



FACULDADE ANHANGUERA DE ANÁPOLIS

BRENDA BÁRBARA ARAÚJO RIBEIRO

**UTILIZAÇÃO DE FITOTERÁPICOS PARA O TRATAMENTO DE
ANSIEDADE E DEPRESSÃO LEVE**

Anápolis

2022

BRENDA BÁRBARA ARAÚJO RIBEIRO

**UTILIZAÇÃO DE FITOTERÁPICOS PARA
TRATAMENTO DE ANSIEDADE E DEPRESSÃO LEVE**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à
Faculdade Anhanguera de Anápolis, como requisito
parcial para a obtenção do título de graduado em
Farmácia.

Orientador: Rafael Choze

Anápolis

2022

BRENDA BÁRBARA ARAÚJO RIBEIRO

**UTILIZAÇÃO DE FITOTERÁPICOS PARA TRATAMENTO DE
ANSIEDADE E DEPRESSÃO LEVE**

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado à Faculdade Anhanguera de
Anápolis, como requisito parcial para a obtenção
do título de graduado em Farmácia.

BANCA EXAMINADORA

Prof(a). Titulação Nome do
Professor(a)

Prof(a). Titulação Nome do
Professor(a)

Prof(a). Titulação Nome do
Professor(a)

Anápolis, 25 de novembro de 2022.

RIBEIRO, BRENDA BÁRBARA ARAÚJO. Utilização de fitoterápicos para tratamento de ansiedade e depressão leve. 2022. Número total de folhas. Trabalho de Conclusão de Curso Graduação em Farmácia – Faculdade Anhanguera de Anápolis, Anápolis, 2022.

RESUMO

A depressão é um transtorno de humor grave frequente, recentemente vem atingindo jovens, adultos e idosos sendo mais evidente neste século. Segundo IBGE (2021) a depressão é um transtorno mental que afeta 264 milhões de pessoas, de todas as idades. A depressão é considerada uma epidemia pela Organização Mundial de Saúde, afeta cerca de 4,4% da população mundial, e o Brasil é o segundo maior, com 5,8% da população. O tratamento pode ser realizado com antidepressivos derivados de plantas medicinais, conhecido como fitoterápicos. Os medicamentos fitoterápicos e seus derivados estão entre os recursos terapêuticos da medicina tradicional. A depressão é uma patologia com grande implicação na qualidade de vida, é fundamental procurem formas complementares de contornar as limitações terapêuticas convencionais. Com isso, a fitoterapia recorre a propriedades de espécies vegetais trazendo benefícios adicionais para os doentes com depressão. Com isso o objetivo foi realizar uma revisão sobre a utilização de fitoterápicos e quais são os principais com potencial terapêutico para o tratamento da ansiedade e depressão leve. O presente estudo configura-se em um levantamento bibliográfico a partir de artigos técnicos científicos, monografias, dissertações e sites governamentais, obtidos através de ferramentas eletrônicas, como o Google Acadêmico, Simpósios, Congressos, Revista Scielo, IBGE e Secretaria de Estado da Saúde entre os anos de 2017 a 2022 em português e inglês sendo estes parâmetros os critérios para inclusão e exclusão dos materiais utilizados para a realização deste trabalho. Os termos utilizados como descritores foram “depressão”, fitoterápicos, plantas medicinais para depressão, efeitos adversos e tratamento”. Inicialmente foram selecionados 50 artigos, dos quais 20 foram excluídos por não se adequarem aos critérios da pesquisa, sendo utilizados, portanto, 30 artigos para o desenvolvimento deste estudo. Os fitoterápicos considerados são: *Valeriana officinalis*, *Passiflora incarnata*, *Melissa officinalis*, *Rhodiola rosea*, *Hypericum perforatum* L. (erva de são joão), *Piper methysticum* (kava-kava) e *Matricaria chamomilla* L. São medicamentos

de grande destaque para transtornos como ansiedade e depressão, devido a muitos estudos clínicos que alegam a efetividade desses medicamentos. Diante das pesquisas realizadas foi comprovado que a utilização de plantas medicinais como uma alternativa para tratamento da depressão é eficaz. Por tanto, com a sua utilização contribui assim para uma adesão ao tratamento devido a diminuição de efeitos colaterais durante o seu uso. Sendo importante a atenção farmacêutica para orientar quanto ao uso racional desses fitoterápicos.

Palavras-chave: Transtorno; plantas medicinais; humor; efeitos adversos; epidemia.

RIBEIRO, BRENDA BÁRBARA ARAÚJO. Utilização de fitoterápicos para tratamento de ansiedade e depressão leve. 2022. Número total de folhas. Trabalho de Conclusão de Curso Graduação em Farmácia – Faculdade Anhanguera de Anápolis, Anápolis, 2022.

ABSTRACT

Depression is a frequent serious mood disorder, recently it has been affecting young people, adults and the elderly, being more evident in this century. According to IBGE (2021) depression is a mental disorder that affects 264 million people of all ages. Depression is considered an epidemic by the World Health Organization, affects about 4.4% of the world's population, and Brazil is the second largest, with 5.8% of the population. The treatment can be carried out with antidepressants derived from medicinal plants, known as phytoterapics. Herbal medicines and their derivatives are among the therapeutic resources of traditional medicine. Depression is a pathology with great implication in the quality of life, it is essential to look for complementary ways to circumvent the conventional therapeutic limitations. Thus, phytotherapy resorts to the properties of plant species, bringing additional benefits to patients with depression. With this, the objective was to carry out a review on the use of herbal medicines and which are the main ones with therapeutic potential for the treatment of anxiety and mild depression. The present study is a bibliographic survey based on scientific technical articles, monographs, dissertations and government websites, obtained through electronic tools such as Google Scholar, Symposiums, Congresses, Scielo Magazine, IBGE and the State Department of Health among others. the years 2017 to 2022 in Portuguese and English, these parameters being the criteria for inclusion and exclusion of the materials used to carry out this work. The terms used as descriptors were “depression”, herbal medicines, medicinal plants for depression, adverse effects and treatment”. Initially, 50 articles were selected, of which 20 were excluded because they did not meet the research criteria, therefore, 30 articles were used for the development of this study. herbal medicines considered are: *Valeriana officinalis*, *Passiflora incarnata*, *Melissa officinalis*, *Rhodiola rosea*, *Hypericum perforatum* L. (erva de são joão), *Piper methysticum* (kava-kava) e *Matricaria chamomilla* L. They are drugs of great importance for disorders such as anxiety and depression, due to many

clinical studies that claim the effectiveness of these drugs. In view of the research carried out, it was proven that the use of medicinal plants as an alternative for the treatment of depression is effective. Therefore, with its use, it contributes to adherence to treatment due to the reduction of side effects during its use. Pharmaceutical care is important to guide the rational use of these herbal medicines.

Keywords: Disorder; medicinal plants; humor; adverse effects; epidemic.

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

ABNT	Associação Brasileira de Normas Técnicas
ANVISA	Agência Nacional de Vigilância Sanitária
BNDES	Banco Nacional de Desenvolvimento Econômico e Social
IBGE	Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística
IBICT	Instituto Brasileiro de Informação em Ciência e Tecnologia
NBR	Norma Brasileira
SUS	Sistema Único de Saúde

SUMÁRIO

1.	INTRODUÇÃO	13
2.	FITOTERÁPICOS UTILIZADOS NO TRATAMENTO DA ANSIEDADE E DEPRESSÃO LEVE	16
3.	PLANTAS MEDICINAIS DE USO TERAPÊUTICO	19
4.	FORMAS DE USO E INTERAÇÕES	23
5.	CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	26
	REFERÊNCIAS	27

1. INTRODUÇÃO

Desde os primórdios, a humanidade utiliza plantas com algum fim terapêutico, fundamentada assim, no acúmulo de informações por várias gerações. Durante séculos, os produtos de origem vegetal foram bases para tratamento de diversas doenças. O Brasil apresenta uma variedade genética vegetal muito rica de espécies que podem apresentar fitoterapia para diversos tratamentos. O uso de plantas para tratamento, cura e prevenção de doenças é uma das mais antigas formas de terapia.

A ansiedade é caracterizada por sintoma ansioso persistente, o que afeta o comportamento do paciente no cotidiano. Possivelmente, a ansiedade é uma disfunção emocional que mais atinge a qualidade de vida, causando vários prejuízos no âmbito profissional, social e acadêmico. Pesquisas realizadas comprovam que algumas plantas medicinais podem ser utilizadas no tratamento da ansiedade e depressão leve por terem atuação no Sistema Nervoso Central (SNC), com ação calmante.

A depressão é um transtorno de humor grave frequente que, recentemente vem atingindo jovens, adultos e idosos sendo mais evidente neste século. Segundo IBGE (2021) a depressão é um transtorno mental que afeta mais de 264 milhões de pessoas, de todas as idades. Pesquisas indicam que as causas da depressão estão ligadas a algum problema específico como por exemplo: histórico familiar, perda, doenças físicas, acontecimentos estressantes, drogas ou uso abusivo de medicamentos.

A depressão é considerada uma epidemia pela Organização Mundial de Saúde (OMS), isso se deve ao fato que a doença afeta 4,4% da população mundial, e o Brasil possui o segundo maior número de casos, com 5,8% da população. Os episódios depressivos que são divididos em três graus, de acordo com a sua intensidade, como: leve, moderado ou grave. Os episódios leves a moderados são caracterizados pela presença ou ausência de sintomas somáticos. Os de episódios graves são caracterizados pela presença ou ausência de sintomas psicóticos.

O tratamento desse transtorno pode ser realizado com antidepressivos derivados de plantas medicinais, conhecido como fitoterápicos. Os medicamentos fitoterápicos e seus derivados estão entre os principais recursos terapêuticos da medicina tradicional e vem há muitos anos sendo utilizado pela população brasileira nos seus cuidados à saúde. A importância em utilizar essas plantas para fins

terapêuticos está no baixo custo, eficácia e por ser um produto natural e saudável. Além disso, o uso de fitoterápicos vem aumentando em várias partes do mundo, visto que, possuem a mesma eficácia e menos riscos aos efeitos adversos que os medicamentos convencionais. Sendo assim, a depressão é uma patologia com uma grande implicação na qualidade de vida dos indivíduos, é fundamental que se procurem formas complementares de contornar as limitações terapêuticas convencionais. Com isso, a fitoterapia recorre a propriedades de espécies vegetais podendo trazer alguns benefícios adicionais para os doentes com depressão.

Qual a contribuição da utilização de fitoterápicos no tratamento da ansiedade e depressão leve? Com isso o objetivo deste trabalho foi a realização de uma revisão sobre a utilização de fitoterápicos e quais foram os principais com potencial terapêutico para o tratamento da ansiedade e depressão leve. Descrever os dados de identificação dos fitoterápicos utilizados no tratamento da ansiedade e depressão leve. Identificar as famílias/espécies e uso terapêutico das plantas medicinais analisadas e relatar sobre o uso correto do medicamento fitoterápico visando a eficácia no tratamento.

Para o desenvolvimento deste trabalho, realizou um levantamento bibliográfico através de artigos técnicos científicos, monografias, dissertações e sites governamentais, obtidos através de ferramentas eletrônicas, como o Google Acadêmico, Simpósios, Congressos, Revista Scielo, IBGE e Secretaria de Estado da Saúde. As publicações utilizadas foram no período de 2017 a 2022 em português e inglês. Para obtenção dessas informações utilizou através de palavras-chaves como: depressão, fitoterápicos, plantas medicinais para depressão, efeitos adversos e tratamento. Durante a seleção do material para revisão bibliográfica, realizou-se a leitura dos títulos de cada um deles e seus respectivos resumos, a fim de examinar a relação do estudo com a questão norteada levantada para a investigação. O conjunto dessas informações possibilitou o conhecimento sobre a depressão, os fitoterápicos utilizados para o tratamento desse transtorno, e como atuam na intervenção desse quadro clínico.

Portanto, a realização deste trabalho se justificou em relação da relevância do tema no cenário em que se encontra a saúde atualmente. Na atualidade o uso de fitoterápicos no tratamento desses transtornos é devido sua efetividade. A população busca alternativas aos medicamentos industrializados, mas estes apresentam inúmeros efeitos adversos e muitas vezes promovem o alívio e não a cura, e os

mesmos causam dependência e muitos efeitos colaterais, além de ser uma alternativa de alto custo.

2. FITOTERÁPICOS UTILIZADOS NO TRATAMENTO DA ANSIEDADE E DEPRESSÃO LEVE

A prática da utilização das plantas medicinais é milenar e é passada de geração em geração de acordo com a cultura de cada local. Esta tradicionalidade de uso, por muitas vezes, subsequente que as drogas de origem vegetal não representam riscos de toxicidade (LEAL e TELLIS, 2015). Os medicamentos fitoterápicos existem desde os primórdios, uma vez que a busca por substâncias que pudessem tratar as mais diversas afeções, por esse motivo houve um olhar mais atento em relação as plantas. O conhecimento em relação à utilização das plantas foi sendo repassado oralmente através das gerações, se tornando um recurso indispensável à população em geral (SOUZA, 2019).

O uso de plantas medicinais faz parte da cultura tradicional do povo brasileiro e tem em sua base na tradição familiar. No passado, as pessoas contavam apenas com o conhecimento que eram transmitido sem que houvesse comprovação científica de suas legadas propriedades medicinais (BETT, 2013). Uma das primeiras formas de utilização de plantas medicinais vem da China, utilizavam o ginseng para tratar patologias de modo empírico, essa raiz disseminou através do tempo, formando uma tradição continental e milenar. Os primeiros imigrantes trouxeram mudas e sementes de ervas preferidas, como *Symplytum officinale*, *Achilea millefolium* e *Matricaria recutia* (Santana et al., 2018). No Brasil o uso de plantas medicinais foi disseminado principalmente pela cultura indígena, pois possui grande potencial para o desenvolvimento dessa terapêutica, pois detém da maior biodiversidade vegetal do mundo, associado à sua rica diversidade étnica e cultural, detém um valioso conhecimento tradicional passado de geração em geração (BRAGA, 2011).

O uso de plantas medicinais vinculados ao conhecimento tradicional e tecnologia para validar cientificamente esse conhecimento entre os quais destaca-se o vasto acervo de conhecimentos sobre manejo e uso de plantas medicinais ((BETT, 2013; BRASIL, 2015). Nos dias atuais, existem pesquisas científicas sobre as propriedades de várias plantas medicinais, estas informações devem ser levadas em consideração quanto ao uso popular das plantas, já que a disponibilidade é ampla e divulgadas por inúmeros meios de comunicação. Nos últimos anos, o consumo de plantas medicinais vem aumentando pela população. Além de ser uma alternativa

econômica, a facilidade de acesso da população às plantas e os fitoterápicos são fatores que tem estimulado o consumo desse tipo de tratamento (SOUZA, 2019).

Até a primeira metade do século XX, o Brasil era rural e usava amplamente a flora medicinal, tanto nativa quanto introduzida. A medicina popular do país é o reflexo das uniões étnicas entre os diferentes imigrantes e os inúmeros povos autóctones que difundiram o conhecimento das ervas locais e de seus usos, transmitidos e aprimorados de geração em geração (LORENZI e MATOS, 2002). Em diversas cidades brasileiras existem legislações adequadas a partir de projetos municipais e estaduais que oferecem serviços que incluem a produção e uso de plantas medicinais pelo sistema Único de Saúde (SUS) (BARRETO, 2011).

A fitoterapia é a arte de prevenir e curar doenças através da utilização de práticas naturais, cujo o objetivo é o menor custo para a utilização e o risco diminui para uma toxicidade em decorrência do uso de medicamentos industrializados (SANTANA et al., 2018). A fitoterapia é descrita como sendo um recurso terapêutico, caracterizado pelo uso de plantas medicinais que podem apresentar diferentes formas farmacêuticas, sendo de origem vegetal e não contém substâncias ativas isoladas (AQUINO; COPOBIANCO, 2021). O uso de medicamentos fitoterápicos tem como objetivo de prevenir, curar e minimizar os sintomas. A fitoterapia consiste na utilização interna ou externa das plantas, no manuseio de suas partes, na forma in natura ou medicamento que possuam finalidade terapêutica.

A Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA), estabelece que as plantas medicinais são aquelas capazes de aliviar ou curar enfermidades e possuem tradições de uso como remédios em uma população ou comunidade. Os medicamentos fitoterápicos são aqueles em que a planta passa por um processo de industrialização para obtenção do medicamento, sendo caracterizado pelo conhecimento científico da eficácia ou dos riscos do seu uso. Os processos que envolve a industrialização dos medicamentos impedem a contaminação por microorganismos, agrotóxicos e substâncias estranhas, além de padronizar a quantidade e a forma certa deve ser usado, permitindo deste modo, segurança e confiabilidade do uso (BETT, 2013).

Os grandes avanços quando ao uso de plantas medicinais no Brasil, estão na implantação das plantas medicinais e fitoterápicos na atenção básica é a ampliação das medicações ofertadas para os usuários do SUS (BRASIL, 1998). Os princípios do SUS está na equidade e a universalização que aparam a saúde com um direito de

cidadania de todas as pessoas e cabe ao Estado assegurar esse direito, sendo que o acesso as ações e serviço deve ser garantido a todas as pessoas independentemente (ZENI et al., 2021). As plantas medicinais e os fitoterápicos tem sido um recurso terapêutico para o tratamento da ansiedade e/ou depressão. A criação da Política Nacional de Plantas Medicinais e Fitoterápicos, assim como a criação de políticas públicas, como as Práticas Integrativas e complementares, que apontam uma construção de uma política nacional capaz de abranger as populações mais carentes, assim como garantem a eficácia frente a validação científica do uso de plantas medicinais (FERREIRA et al., 2020). Com isso a Política Nacional de Plantas Medicinais e Fitoterápicos (PNPMF) e a Política Nacional de Práticas Integrativa (PNPIC) no Sistema Único de Saúde (SUS) buscam a possibilitar opções terapêuticas e farmacológicas com acesso as plantas medicinais e fitoterápicos para assim, buscar maior segurança aos pacientes e principalmente a eficácia aos pacientes no processo de tratamento (SILVA et al., 2020).

Os medicamentos antidepressivos são adquiridos por conta do emprego específico de matérias primas vegetais. Para que um produto possa ser classificado como produto tradicional fitoterápico, o próprio deve ser obtido por meio do emprego exclusivo de matérias primas ativas vegetais, cuja segurança e efetividade sejam baseadas em dados de uso seguro e efetivo, publicados em literatura técnico científicas e, que sejam concebidos para serem utilizados sem a vigilância de um médico para fins de diagnostico ou monitorização (ALMEIDA, 2017). Os medicamentos fitoterápicos apresentam benefícios terapêuticos com menores efeitos colaterais que os medicamentos sintéticos e sua utilização vem crescendo no mercado mundial. Na atualidade os antidepressivos fitoterápicos considerados são: *Valeriana officinalis*, *Passiflora incarnata*, *Melissa officinalis*, *Rhodiola rosea*, *Hypericum perforatum* L. (erva de são joão), *Piper methysticum* (kava-kava) e *Matricaria chamomilla* L. São medicamentos de grande destaque para transtornos como ansiedade e depressão, devido a muitos estudos clínicos que alegam a efetividade desses medicamentos (AQUINO; COPOBIANCO, 2021).

3. PLANTAS MEDICINAIS DE USO TERAPÊUTICO

Os barbitúricos até a década de 50 eram os fármacos utilizados no tratamento da ansiedade e de distúrbios do sono. A partir da década de 60 foi introduzido na prática clínica o primeiro benzodiazepínico, o clordiazepóxido (ALMEIDA, 2017). Os ansiolíticos são medicamentos psicofármacos com ação no sistema nervoso central (SNC), produzindo alterações de comportamento, percepção, pensamentos e emoções. São recomendados para as pessoas que sofrem de alguns transtornos emocionais, psíquicos ou que possuem problemas que podem afetar o funcionamento da mente (MOURA et al., 2016).

Os antidepressivos são formados que atuam no sistema nervoso central (SNC) aumentando a concentração dos neurotransmissores serotonina, dopamina e noroepinefrina. Por serem bem tolerados e não ocasionarem dependência, estabeleceram como primeira linha de tratamento do transtorno da ansiedade. Contudo, a adesão aos antidepressivos é desafiadora, pois aproximadamente metade dos pacientes interrompe o tratamento medicamentoso nos primeiros seis meses, uma vez que os efeitos indesejáveis chegam antes do efeito farmacológico do medicamento (SOUSA, 2016).

Atualmente há um grande interesse no uso de terapias complementares e produtos naturais, especialmente de origem vegetal, com finalidade de uso terapêutico. Este uso está relacionado com a decepção dos resultados obtidos com o tratamento da medicina convencional como exemplo os efeitos colaterais ou a impossibilidade da cura. Os efeitos indesejados e prejuízos relacionados ao uso abusivo ou incorreto de fármacos sintéticos (SOUZA et al., 2015).

Os medicamentos antidepressivos são adquiridos por conta do emprego específico de matérias primas vegetais. Para que um produto possa ser classificado como produto tradicional fitoterápico, o próprio deve ser obtido por meio do emprego exclusivo de matérias primas ativas vegetais, cuja segurança e efetividade sejam baseadas em dados de uso seguro e efetivo, publicados em literatura técnica científica e, que sejam concebidos para serem utilizados sem a vigilância de um médico para fins de diagnóstico ou monitorização (ALMEIDA, 2017). Os medicamentos fitoterápicos apresentam benefícios terapêuticos com menores efeitos colaterais que os medicamentos sintéticos e sua utilização vem crescendo no mercado mundial.

A *Hypericum perforatum* L. conhecida popularmente como erva de são João, pertencente à família Guttiferae, tem propriedade antidepressiva mais conhecida e pesquisada no mundo, apresentando em sua composição química hipericina e hiperforina que são responsáveis pela atividade antidepressiva, apesar do mecanismo de ação não ser totalmente conhecido (PAVANELLI, 2021). É utilizada como alternativa eficaz, capaz de auxiliar como inibidor seletivo de captura de serotonina e hiperforina, que tem, efeito na regulação do humor (MASCARENHAS e RODRIGUES, 2022). A espécie *Hypericum perforatum* L. possui em sua composição diversos grupos aos quais a ação antidepressiva é atribuída, são metabólitos secundários, classificados por antraquinonas/ naftodiantronas (Hipericina), derivados de floroglucinol (hiperforina), flavonoides, biflavonas, xantonas, óleos voláteis, vitamina C, cumarinas, taninos e carotenóides. No entanto, os principais compostos com ação anti depressivos é a hipericina e hiperforina (NAZIRI et al., 2012). A espécie *Hypericum perforatum* é a planta principal para os casos de depressão leve e moderada, no Brasil é comercializada como fitoterápico devidamente registrado na ANVISA. Os constituintes que causam a ação antidepressiva são a hipericina, pseudo-hipericina(naftodiantronas) e hiperforina (CARVALHO et al., 2021). Atua principalmente como ISRS, tem ação inibitória de recaptção sinaptosomal do GABA, apresenta ação inibidora também sobre a MAO, o que diminui a degradação das substâncias neuroquímicas, e tem capacidade de promover uma modulação neuroendócrina, inibindo a produção de cortisol, pois esse em excesso está correlacionado ao transtorno depressivo (BORGES et al., 2019).

A *Piper methysticum* G. Forst, conhecida popularmente como Kava-kava, a planta apresenta potencial fitoterapêutico principalmente pela presença de alfa-pironas, denominadas cavalactonas ou cavapironas, que podem agir no sistema nervoso central (SNC), expressar capacidade de inibir diversas formas do fitocromo P450 e causar inúmeras interações, na maioria delas farmacocinéticas, com possível efeito tóxico. Seus rizomas são utilizados no tratamento sintomático em curto prazo da ansiedade ou insônia devido ao nervosismo, estresse e a tensão (PAVANELLI, 2021). O *Piper methysticum* L. outro tem efeito ansiolítico, sedativo, anticonvulsivante, analgésico e anestésico local. O mecanismo de ação acredita-se que as kavalactonas, promovem modulação dos canais iônicos de cloro acoplados aos receptores GABAérgicos, inibindo assim os canais de cálcio voltagem-dependente e reduzindo as descargas neuronais através de um efeito alostérico (CARVALHO et al., 2021).

A *Rhodiola rosea* L., conhecida popularmente como radiola ou raiz dourada, pertencente a família Crassulaceae, é uma planta que vem sendo estudada por seu potencial fitoterápico para a utilização no tratamento da depressão, pois apresenta competência antidepressiva, sendo uma alternativa para paciente com depressão leve a moderada (PAVANELLI, 2021). Os extratos são utilizados com atividade biológica que incluem efeitos antialérgicos e anti-inflamatório, maior alerta mental e uma variedade de outras aplicações terapêuticas. Reconhecida como adaptogênica, esta planta medicinal tem uma longa história de utilização para aumentar a resistência física, a produtividade no trabalho e a longevidade, sendo referida como aumentando os níveis de energia, e de resistência à altitude, e no tratamento da fadiga, depressão, impotência e tuberculose, entre outras doenças infecciosas (FIGUEIRA, 2020).

A *Passiflora incarnata* L., conhecida como maracujá, é indicado como auxiliar no tratamento sintomático da ansiedade leve, por ter ação ansiolítica e agir como depressão inespecífico do sistema nervoso central. Os seus constituintes é possível encontrar alcaloides, flavonoides como vitexina, glicosídeos cianogênicos, fração de esteroides e saponinas (AQUINO; COPOBIANCO, 2021). A *Passiflora incarnata* L., é o principal ativo vegetal mais utilizados na fabricação dos fitoterápicos utilizados na ansiedade, pois age como um depressor inespecífico do Sistema Nervoso Central (CARVALHO et al., 2021). Apresenta atividade ansiolítica muito parecida com o midazolam. Eles inibem a ação da monoamina oxidase, afim de diminuir a ansiedade e os distúrbios psiquiátricos. Possui em sua constituição frações alcaloídicas, derivadas do indol, como harmalina, harmina e porções flavonoídicas, vitexinam isovetexina. Essas frações promovem ações depressoras inespecíficas do sistema nervoso central para que sobrevenha a ação tranquilizante e sedativa (RIBEIRO, 2021).

A *Valeriana officinalis* L., é uma planta eficaz contra a ansiedade, angústia, insônia leve, leves desequilíbrios do sistema nervoso. Por apresentar menores contraindicações, é uma das primeiras plantas a se pensar para o tratamento. É uma planta bastante utilizada na produção de fitoterápicos sendo eficaz no tratamento do Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG), conduzindo o aumento na concentração da GABA nas fendas simpáticas (CARVALHO et al., 2021). A sua parte de importância farmacológica é a raiz, nos extratos, os terpenoides ácido valerênico e seus precursores biossintéticos, são responsáveis pelo efeito ansiolítico. Seu

mecanismo de ação é uma combinação de três princípios ativos GABA (GABA transaminase) e as lignanas que possuem um agonista parcial dos receptores de adenosina, induzindo a sedação (CAMPOS et al., 2021).

A *Matricaria chamomilla* é conhecida popularmente como camomila, pertence à família Asteraceae é uma planta utilizada há séculos como uma planta medicinal, principalmente por suas atividades antiespasmódicas, sedativas, anti-inflamatórias, antimicrobianas e analgésicas (AQUINO; COPOBIANCO, 2021). A camomila tem na sua composição a apigenina e sugere-se que a sua ação ansiolítica afete a atividade do ácido amino-butírico (GABA) e demais neurotransmissores. A *Matricaria chamomilla*, é detentora de inúmeras propriedades farmacológicas, como: atividade antidiarreica, antisecretória, antiespasmódica, antioxidante, antibacteriano, anti-inflamatória, antidepressiva, antialérgica, gastroproteção, antifúngica, neuroproteção, dentre outras (MEHMOOD et al., 2015). Esse potencial biológico ocorre em função da existência de vários grupos de substâncias ativas, destacando-se os terpenos, sendo exemplos o camazuleno e o bisabolol, responsáveis pela atividade anti-inflamatória e antiproliferativa da planta (SOUZA et al., 2022).

A *Melissa officinalis* L., é uma planta conhecida popularmente pelo nome popular erva-cidreira. Apresenta indicação no auxílio do tratamento sintomático da ansiedade e insônia leve, taquicardia e da traqueobronquite (AQUINO; COPOBIANCO, 2021). A camomila mostra eficaz no tratamento de doenças como ação ansiolítica, antisséptico e carminativa (NOBREGA et al., 2021). As atividades biológicas da camomila devem ao aparecimento de diversos conjuntos de elementos ativos, como os terpenos no qual exerce ação farmacológicas, bem como camazuleno e o bisabolol, em que são responsáveis pela ação anti-inflamatória e antiproliferativa (NOBREGA et al., 2021). Os pesquisadores complementam ao afirmar que seu mecanismo de ação ainda desconhecido, porém, acredita-se que os flavonoides podem produzir atividade ansiolítica afetando o GABA, noradrenalina (NA), dopamina (DA) e neurotransmissor de serotonina ou modulando a função do eixo hipotálamo-hipófise adrenocortica (NOBREGA et al., 2021).

4. FORMAS DE USO E INTERAÇÕES

As plantas medicinais são consideradas, por significativa parcela da população, como produto natural isento de produtos químicos, o que contribui para os altos índices de sua utilização. Os Componentes fitoterápicos individuais possuem um amplo conjunto de constituintes químicos, sendo, portanto, indispensável conhecer muito bem as plantas que se pretende utilizar, assim como os efeitos adversos que possam causar (STEFANELLO et al., 2018). O conhecimento popular sobre o uso e a eficácia de plantas medicinais contribuem de forma relevante para a divulgação das potencialidades terapêuticas das espécies e também desperta o interesse de pesquisadores de áreas como a botânica, farmacologia e fotoquímica, enriquecendo com isso o conhecimento sobre as mesmas e intensificando a sua utilização. A eficácia e a segurança, quanto ao uso de muitas plantas medicinais, já foram comprovadas cientificamente o que permitiu seu uso frequente como recurso terapêutico benéfico e indispensável à humanidade (REBOUÇAS, 2009).

A importância da biodiversidade para o bem-estar e à saúde humana ganhou destaque no século XX quando o processo de perda da diversidade ecossistêmica alertou a humanidade para a necessidade da conservação e do uso racional dos recursos naturais. Nesse sentido, a institucionalização dos saberes, conhecimentos e práticas tradicionais foram fundamentais por normalizar a relação homem-meio ambiente, o que de certa forma conteve a intensidade do impacto ambiental causado pela ação do homem no meio natural. (CASTRO e FIGUEIREDO, 2019). O Brasil possui a maior biodiversidade do planeta e se subdivide em seis macro biomas, quais sejam: Amazônia, Caatinga, Cerrado, Mata Atlântica, Pampa e Pantanal. O macro bioma marinho e outros pequenos biomas que, embora possuam uma dimensão geográfica menor, são relevantes na formação geomorfológica do país. Nesse sentido, torna-se amplamente favorável que haja o maior incentivo tanto para a maior difusão das práticas integrativas e complementares quanto para o uso das plantas medicinais encontradas ao longo dos biomas nacionais (CASTRO e FIGUEIREDO, 2019).

Os pesquisadores isolaram compostos obtidos de espécies vegetais de valor medicinal identificados como substâncias básicas para a síntese de centenas de substâncias ativas. Isto ocorreu com base no conhecimento empírico popular e daqueles resgatados nas comunidades tradicionais. Desta forma, foi possível reunir

um volume de conhecimentos para a produção de grande parte dos medicamentos disponíveis no mercado, alicerces da medicina moderna (STEFANELLO et al., 2018). Os medicamentos fitoterápicos seguem normas rígidas para poderem ser utilizados, desde sua pesquisa e desenvolvimento, até a produção e comercialização. As principais formas farmacêuticas dos fitoterápicos são xarope, elixir, tintura, extratos fluidos e secos, pomadas, creme, gel, comprimidos e cápsulas. (DIAS et al., 2017).

A organização Mundial da Saúde estabelece métodos de monitorização e farmacovigilância de medicamentos fitoterápicos e propõe a inclusão de plantas medicinais e fitoterápicos ao Sistema Internacional de Farmacovigilância, dando relevância à prevenção de eventos adversos e interações com outros fármacos (DIAS et al., 2017). Portanto, ao observar o benefício e conforto de uso de medicamentos do ponto de vista dão ocorrência de efeitos colaterais, temos os fitoterápicos como medicamento de escolha. Vale ressaltar, que os fitoterápicos não estão livres de apresentar reações indesejadas e não esperadas, ou seja, reações adversas, assim como interações medicamentosas dependência farmacológica. Contudo, são poucos os estudos que evidenciem a causa motivadora da dependência nesses medicamentos (MARINHO et al., 2022). A fitoterapia é uma terapia válida, que possui benefícios importantes e que deve ser mais explorada cientificamente, a questão de ter menos efeitos colaterais é um grande fator de adesão ao tratamento para os pacientes. Além de ser uma área que tem crescido com relação a procura e ainda termos muitos profissionais da saúde com deficiência de conhecimento a respeito de seu uso e benefícios aos pacientes, a necessidade de mais estudos a respeito se torna essencial (MARINHO et al., 2022).

A *Valeriana officinalis* L., quando usada em altas doses e por períodos prolongados pode levar a excitabilidade, náuseas, diarreia, cefaleia, tonturas, bradicardia, sonolência, esses efeitos desaparecem somente com a suspensão do tratamento (CARVALHO et al., 2021). É contraindicada para mulheres na gravidez e em lactação, como também para pacientes com doença hepática prévia e deve sempre ser evitado o uso de bebidas alcoólicas (SILVA et al., 2020). A *Valeriana officinalis* L. apresenta algumas reações, não evidenciado cientificamente como reações graves, já a *Passiflora incarnata* L. foi o fitoterápico que menos apresentou reações adversas, corroborando como nossos resultados (RIBEIRO, 2020).

Os medicamentos fitoterápicos *Piper methysticum*, *Valeriana officinalis* L. e *Passiflora incarnata* L. São efetivos e promovem efeitos ansiolíticos, sendo

eficazes no tratamento dos transtornos de ansiedade. Além disso, esse estudo também expôs a evidente falta de estudos relacionados aos medicamentos fitoterápicos quanto as suas reações adversas e interações, em principal a *Valeriana officinalis* L. e a *Passiflora incarnata* L., não há muito relatos na literatura, mesmo sendo os mais utilizados para transtornos de ansiedade

Com relação ao *Hypericum perforatum*, um estudo sobre o seu uso no tratamento da depressão, expôs que o *H. perforatum* é um fitoterápico que apresenta comprovada ação no controle da depressão leve e moderada, apresentando eficácia e segurança semelhante aos antidepressivos sintéticos, inclusive também apresentando melhores resultados com relação a tolerabilidade (MARINHO et al., 2022).

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O uso de plantas medicinais vem ganhando espaço para novas alternativas terapêuticas. Verifica-se que haja uma maior potencialização do conhecimento em torno dessa prática, mostrando as várias formas de obtenção de cura indo além daquelas que conhecemos. A flora brasileira é rica em plantas que possuem valores medicinais, qual pode prevenir e tratar vários males.

Os medicamentos fitoterápicos podem atuar como ansiolíticos e sedativos leves, além de auxiliar no tratamento sintomático da ansiedade e insônia leve, controlando também o humor do paciente. O uso correto dos medicamentos fitoterápicos visa a eficácia e qualidade do tratamento por controlar estes sintomas, para que assim não ocorra o agravamento clínico do paciente.

No contexto dos tratamentos com ansiolíticos, observou-se que apresentam baixa toxicidade, o que representa uma importante característica para a produção de fitoterápico, de forma a abranger seu uso além do empirismo empregado pela cultura popular, o que proporciona maior aproveitamento de suas propriedades farmacológicas.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, M. G.; **Análise do tratamento farmacológico em pacientes com ansiedade e distúrbio do sono com medicamentos ansiolíticos: uma revisão de literatura.** Monografia. Faculdade Maria Milza, 2017.

ARAÚJO, L. F.; CÂMARA, M. E. S.; BORIN, F. Y. Y.; BRUNEIRA, L. B.; Tratamento transtornos de ansiedade numa perspectiva da fitoterapia. **Terra e Cultura.** v. 33, n. 64, p. 95-104. 2018. ISSN 2569-2809.

AQUINO, V. M.; COPOBIANCO, M. P.; O uso dos fitoterápicos em pacientes com depressão. **Revista Científica,** v. 1, n. 1, 2021.

BARRETO, B. B. **Fitoterapia na Atenção Primária à Saúde: a visão dos profissionais envolvidos.** 2011. 93 f. Dissertação (Mestrado em Saúde Coletiva). Universidade Federal de Juiz de Fora, Juiz de Fora.

BEZERRA, A. L. D.; **Uso da planta medicinal erva-de-são-jão (*Hypericum perforatum*) no tratamento da depressão.** Trabalho de Conclusão de Curso, 2019. Universidade Federal de Campina Grande, Cuité, 2019.

BETT, M. S. **O uso popular de plantas medicinais utilizadas no tratamento da ansiedade no município de Galvão-SC.** 2013. 65f., Dissertação (Graduação em Ciências Biológicas) – Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2013.

BRAGA, C, M. **Histórico da utilização de plantas medicinais.** Brasília, 2011.

BORGES, N.B.; SALVI, J.O.; DA SILVA, F.C. Características farmacológicas dos fitoterápicos no tratamento de transtornos depressivos e de ansiedade: *Hypericum perforatum* Linea use *Piper methysticum* Georg Forster no tratamento de transtornos depressivos e ansiedade. **Brazilian Journal of Surgery and Clinical Research.** Vol.27, n.3, pp.81-87 Jun. –Ago., 2019.

BRASIL. AGENCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA. **Resolução RDC nº 26, de 13 de maio de 2014.** Disponível em: <http://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/anvisa/2014/rdc0026_13_05_2014.pdf>. Acesso em: 28 abr. 2022.

CAMPOS, G. S.; PEREIRA, P. C. O.; ANDRADE, T. S.; Estudo comparativo entre Valeriana Officinalis L. e diazepam: uma revisão de literatura. **Research, Society and Development.** v. 10, n.13, 2021.

CARVALHO, L. G.; LEITE, S. C.; COSTA, D. A. F.; Principais fitoterápicos e demais medicamentos utilizados no tratamento da ansiedade e depressão. **Revista de Casos e Consultoria.** v.12, n. 1, 2021. ISSN 2237-7417.

COSTELLO, E. J., et al. **The developmental epidemiology of anxiety disorders: phenomenology, prevalence, and comorbidity.** In W. K. Silverman & A. Field (Eds). **Anxiety disorders in children and adolescents: research, assessment and intervention.** Cambridge: Cambridge University Press, 2011

FERREIRA, S. K., CUNHA, I. P.; MENEGHIM, M. CHECCHI, M. H. Política Nacional de Práticas Integrativas e complementares do SUS. *Ciência e Saúde Coletiva.* v. 9 p. 76.

FIGUEIRA, A. F. C.; Plantas medicinais e preparações tradicionais à base destas usadas no tratamento da depressão. Universidade de Lisboa. **Monografia de Mestrado Integrado em Ciências Farmacêuticas.** 2020.

GONÇALVES, A. V. P. A.; Fitoterapia na prevenção e tratamento de ansiedade e depressão experiências profissionalizante na vertente de farmácia comunitária e investigação. **Dissertação de Mestrado. Universidade Beira Interior, 2021.**

LEAL, J. A.; COPOBIANCO, M. P.; Utilização de fitoterápicos no tratamento da depressão. **Revista Científica,** v. 1, n. 1, 2021.

LEAL, R. L.; TELLIS, C. J. M.; Farmacovigilância de plantas medicinais e fitoterápicos no Brasil: uma breve revisão. *Revista Fitos*, v. 9, n. 4, p. 253-303, 2015.

LEONE, S.; RECINELLA, L.; CHIAVAROLI, A.; ORLANDO, G.; FERRANTE, C.; LEPORINI, L.; BUUNETTI, L.; MENGHINI, L.; Phytotherapeutic use of the *Crocus sativus*. (saffron) and its potential applications: a brief overview. *Phytotherapy Research*, v. 32, n. 12, p. 2364–2375, 2018.

LORENZI, H.; MATOS, F. J. A. Plantas medicinais no Brasil: nativas e exóticas. Nova Odessa – São Paulo: Instituto Plantarium, p. 544, 2002.

MARINHO, L. C. S.; SILVA, R. C. L.; NASCIMENTO, G. N. L. Comparação farmacoeconomica entre medicamentos e fitoterápicos utilizados no tratamento da depressão. **Revista Desafios**. v. 9, n. 2, 2022.

MASCARENHAS, J. M.; RODRIGUES, J. L. G. *Hypericum perforatum* L. (Erva-de-São-João) no tratamento da depressão, uma revisão bibliográfica. *Revista Ibero – Americana de Humanidade, Ciência e Educação – REASE*. São Paulo. v. 8, n. 4, 2022.

MOURA, D. C. N. et al. Uso abusivo de psicotrópicos pela demanda da estratégia saúde da família. **Sanare Revista de Políticas Públicas**, v. 15, n. 2, p.136-144, 2016.

MOURA, I. M. et al. A terapia cognitivo-comportamental no tratamento do transtorno de ansiedade generalizada. **Revista Científica da Faculdade de Educação e Meio Ambiente**, v.9, n. 1, p. 423-441, 2018.

NAZIRI, M.M.;Samat.F.D.;Kavanagh.et al. *Nature's Cholesterol Lowering Drug: isolation and structure elucidation of lovastatin from red yeast rice-containing dietary supplements*. *JChem Educ*, Ireland, v. 89, n. 1, p. 138-140, oct, 2012.

NUNES, A. utilização da planta medicinal erva-de-são-joão (*hypericum perforatum* L.) no tratamento de depressão. *Revista Visão Acadêmica*, Curitiba, v. 19, n. 3, jul.-set., 2018.

NOBREGA, J. C. S.; BATISTA, A. V. A.; SILVA, O. S.; BELCHIOR, V. C. S.; LACERDA, W. A.; BELCHIOR, S. M. S. Plantas medicinais no tratamento de ansiedade e depressão. **Research, society and development**, v. 11, n. 1, 2022.

PACHECO, R. T.; SILVA, M. S.; ANDRADE, L. G.; PUGLIESE, F. S.; JUNIOR, V. A. S.; Uso de plantas medicinais no tratamento da depressão e seus benéficos. **Revista Ibero-Americana de Humanidade, Ciências e Educação**. São Paulo, v. 7, n. 9, ISSN – 2675-3375, 2021.

PAVANELLI, A. S.; **Fitoterápicos no controle da depressão e ansiedade**. Trabalho de Conclusão de Curso, 2021. Universidade Federal de Uberlândia, Uberlândia.

PEREIRA, I. O. **Prevalência de fitoterápicos entre estudantes da área da saúde: análise do conhecimento e da utilização para tratamento de ansiedade e depressão**. 2021. Disponível em: < <https://repositorio.uniceub.br>>. Acesso em 26 abr. 2022.

PORTO, J. A.; Conceito e Diagnostico. **Revista Brasileira de Psiquiatria**. v. 21, 1999. <https://doi.org/10.1590/S1516-44461999000500003>.

RIBEIRO, L. S. **Comparação farmacológica dos fitoterápicos com ação ansiolítica a fármacos sintéticos: uma revisão literária**. 2020. Disponível em: < <http://famamportal.com.br:8082/jspui/handle/123456789/1890>>. Acesso em 29 de out de 2022.

SANTANA, M. D, O.; SÁ, J. S.; NEVES, A. F.; FIGUEREDO, P. G. J.; VIANA, J. A.; O poder das plantas medicinais: uma análise histórica e contemporânea sobre a fitoterapia na visão de idosas. **Revista Multidebates**, v. 2. n. 2, Palmas – TO, 2018.

SILVA, E. L. P.; SOARES, J. C. F.; MACHADO, M. J.; REIS, I. M. A.; Avaliação do perfil de produção de fitoterápicos para o tratamento de ansiedade e depressão pelas indústrias farmacêuticas brasileiras. **Brasilian Journal of Development**. Curitiba, v. 6 n. 1, p. 3119-3135, 2022.

SOUZA, M. R. et al. Fitoterápicos no tratamento de transtornos de ansiedade. **Eletronic Journal Of Pharmacy**, v. 13, n. 11, p. 11-12. 2015.

SOUSA, L. P. C. de et al. Adesão ao tratamento medicamentoso por pessoas com transtorno de ansiedade. **Cogitare Enfermagem**, v. 21, n. 1, p.1-11, 2016.

SOUZA, M. F. B.; Plantas medicinais com potencial terapêutico ansiolítico no Brasil: Uma revisão de literatura. Trabalho de conclusão de curso – TCC. Universidade Federal do Mato Grosso, Sinop, 2019.

ZENI, F.; LIZ, M. P.; DUARTE, D. ZENI, A. L. B.; Plantas medicinais e fitoterápicos na promoção à saúde no transtorno de ansiedade: uma revisão da literatura para apoio aos Profissionais. **Infarma – Ciências Farmacêuticas**. v. 33, p. 6-17, 2021.

