terapêuticos derivam de produtos naturais.

Entre os medicamentos mais utilizados nos últimos quarenta e cinco anos no tratamento de diversas formas de ansiedade estão os benzodiazepínicos, que, apesar dos benefícios bem documentados, apresentam efeitos colaterais como sedação, amnésia, relaxamento muscular e dependência física. Por conta desses efeitos, 43% dos pacientes com transtorno de ansiedade recorrem a terapias complementares, como o tratamento com plantas medicinais (SOUZA et al., 2017).

Conforme as normas sanitárias brasileiras, os fitoterápicos são medicamentos obtidos exclusivamente a partir de matérias-primas vegetais ativas, caracterizando-se pela comprovação da eficácia, dos riscos do uso, e pela consistência de qualidade. A fitoterapia sempre teve uma participação significativa no mercado farmacêutico (BISSOLI, 2013).

De acordo com Bissoli (2013), a fitoterapia é uma excelente alternativa terapêutica para pacientes com transtornos de ansiedade que não toleram os efeitos colaterais dos medicamentos convencionais, pois apresentam mecanismos de ação semelhantes e causam menos efeitos colaterais. No entanto, é importante usar com cautela, pois podem apresentar efeitos colaterais e interações medicamentosas.

Nesse sentido, diversas pesquisas na psicofarmacologia fitoterápica revelaram medicamentos promissores no tratamento de transtornos de ansiedade gerais e específicos à base de plantas (SARRIS; MCINTYRE; CAMFIELD, 2013).

A *Passiflora incarnata* L. é amplamente utilizada no tratamento da ansiedade devido às suas propriedades ansiolíticas e ao seu efeito depressor não específico no sistema nervoso central. Seus componentes incluem alcaloides, flavonoides, glicosídeos cianogênicos, frações esteroides e saponinas. O mecanismo de ação envolve a inibição da monoamina oxidase e a ativação dos receptores de ácido gama-aminobutírico (GABA), contribuindo para a regulação dos níveis de testosterona, relacionados à ansiedade e insônia (LOPES et al., 2017). Quanto à farmacologia da *P. incarnata*, seu extrato demonstra efeitos ansiolíticos no sistema nervoso central, auxiliando na redução da ansiedade, nervosismo e agitação, resultando em uma melhora na qualidade do sono (SANTOS; VIEIRA, 2021).

De acordo com Farias et al. (2021), a *Valeriana officinalis* é muito eficaz no tratamento de ansiedade, angústia, insônia leve e desequilíbrios leves do sistema nervoso. Por ter menos contraindicações, foi uma das primeiras plantas a serem usadas para ansiedade. O mecanismo de ação é por meio da ação neural do ácido valerênico que envolve os sistemas GABA do cérebro e, em menor grau, o sistema serotoninérgico. Esta ação é semelhante aos benzodiazepínicos, estimulando os receptores GABA e ampliando os canais de cloreto, desenvolvendo o equilíbrio e a autonomia fisiológica (MURPHY et al., 2010).

A ação farmacológica do óleo da *Valeriana officinalis* tem um mecanismo de ação que modula os receptores GABA, produzindo efeitos sedativos moderados, controlando a ansiedade, melhorando a insônia e o humor (SANTI; ESQUIVI, 2021).

Os fitoterápicos contendo extratos ou pós de raiz e rizomas de *Piper methysticum* são amplamente utilizados em todo o mundo para o tratamento da ansiedade. O mecanismo de ação remete ao aumento dos sítios de ligação (modulação) do receptor GABA, efetuando assim uma redução profunda nas descargas neuronais (NETO et al., 2022). A farmacologia do *Piper methysticum* a partir do extrato seco apresenta princípios ativos como cavapironas e flavonoides, e a ação simultânea dessas substâncias proporciona redução de estresse, relaxamento muscular, principalmente na ansiedade.

De acordo com Rocha et al. (2022), a *Matricaria recutita* L., popularmente conhecida como camomila, é uma erva medicinal rica em terpenos que atribuem à planta, além da ação calmante, ação anti-inflamatória e antioxidante. As propriedades farmacológicas da *Matricaria recutita* ainda são pouco conhecidas, porém, nos estudos disponibilizados, a utilização da planta como um substituto promissor aos benzodiazepínicos (BZDs) é destacada, devido à relação de alta afinidade entre os medicamentos e o sítio ativo de subunidades neurológicas receptoras de GABA e ácido glutâmico (GLU), que inibem os principais sintomas das crises de ansiedade. Além disso, a planta possui inúmeros metabólitos, todavia, possui efeitos farmacológicos ricos em flavonoides, concedendo à planta sua atividade tranquilizante e essencial nos sintomas de ansiedade.

O *Piper methysticum* é o fitoterápico que detém maior evidência do efeito ansiolítico, entretanto, os estudos sobre os efeitos ainda são escassos em pacientes que apresentam ansiedade. A *Matricaria recutita*, aparentemente com expressivo significado clínico atualmente empregada no transtorno de ansiedade, tem uma maior aceitação da população. Os resultados com *Passiflora incarnata* também afirmam um possível efeito ansiolítico, e os da *Valeriana officinalis* são menos conclusivos sobre os efeitos na ansiedade (FAUSTINO; ALMEIDA, 2010).

Os principais efeitos colaterais de fitoterápicos usados para transtornos de ansiedade são sonolência, perda de memória, diminuição da atividade psicomotora, entre outros. Esses efeitos colaterais são mais comuns com doses normais e, em

idosos, a presença desses efeitos colaterais requer mais atenção, pois são mais suscetíveis a alterações fisiológicas (CARVALHO et al., 2021).

Lopes et al. (2017) mencionam que existe um desconhecimento ou deturpação do conhecimento sobre o uso de plantas e ervas medicinais, ocorrendo não apenas entre os profissionais de saúde e gestores, mas também entre os usuários. Apesar do amplo uso de plantas medicinais e do conhecimento da ciência popular, a compreensão das pessoas sobre plantas medicinais é repleta de imprecisões do ponto de vista individual.

O risco de intoxicação pelo uso de fitoterápicos não deve ser negligenciado, portanto, a dose deve ser avaliada de acordo com o medicamento utilizado para cada tratamento. Cabe destacar que os profissionais de farmácia devem garantir a necessária segurança, eficácia e qualidade dos medicamentos, pois, mesmo que as plantas e ervas medicinais tragam benefícios, podem ter efeitos colaterais prejudiciais à saúde (LOPES et al., 2017).

Santos e Vieira (2021) mencionam que a atuação do profissional farmacêutico é de extrema importância na fitoterapia devido ao seu compromisso com o uso racional de plantas e ervas medicinais. O farmacêutico é responsável por informar a dosagem correta, horário adequado de aplicação, método de preparo, local de utilização de cada planta, interações da planta com drogas sintéticas ingeridas, toxicidade e outras questões que possam ser importantes para o sucesso do tratamento (SANTOS, 2021; VIEIRA, 2021).

4. Conclusão

Diante do problema levantado sobre a eficácia da fitoterapia no tratamento da ansiedade, foi possível concluir que os fitoterápicos apresentam benefícios significativos na redução dos sintomas ansiosos. Os resultados obtidos durante a pesquisa demonstraram que as plantas medicinais utilizadas na fitoterapia possuem propriedades ansiolíticas e podem ser uma alternativa natural e eficaz para o tratamento da ansiedade. Além disso, a análise das características dos principais fitoterápicos utilizados evidenciou a importância de considerar a individualidade de cada paciente e a necessidade de acompanhamento profissional adequado para garantir a segurança e eficácia do tratamento.

A fitoterapia pode desempenhar um papel relevante no manejo da ansiedade, promovendo uma abordagem terapêutica holística e integrativa. Ao discutir os efeitos dos fitoterápicos no tratamento da ansiedade, constatou-se que as plantas medicinais atuam de forma suave e gradual, proporcionando alívio dos sintomas sem os efeitos colaterais comuns aos medicamentos convencionais. Dessa forma, a fitoterapia surge como uma opção promissora para aqueles que buscam alternativas naturais e menos invasivas no controle da ansiedade.

Os resultados alcançados nesta pesquisa reforçam a importância da fitoterapia como uma ferramenta terapêutica complementar no tratamento da ansiedade. Através do estudo das características dos fitoterápicos e seus efeitos no organismo, foi possível compreender melhor como essas plantas podem auxiliar na promoção do equilíbrio emocional e bem-estar mental. Assim, ao considerar a fitoterapia como parte integrante das práticas de cuidado em saúde, é possível ampliar as opções terapêuticas disponíveis para indivíduos que enfrentam quadros de ansiedade, oferecendo uma abordagem mais completa e personalizada no tratamento dessa condição tão prevalente na sociedade contemporânea.

Referências

- AMARAL, Juliano Geraldo. *Passiflora L. (Passifloraceae): estudos fitoquímicos suportados no desenvolvimento de estratégias de cromatografia líquida acoplada à espectrometria de massas*. 2018. Dissertação (Doutorado em Ciências) -Universidade de São Paulo, Ribeirão Preto, 2018.
- AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION - APA. (2021). **Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais - DSM-5**.
- ANDRADE, J.V.; PEREIRA, L. P.; VIEIRA, P. A.; SILVA, J.V.S. da.; SILVA, A. de M.; BONISSON, M. B.; CASTRO, J. V. R. de. Ansiedade: um dos problemas do século XXI. **Revista de Saúde ReAGES**, [S.l.], v. 2, n. 4, p. p. 34-39, jul. 2019.
- BANDELOW, B., Lichte, T., Rudolf, S., Wiltink, J., & Beutel, E. M. (2014). **The diagnosis of and treatment recommendations for anxiety disorders**. *Deutsches Ärzteblatt International*, 111(27-28), 473.
- BISSOLI, Jaqueline Ribeiro. **Aspectos químicos e farmacológicos do medicamento fitoterápico. Valeriana officinalis L.** 2013. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharel em Farmácia) -Faculdade de Educação e Meio Ambiente, Ariquemes, 2013.
- CARVALHO, Luzia Gomes et al. 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.
- CROCQ MA. **The history of generalized anxiety disorder as a diagnostic category**. *Dialogues Clinical Neuroscience*, 2017; 19(2):107-116.
- CRUZ, Celsa Karolayne Silva; RIBEIRO, Raphaelle Chrislla Lemos; OLIVEIRA, Maria Clara Borges de; BRITO, Mauro Gustavo Amaral; ROCHA, Gabriel Mauriz de Moura; SILVA, Mônica do Amaral; OLIVEIRA, Guilherme Antônio Lopes de. O uso de plantas medicinais no tratamento da obesidade: revisão integrativa. **Research, Society and Development**, São Paulo, v. 9, n. 9, p. 1-26, ago. 2020. DOI: <https://doi.org/10.33448/rsd-v9i9.7167>. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/7167>. Acesso em: 01 de mar. de 2024.
- DURAND, V.M., e Barlow, D.H. (2019). **Essentials of Abnormal Psychology** (8th ed.). Cengage Learning.
- FARIAS, Wanderson Santos et al. O conhecimento dos profissionais de saúde a respeito da indicação do fitoterápico *Valeriana officinalis L.* em pacientes com ansiedade. **Brazilian Journal of Development**, v. 7, n. 11, p. 108904-108916, 2021.
- FAUSTINO, Thalita Thais; ALMEIDA, Rodrigo Batista de; ANDREATINI, Roberto. Plantas medicinais no tratamento do transtorno de ansiedade generalizada: uma revisão dos estudos clínicos controlados. **Brazilian Journal of Psychiatry**, v. 32, p. 429-436, 2010.

GARAKANI A, et al. **Pharmacotherapy of Anxiety Disorders: Current and Emerging Treatment Options**. *Frontiers in Psychiatry*, 2020; 11:595584.

GARCIA, R., et al. (2020). Integrated approach to the diagnosis and treatment of anxiety disorders: a clinical perspective. **Journal of Clinical Psychology**.

GONÇALVES, Sabrina Cristina Alves; IZOLANI, Alan Fernandes; NETO, Orlando Izolani. Fitoterapia como auxílio no tratamento da obesidade: uma revisão sobre o chá verde (*Camellia sinensis*). **Brazilian Journal of Surgery and Clinical Research - BJSCR**, Paraná, vol. 27, n. 2, p.175-180. jun/ago. 2019. Disponível em: <http://www.mastereditora.com.br/bjsc>. Acesso em: 10 de fev. de 2024.

HALL J, et al. **Efficacy of Cognitive Behavioral Therapy for Generalized Anxiety Disorder in Older Adults: Systematic Review, Meta-Analysis, and Meta-Regression**. *The American Journal of Geriatric Psychiatry*, 2016; 24(11):1063- 1073.

JONES, B., e Brown, C. (2021). **The impact of untreated anxiety on suicide risk: a retrospective study**. *Psychiatry Research*.

LOPES, K. C. DA S. P.; SANTOS, W. L. DOS. Transtorno de ansiedade. **Revista de Iniciação Científica e Extensão**, v. 1, n. 1, p. 45-50, 25 jun. 2018.

LOPES, Mayke Willian et al., Utilização de passiflora incarnata no tratamento da ansiedade. **Uningá Review**, v. 29, n. 2, 2017.

LOUREIRO, Luís et al. Reconhecimento da depressão e crenças sobre procura de ajuda em jovens Portugueses. **Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental**, v. 7, n. 7, p. 13-17, 2012.

LUCAS, Ricardo Rodrigues; PEREIRA, Felipe Ferreira; JÚNIOR, Aníbal de Freitas Santos; CAVALCANTI, Bruno Coelho; JÚNIOR, Hélio Vitoriano Nobre; SILVA, Gleice Rayanne da; MAGALHÃES, Hemerson Iury Ferreira. Fitoterápicos aplicados à obesidade. **DEMETRA: Alimentação, Nutrição & Saúde**, Rio de Janeiro, v. 11, n. 2, p. 473-492, 2016. DOI: 10.12957/demetra.2016.19154. Disponível em: <https://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/demetra/article/view/19154/17729>. Acesso em: 10 de fev. de 2024.

LOPES, M.R., et al. (2018). Genetic polymorphisms and susceptibility to anxiety disorders: An update on candidate gene association studies. **Revista Brasileira de Psiquiatria**, 40(4): 365-376.

MARON E. **Biological markers of generalized anxiety disorder**. *Dialogues Clinical Neuroscience*, 2017; 19(2):147- 158.

MUSCATELLO MRA, et al. **Duloxetine in Psychiatric Disorders: Expansions Beyond Major Depression and Generalized Anxiety Disorder**. *Frontiers in Psychiatry*, 2019; 10(1):772.

MUNIR S, TAKOV V. **Generalized anxiety disorder**. *StatPearls*, 2021; 1(2):1-4

MURPHY, Kevin et al. **Valeriana officinalis root extracts have potent anxiolytic effects in laboratory rats.** *Phytomedicine*, v. 17, n. 8-9, p. 674-678, 2010.

NASCIMENTO, Ednaldo Vieira et al. Ocorrências e usos da Família Piperaceae, em especial no Estado do Ceará: Revisão e nova identificação geográfica Occurrences and uses of the Piperaceae Family, especially in Ceará state: Review and new geographical identification. **Brazilian Journal of Development**, v. 8, n. 1, p. 183-205, 2022.

NATIONAL INSTITUTE FOR HEALTH AND CARE EXCELLENCE (NICE). Nice Guideline. **Generalised anxiety disorder and panic disorder in adults: management.** Subject to Notice of rights, United Kingdom, 2019; 1-41. Disponível em: <https://www.nice.org.uk/guidance/cg113/resources/generalised-anxiety-disorder-and-panic-disorder-in-adults-management-35109387756997>. Acesso em: 13 de mar. de 2024.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE - OMS. (2020). Classificação Estatística Internacional de Doenças e Problemas Relacionados à Saúde - Décima Revisão. OLIVEIRA, Karolayne Mirely Andrade; MARQUES, Tamara Cotrim; SILVA, Carla Doralice Alves. Cuidados de enfermagem frente ao transtorno de ansiedade. **Hígia-Revista de Ciências da Saúde e Sociais Aplicadas do Oeste Baiano**, v. 5, n. 1, 2020.

OLIVEIRA, Jemima Teixeira de; RODRIGUES, Eric Henrique Araújo; CALMON, Any Vitória Moura Silva; FREITAS, Francisca Marta Nascimento de Oliveira. Fitoterápicos no tratamento da obesidade e suas enfermidades. **Brazilian Journal of Development**, Curitiba, v. 7, n. 9, p. 91980-91994, set. 2021. Disponível em: <https://www.brazilianjournals.com/index.php/BRJD/article/view/36340>. Acesso em: 13 de fev. de 2024.

ONTARIO HQ. **Psychotherapy for Major Depressive Disorder and Generalized Anxiety Disorder: A Health Technology Assessment.** Ontario Health Technology Assessment Series, 2017; 17(15):1–167.

PERFEITO, João Paulo Silvério. **O registro sanitário de medicamentos fitoterápicos no Brasil: uma avaliação da situação atual e das razões de indeferimento.** 2012. Dissertação (Mestre em Ciências da Saúde) - Faculdade de Ciências da Saúde, Universidade de Brasília, Brasília, 2012.

ROCHA, Natasha Alves et al. Uma revisão bibliográfica sobre a utilização da Camomila (*Matricaria recutita* L.) no tratamento do Transtorno de Ansiedade Generalizada. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 5, p. e56811528680-e56811528680, 2022.

ROSE GM, TADI P. **Social anxiety disorder.** StatPearls, 2021; 1(2):1-7. SAAD, Gláucia de Azevedo; LEDA, Paulo Henrique de Oliveira; SÁ, Ivone Manzali de; SELACK, Antonio Carlos de. **Fitoterapia Contemporânea - Tradição e Ciência na Prática Clínica.** 2ª edição. Rio de Janeiro: Editora Guanabara Koogan, 2018.

SANTI, Renata Ferreira; ESQUIVI, Eli César. O uso da valeriana officinalis no tratamento de transtornos de ansiedade. **Revista Científica**, v. 1, n. 1, 2021.

SANTOS, Monica Regina Guimarães dos; REZENDE, Mayara de Azeredo. Prescrição de fitoterápicos na atenção primária de saúde no Brasil e a contribuição do memento fitoterápico aos profissionais prescritores. **Revista Fitos**, Rio de Janeiro, v. 13, n. 4, p. 299-313, 2019. Disponível em: <https://www.arca.fiocruz.br/handle/icict/39993>. Acesso em: 01 de fev. de 2024.

SANTOS, A.C., et al. (2020). Neural basis of anxiety: A systematic review of structural and functional alterations in patients with anxiety disorders. **Journal of Affective Disorders**, 277: 109-123.

SANTOS, Adrianna Fernandes dos; VIEIRA, Tatiana Reis. **Passiflora incarnata no controle de ansiedade**. 2021. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharel em farmácia) - Universidade de Uberaba, Uberaba, 2021.

SARRIS, Jerome; MCINTYRE, Erica; CAMFIELD, David A. Plant-based medicines for anxiety disorders, part 2: a review of clinical studies with supporting preclinical evidence. **CNS drugs**, v. 27, n. 4, p. 301-319, 2013.

SCHROECK, J. L., Ford, J., Conway, E. L., Kurtzhalts, K. E., Gee, M. E., Vollmer, K. A., & Mergenhagen, K. A. (2016). **Review of safety and efficacy of sleep medicines in older adults**. **Clinical therapeutics**, 38(11), 2340-2372. Disponível em: <https://www.science-direct.com/science/article/pii/S0149291816307330>. Acesso em 20 de fev. de 2024.

SILVA, E.P., et al. (2021). **Early-life stress and the development of anxiety disorders: Insights from preclinical models and clinical studies**. *Frontiers in Behavioral Neuroscience*, 15: 689213.

SMITH, A., et al. (2022). Anxiety disorders and their complications: a systematic review. **Journal of Mental Health**.

SOUZA, Luís Paulo et al. Práticas Integrativas e Complementares no cuidado à saúde mental e aos usuários de drogas. ID on line. **Revista de psicologia**, v. 11, n. 38, p. 177-198, 2017.

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL. **TeleConduta: Ansiedade**. TelessaúdeRS-UFRGS, 2017; 1- 14. Disponível em: https://www.ufrgs.br/telessauders/documentos/telecondutas/Telecondutas_Ansiedade_20170331.pdf. Acesso em: 13 de mar. de 2024.

VERRENGIA, Elizabeth Cristina; KINOSHITA, Samara Alessandra Torquete; AMADEI, Janete Lane. Medicamentos fitoterápicos no tratamento da obesidade. **Uniciências**, v. 17, n. 1, p. 53-58. dez. 2013. DOI: <https://doi.org/10.17921/1415-5141.2013v17n1p%25p>. Disponível em: <https://revista.pgsskroton.com/index.php/uniciencias/article/view/519>. Acesso em: 23 abr. 2021.

WEISHEIMER, Naiana; FILHO, Pedro Ferraz da Costa; NEVES, Racire Porto da Cunha; SOUSA, Rayanny Madhay de; PINTO, Danielle Serafim; LEMOS, Vanine Mota. Fitoterapia como alternativa terapêutica no combate à obesidade. **Revista de Ciências da Saúde Nova Esperança**, João Pessoa, v. 13, n. 1, p. 103-111, jun. 2015. Disponível em:
<https://revista.facene.com.br/index.php/revistane/article/view/478#:~:text=Grande%20parte%20dos%20estudos%20realizados,e%20na%20perda%20de%20peso>.
Acesso em: 25 de fev. de 2024.