



INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO PIAUÍ
CAMPUS PEDRO II
CURSO LICENCIATURA EM CIÊNCIAS BIOLÓGICAS

FRANCISCO OSMILDO DO CARMO NETO

FITOTERAPIA COMO UMA ALTERNATIVA PARA O TRATAMENTO NO
CONTROLE DOS TRANSTORNOS DE ANSIEDADE: UMA REVISÃO
INTEGRATIVA DA LITERATURA

PEDRO II

2023

FRANCISCO OSMILDO DO CARMO NETO

FITOTERAPIA COMO UMA ALTERNATIVA PARA O TRATAMENTO NO
CONTROLE DOS TRANSTORNOS DE ANSIEDADE: UMA REVISÃO INTEGRATIVA
DA LITERATURA

Trabalho de Conclusão de Curso (artigo científico)
apresentado como exigência parcial para obtenção
do diploma do Curso de Licenciatura em Ciências
Biológicas do Instituto Federal de Educação,
Ciência e Tecnologia do Piauí, Campus Pedro II.

Orientadora: Prof^a. Ma. Esterfânia Araújo Barbosa
Farias.

PEDRO II

2023

FITOTERAPIA COMO UMA ALTERNATIVA PARA O TRATAMENTO NO CONTROLE DOS TRANSTORNOS DE ANSIEDADE: UMA REVISÃO INTEGRATIVA DA LITERATURA

Francisco Osmildo Do Carmo Neto¹
Esterfânia Araújo Barbosa Farias²

RESUMO

As plantas medicinais têm historicamente desempenhado um papel significativo na busca de tratamentos em âmbito global, mesmo com o avanço da produção de medicamentos sintéticos. Nas últimas décadas, tem se tornado cada vez mais evidente o reconhecimento dos benefícios associados ao uso de produtos fitoterápicos para fins terapêuticos. Diante disso, este estudo objetivou avaliar, através de uma revisão integrativa da literatura, como a Fitoterapia pode se tornar uma alternativa para tratamento no controle dos transtornos de ansiedade. Este trabalho também objetivou informar a comunidade sobre o que é a Fitoterapia e o que são os fitoterápicos, tendo como premissa o seu uso nos casos dos transtornos de ansiedade, por meio da distribuição de um folder digital. Os artigos foram localizados nas vias eletrônicas, no site Portal CAPES Periódicos, e utilizando artigos da base de dados Google Acadêmico. Os critérios de inclusão foram artigos publicados nos últimos cinco anos (2019-2023), disponibilizados de forma integral, com livre acesso, publicados em língua portuguesa e que estivessem adequados ao tema proposto. Para a exclusão, os critérios foram estudos que não estivessem de acordo com o tema, artigos que estavam fora do período determinado pelos critérios de inclusão e artigos não publicados em língua portuguesa. Ao final, foram analisados cinco estudos para compor os resultados desse trabalho. Portanto, a Fitoterapia pode se tornar uma alternativa para o tratamento dos transtornos de ansiedade, contudo, é necessário o auxílio de profissionais qualificados para prescrever, e fazer o acompanhamento adequado desse recurso terapêutico.

Palavras-chave: terapêutica; plantas medicinais; estudo secundário; folder.

ABSTRACT

Medicinal plants have historically played a significant role in the search for treatments globally, even with the advancement of the production of synthetic medicines. In recent decades, recognition of the benefits associated with the use of herbal products for therapeutic purposes has become increasingly evident. Therefore, this study aimed to evaluate, through an integrative review of the literature, how Phytotherapy and herbal medicines can become an alternative treatment for controlling anxiety disorders. This work also aimed to inform the community about what Phytotherapy is and what herbal medicines are, with the premise of their use in cases of anxiety disorders, through the distribution of a digital folder. The articles were located electronically on the CAPES Periodicals Portal website and using articles from the Google Scholar database. The inclusion criteria were articles published in the last five years (2019-2023), made available in full, with free access, published in Portuguese and that were appropriate to the proposed theme. For exclusion, the criteria were studies that were not

¹ Graduando do curso de Licenciatura em Ciências Biológicas. IFPI Campus Pedro II. E-mail: caped.20201231bio0292@aluno.ifpi.edu.br

² Professora do curso de Licenciatura em Ciências Biológicas. IFPI Campus Pedro II. E-mail: esterfania.farias@ifpi.edu.br

in accordance with the theme, articles that were outside the period determined by the inclusion criteria and articles not published in Portuguese. In the end, five studies were analyzed to compose the results of this work. Therefore, Phytotherapy can become an alternative for the treatment of anxiety disorders, however, the help of qualified professionals is necessary to prescribe and adequately monitor this therapeutic resource.

Keywords: therapy; medicinal plants; secondary study; folder.

Data de aprovação: 15/01/2024 (data de apresentação do TCC)

1 INTRODUÇÃO

O uso de plantas com propriedades terapêuticas constitui uma das formas mais antigas da prática medicinal, sendo empregada no tratamento, cura e prevenção de doenças (QURESH *et al.*, 2016; JUNIOR; PINTO; MACIEL, 2005). Essa prática ancestral persiste devido a constante busca por recursos naturais alternativos, visando a melhoria da qualidade de vida. As plantas medicinais são utilizadas como matéria-prima para a produção de fitoterápicos, ou como agentes terapêuticos isolados, sendo incorporadas em diferentes formas, como chás, macerados e cozimentos (PINHEIRO *et al.*, 2003; BRASIL, 2006).

Na cultura popular, a utilização de plantas medicinais se manifesta na forma de remédios caseiros, cujo processamento e preparo ocorrem no ambiente doméstico. Estudos apontam que cerca de 80% da população mundial recorre a algum tipo de planta em busca de alívio para sintomas ou dores. Essa prática é impulsionada pela facilidade de acesso, custo reduzido e pela percepção de inofensividade atribuída por grande parte da população (ZENI *et al.*, 2017).

A Fitoterapia é a Ciência que investiga a utilização de plantas, ou de suas partes, para fins terapêuticos em diversas enfermidades. Atualmente, observa-se uma expansão no uso de plantas medicinais e fitoterápicos, impulsionada principalmente pelo crescente interesse em terapias naturais (ARNOUS; SANTOS; BEINNER, 2011).

Conforme a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA), considera-se fitoterápico um medicamento produzido unicamente a partir de matérias-primas ativas de origem vegetal, cuja eficácia e segurança são confirmadas por meio de levantamentos etnofarmacológicos (BRASIL, 2010).

A Fitoterapia tem sido empregada no Brasil há muito tempo, antecedendo até mesmo a chegada dos portugueses. A abundância de extensas florestas destaca o Brasil como um dos países com maior biodiversidade no planeta, abrangendo aproximadamente 357 milhões de hectares de florestas tropicais [essa premissa representa 30% de todas as florestas tropicais do mundo, ultrapassando mais que o dobro da área do segundo colocado, a Indonésia] (ALBUQUERQUE; OLIVEIRA, 2007; ALMEIDA, 2016).

Diversas variedades de plantas medicinais foram submetidas a testes que confirmaram sua eficácia. No entanto, devido à escassez de estudos, falta de credibilidade e desconhecimento generalizado sobre o tema, especialmente por parte da população, surgem dúvidas em relação ao uso desses medicamentos no tratamento de transtornos de ansiedade. A concepção equivocada, baseada na ideia errônea de que, por serem medicamentos naturais não apresentam riscos [apesar de toda planta possuir um certo grau de toxicidade], leva muitas pessoas a adotarem um uso indiscriminado (MOREIRA; SALGADO; PIETRO, 2010).

A ansiedade pode ser caracterizada por um fenômeno emocional e mental de aflição ou de temor exagerado, incitado pela antecipação de uma situação desconfortável, prejudicial ou até mesmo reprimida. É um sentimento comum, no entanto, quando ela se torna

exacerbada, resulta em grandes sofrimentos e significativos prejuízos funcionais (CURY, 2017).

Conforme dados da Organização Mundial de Saúde (OMS), no Brasil, a ansiedade impacta aproximadamente 18,6 milhões de brasileiros, e os transtornos mentais constituem mais de um terço do total de pessoas incapacitadas no país (QUEIROZ, 2021). O estigma associado ao consumo de medicamentos ainda persiste. Especialistas argumentam que fatores socioeconômicos como pobreza e desemprego, juntamente com fatores ambientais, como o estilo de vida em áreas urbanas densamente povoadas, desempenham um papel considerável entre as principais causas dessa resistência à utilização de medicamentos (COSTA, *et al.*, 2019).

Os transtornos de ansiedade se caracterizam como um todo por apresentarem aspectos de desequilíbrio mental, físico, comportamental, emocional, social, dentre outros. Nesse ensejo, a pessoa cria mecanismos de defesa onde ela, ao se deparar com alguma situação que a julgue como nociva, buscará enfrentar ou fugir, dependendo da ocasião exposta. Com a ansiedade alterada, a pessoa tenta lutar contra a situação, porém, ela não consegue controlar tudo o que está sentindo e, nesse âmbito, opta pela fuga, se privando de frequentar locais antes comuns a ela, causando assim prejuízos para sua vida profissional e pessoal (ROLIM; OLIVEIRA; BATISTA, 2020).

Um estudo realizado com 1.210 participantes, demonstrou que os sintomas moderados a graves de ansiedade durante a pandemia do COVID-19 eram de 28,8%, contra 16,5% de depressão e 8,1% de estresse (WANG *et al.*, 2020). A aflição com a pandemia, os conflitos familiares e principalmente o receio em contrair e disseminar o vírus, foram fatores que contribuíram para a alta nos casos de ansiedade no pós-covid (RISKALLA *et al.*, 2022).

De acordo com esses dados, podemos considerar que a ansiedade se tornou mais frequente durante e após a pandemia do COVID-19. Com isso, é de extrema importância sensibilizar a população sobre a necessidade de se conhecer a Fitoterapia e o uso correto dos fitoterápicos, visto que a humanidade desde a antiguidade se utiliza desse meio na busca do tratamento e cura de várias doenças e, nesse âmbito, em relação especial para os sintomas vinculados aos transtornos de ansiedade. Nesse cenário, esses remédios têm grande espaço e credibilidade, muitas vezes até mais do que os fármacos sintéticos.

Desse modo, o interesse em estudar a temática veio através da observação e relatos frequentes de pessoas com crises de ansiedade. Portanto, a busca por uma forma de tratamento que auxiliasse a controlar essas crises de maneira menos invasiva possível e, a divulgação correta acerca do uso desses medicamentos foram fatores motivacionais para a construção desse trabalho.

A população em geral necessita de métodos educativos para adquirir conhecimento sobre uma variedade de tópicos abordados na educação em saúde. Materiais educativos como folders, cartazes, panfletos, cartilhas e livretos desempenham um papel importante nesse processo. Em particular, o folder é composto por apenas uma folha de papel com uma ou mais dobras, sendo destinado a fornecer informações de maneira clara e objetiva (FORTES *et al.*, 2018).

Diante do exposto, esse trabalho objetivou avaliar, através de uma revisão integrativa da literatura, como a Fitoterapia pode ser uma alternativa viável no controle dos transtornos de ansiedade. Contudo, esse estudo também visa informar a comunidade acerca da Fitoterapia e dos fitoterápicos, destacando sua aplicação nos casos de transtornos de ansiedade. Para isso, foi elaborado e distribuído um folder digital, no intuito de disseminar o conhecimento sobre essa temática de maneira acessível e objetiva.

2 METODOLOGIA

2.1 TIPO DE PESQUISA

O presente trabalho trata-se de uma revisão integrativa da literatura, uma abordagem que possibilita a compilação do conhecimento e a integração da utilidade dos resultados de estudos relevantes na prática (SILVEIRA; GALVÃO, 2005).

Esse tipo de pesquisa se destaca como uma abordagem metodológica de ampla envergadura no contexto das revisões, permitindo a inclusão de estudos tanto experimentais quanto não experimentais, com o propósito de alcançar uma compreensão do fenômeno em análise. Ela harmoniza informações provenientes tanto da literatura teórica como da empírica, abrangendo, adicionalmente, uma ampla variedade de objetivos, que vão desde a definição de conceitos até a revisão de teorias e evidências, e a análise das complexidades metodológicas inerentes a um tópico específico (WHITTEMORE; KNAFL, 2005).

A condução de uma revisão integrativa envolve a progressão por seis etapas distintas que abrangem: a identificação do tópico e a definição da pergunta de pesquisa, a coleta de dados e o estabelecimento de critérios para inclusão e exclusão, a identificação de estudos pré-selecionados e selecionados, a caracterização dos estudos escolhidos, a análise e interpretação dos resultados, e, por fim, a apresentação e síntese do conhecimento obtido (MENDES; SILVEIRA; GALVÃO, 2008).

2.2 IDENTIFICAÇÃO DO TEMA E SELEÇÃO DA PESQUISA

O processo de início da elaboração da revisão integrativa envolve a identificação de um problema e a formulação de uma hipótese ou questão de pesquisa. A clareza e especificidade na definição do tema são fundamentais, uma vez que a objetividade inicial facilita uma análise direcionada e ampla, tornando as conclusões de fácil identificação e aplicação. A pergunta norteadora da revisão integrativa pode ser delimitada ao focar uma intervenção específica ou, de maneira mais abrangente, ao examinar diversas intervenções ou práticas na área da saúde (MENDES; SILVEIRA; GALVÃO, 2008).

Com isso, este trabalho apresenta duas questões fundamentais: Como a Fitoterapia e os medicamentos fitoterápicos podem auxiliar no controle dos transtornos da ansiedade? e como esclarecer para o público as informações pertinentes acerca dessa terapêutica de uma forma objetiva e coerente?

2.3 COLETA DE DADOS E CRITÉRIOS PARA INCLUSÃO E EXCLUSÃO

Após a seleção do tema pelo revisor e a formulação da questão de pesquisa, o próximo passo é iniciar a busca nas bases de dados para identificar os estudos que serão incluídos na revisão. A utilização da internet se destaca como uma ferramenta importante nesse processo, por conta da acessibilidade eletrônica nas bases de dados. A escolha criteriosa dos estudos para a avaliação crítica é muito importante, pois contribui para assegurar a validade interna da revisão. Esse critério é indicativo da confiabilidade, abrangência e capacidade de generalização das conclusões obtidas na revisão (MENDES; SILVEIRA; GALVÃO, 2008).

A busca foi realizada mediante a pesquisa nas seguintes bases de dados: CAPES Periódicos e Google Acadêmico. Os descritores usados foram: Fitoterapia e transtornos de ansiedade, sendo estas, usadas de forma combinada.

Os critérios de inclusão utilizados foram artigos publicados nos últimos cinco anos (2019-2023), disponibilizados de forma integral, publicados em língua portuguesa, com livre acesso ao texto e que estivessem adequados ao tema proposto. Para a exclusão dos artigos os critérios aplicados foram estudos que não estivessem de acordo com o tema proposto, artigos

que estavam fora do período determinado pelos critérios de inclusão, artigos publicados apenas em outros idiomas e, no caso de duplicidade dos estudos nas devidas bases de dados, preservou-se a escolha de apenas um deles.

2.4 IDENTIFICAÇÃO DE ESTUDOS PRÉ-SELECIONADOS E SELECIONADOS

A identificação dos estudos envolve uma leitura cuidadosa dos títulos, resumos e palavras-chave de todas as publicações completas localizadas pela estratégia de busca. Em seguida, é realizado um exame para verificar sua conformidade com os critérios de inclusão do estudo. Quando as informações disponíveis no título, resumo e palavras-chave não são adequadas para determinar a inclusão, procede-se à busca da publicação completa do artigo (BOTELHO; CUNHA; MACEDO, 2011).

Com o intuito de assegurar a integridade da revisão, é importante realizar uma análise minuciosa dos estudos selecionados (BEYEA; NICHLL, 1998). Essa análise deve ser conduzida de maneira crítica, visando a identificação de explicações para quaisquer divergências ou conflitos nos resultados observados entre os diversos estudos (GANONG, 1987).

Após a realização das buscas nas bases de dados CAPES Periódicos e Google Acadêmico, utilizando as palavras-chaves mencionadas anteriormente, foram encontrados um total de 6 artigos no CAPES Periódicos e 45 artigos no Google Acadêmico. Depois da aplicação dos critérios de inclusão e exclusão dos artigos já descritos no tópico anterior, procedeu-se então à análise crítica desses estudos por meio da leitura dos títulos, se estes estivessem de acordo com o tema proposto, então lia-se o resumo, as palavras-chaves e, por fim, os artigos completos. Ao final desse processo, restou 1 artigo no CAPES Periódicos e 4 artigos no Google Acadêmico, resultando-se assim, a um total de 5 artigos inclusos nesse trabalho.

2.5 CATEGORIZAÇÃO DOS ESTUDOS SELECIONADOS

Para garantir a validade da revisão, é necessário examinar detalhadamente os estudos escolhidos. Essa análise deve ser conduzida de maneira crítica, visando identificar razões para eventuais discrepâncias ou conflitos nos resultados observados entre os diversos estudos (BEYEA; NICOLL, 1998; GANONG, 1987).

A competência clínica do revisor desempenha um papel importante na avaliação crítica dos estudos, fornecendo um apoio valioso na tomada de decisões quanto à aplicação dos resultados de pesquisas na prática clínica (MENDES; SILVEIRA; GALVÃO, 2008).

Nesse trabalho, os artigos foram analisados e interpretados pelo revisor a fim de se obter os objetivos dessa pesquisa.

2.6 ANÁLISE E INTERPRETAÇÃO DOS RESULTADOS

O revisor, embasado nos resultados da avaliação crítica dos estudos incorporados, realiza comparações com o conhecimento teórico, identificando conclusões e implicações que surgem da revisão integrativa. No entanto, a fim de preservar a validade da revisão, é importante que o pesquisador destaque claramente suas conclusões e interferências, ao mesmo tempo em que evidencie possíveis perspectivas. (GANONG, 1987; URSI, 2005).

Dessa forma, foram criados dois quadros com o intuito de tornar a compreensão do leitor mais acessível. Esses quadros englobam dados importantes dos artigos, como títulos, revista/ano de publicação, bases de dados, autores, objetivo geral e os principais resultados encontrados.

2.7 APRESENTAÇÃO DA REVISÃO E SÍNTESE DO CONHECIMENTO

Nesta etapa, realiza-se a elaboração do documento que contém a descrição das fases percorridas pelo revisor, destacando os principais resultados identificados na análise dos artigos incluídos. Trata-se de uma tarefa de grande importância, uma vez que exerce impacto significativo devido à acumulação de conhecimento relacionado à temática investigada. Reconhece-se a importância da divulgação dos resultados da pesquisa; entretanto, as formas de disseminação ainda se deparam com limitações decorrentes das exigências dos periódicos científicos, da necessidade de emprego de outro idioma e das demandas financeiras envolvidas, apesar dos consideráveis avanços na tecnologia da comunicação (ROMAN; FRIEDLANDER, 1998).

2.8 FOLDER DIGITAL

Com o intuito de informar a comunidade de forma objetiva e coesa a respeito do tema desse trabalho, foi elaborado um folder digital.

Para a elaboração das informações contidas no folder, foram utilizados os mesmos mecanismos de pesquisa ao longo da construção desse trabalho. Sua divulgação se deu através de redes sociais como Whatsapp e Instagram, tendo o seu acesso e aquisição de forma gratuita para o público maior de 18 anos.

A confecção desse produto final foi feita pelo programa Canva, utilizando um modelo pronto, com o título de “Fitoterapia: Como essa terapêutica pode auxiliar no tratamento dos transtornos de ansiedade?”. As informações contidas nesse folder são: o conceito de Fitoterapia e seus benefícios; as distinções entre planta medicinal e medicamento fitoterápico; a contribuição dos fitoterápicos e plantas medicinais no tratamento de transtornos de ansiedade; a identificação das principais plantas, suas partes e as formas recomendadas para utilização no tratamento desses transtornos; e os potenciais riscos associados ao uso indiscriminado de medicamentos fitoterápicos, especialmente no contexto do tratamento de transtornos da ansiedade.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os quadros a seguir exibem os artigos que serviram como base para a obtenção dos resultados e, por conseguinte, para as discussões desenvolvidas neste trabalho. Os artigos incluídos vão de encontro ao tema desse estudo, evidenciando as abordagens fitoterápicas no controle e tratamento da ansiedade.

Os seis artigos selecionados para a discussão estão distribuídos nos quadros abaixo, sendo um deles do ano de 2021 e quatro do ano de 2022.

Quadro 1 – Caracterização dos artigos incluídos na Revisão Integrativa em relação aos títulos, revista/ano, base de dados, autores e objetivo geral.

Estudo	Título	Revista/Ano	Base de dados	Autores	Objetivo geral
1	Plantas medicinais e fitoterápicos na promoção à saúde no	Rev. Infarma - Ciências Farmacêuticas, 2021.	Periódicos CAPES.	ZENI, F. <i>et al.</i>	Analisar as plantas medicinais e fitoterápicos que constam

	transtorno de ansiedade - uma revisão da literatura de apoio aos profissionais.				nos documentos do Ministério da Saúde e podem ser indicadas por profissionais no Sistema Único de Saúde (SUS) para o tratamento complementar do TAG.
2	Fitoterapia no auxílio ao controle e tratamento da ansiedade.	Rev. Casos e Consultoria, 2022.	Google Acadêmico.	RODRIGUES, A. R. S. P.	Conhecer os efeitos terapêuticos, bem como as principais plantas medicinais estudadas para o tratamento da ansiedade.
3	Saúde mental e atenção farmacêutica: uso de plantas medicinais e fitoterápicos nos transtornos de ansiedade.	Rev. Research, Society and Development, 2022.	Google Acadêmico.	CORRÊA, R. M. S. <i>et al.</i>	Apresentar as principais plantas medicinais e fitoterápicos utilizados no tratamento do transtorno de ansiedade e avaliar a importância da AF no seu uso seguro e racional, com ênfase na promoção à saúde, envolvendo AF e educação dos usuários.
4	O uso de fitoterápicos no tratamento da ansiedade.	Rev. Research, Society and Development, 2022.	Google Acadêmico.	MEDEIROS, G. H.; PEREIRA, J. L.; SANTOS, K. F.	Realizar uma revisão bibliográfica narrativa evidenciando aspectos

					relacionados ao uso das plantas medicinais para o tratamento da ansiedade.
5	Utilização da fitoterapia no tratamento do Transtorno de Ansiedade: revisão sistemática.	Rev. Brazilian Journal of Development, 2022.	Google Acadêmico.	RODRIGUES, F. G. V. <i>et al.</i>	Comparar o perfil farmacológico, analisar o mecanismo de ação e verificar a eficácia das plantas medicinais <i>Passiflora incarnata</i> L, <i>Valeriana Officinalis</i> , <i>Piper methysticum</i> , <i>Matricaria recutita</i> L e seu tratamento no transtorno de ansiedade.

Fonte: Próprio autor, 2023.

Com o intuito de simplificar a estruturação das principais informações presentes nos artigos destacados neste trabalho, optou-se por apresentar, no quadro acima, os objetivos gerais que direcionaram a criação de cada artigo. Essa abordagem visa proporcionar uma compreensão mais clara das ideias fundamentais contidas nos referidos artigos.

Quadro 2 - Caracterização dos artigos incluídos na Revisão Integrativa em relação aos estudos e principais achados encontrados.

Estudos	Principais achados
1	• Seleção de seis plantas utilizadas para o tratamento da ansiedade, com base em documentos fornecidos pelo Ministério da Saúde; • Relatos de pesquisas clínicas publicadas sobre a ação dessas plantas para o tratamento da ansiedade.
2	• O uso de <i>Valeriana officinalis</i> (erva-de-são-jorge ou erva-de-gato), <i>Piper methysticum</i> (kava), <i>Passiflora edulis</i> (maracujá) e a <i>Melissa officinalis</i> (erva-cidreira) como as principais plantas usadas para a produção de fitoterápicos, com ênfase para a <i>Valeriana officinalis</i>, pois segundo esse estudo, todas as partes dessa planta podem ser usadas para fins fitoterapêuticos.
3	• Discussão de três espécies de plantas que são empregadas no tratamento da ansiedade, sendo estas o <i>Piper methysticum</i> L. (Kava-kava), a <i>Valeriana</i>

	<i>officinalis</i> (Valeriana) e a <i>Passiflora incarnata</i> (Maracujá) pois, de acordo com o estudo, essas espécies foram as mais citadas durante as análises, além de possuírem suas propriedades ansiolíticas com eficácia comprovada, e garantidas pela legislação de fitoterápicos.
4	• Discussão de estudos que comprovam os efeitos fitoterápicos da <i>Valeriana officinalis</i> e <i>Passiflora incarnata</i> no tratamento da ansiedade.
5	• O estudo destaca a importância do uso de fitoterápicos, principalmente para pacientes com alguma hipersensibilidade às drogas sintéticas; • O artigo também investiga as espécies <i>Passiflora incarnata</i> L, <i>Valeriana officinalis</i>, <i>Piper methysticum</i> e <i>Matricaria recutita</i> L como extratos vegetais para a produção de medicamentos fitoterápicos.

Fonte: Próprio autor, 2023.

Houve aumento significativo no número de pessoas que enfrentam os transtornos de ansiedade. Diante dessa realidade, os fitoterápicos surgem como uma excelente opção para o tratamento dessas doenças, especialmente para pacientes que não toleram a medicação convencional. As plantas e ervas medicinais apresentam mecanismos de ação semelhantes aos fármacos sintéticos utilizados no tratamento da ansiedade, conferindo benefícios ao proporcionar segurança e eficácia aos seus usuários (RODRIGUES *et al.*, 2022).

Corroborando com o estudo dos autores acima, Correa *et al.* (2022) evidenciaram com base em suas pesquisas, que há um aumento considerável no número de enfermos que são acometidos pelos transtornos de ansiedade. Embora o tratamento com drogas sintéticas seja eficaz, é importante notar que a utilização inadequada e excessiva desses medicamentos pode resultar em efeitos colaterais indesejados. Diante dessa constatação, a adoção de fitoterápicos surge como uma alternativa eficiente para o tratamento dos transtornos de ansiedade, especialmente nos casos em que os pacientes não respondem bem ou não toleram os tratamentos tradicionais.

Para Medeiros; Pereira; Santos (2022), os fitoterápicos se apresentam como uma alternativa segura e eficaz para o tratamento dos transtornos de ansiedade. Oriundos de fontes naturais, essas drogas vegetais não apenas facilitam o acesso dos pacientes, mas também são economicamente acessíveis, promovendo uma adesão ao tratamento mais efetiva. Além disso, são fundamentados no conhecimento popular e respaldados por políticas públicas que incentivam estudos para comprovar sua eficácia, assim como estimulam os profissionais de saúde a aprofundarem seus conhecimentos sobre as propriedades terapêuticas das plantas, reconhecendo, assim, o uso racional.

Diante do exposto, o estudo de Zeni *et al.* (2021) elucida as Diretrizes Nacionais, como a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC), e a Política Nacional de Plantas Medicinais e Fitoterápicos (PNPMF), estabelecidas pelo Ministério da Saúde, onde esses documentos apontam a utilização de plantas medicinais e fitoterápicos como parte integrante da terapia complementar na atenção básica em saúde.

Nesse mesmo estudo, os autores deram enfoque a seis plantas específicas para abordar a ansiedade: *Hypericum perforatum*, *Matricaria recutita* (camomila), *Melissa officinalis* (erva-cidreira), *Passiflora incarnata* (maracujá), *Piper methysticum* (kava-kava) e *Valeriana officinalis*. No decorrer da pesquisa, há uma reunião de informações sobre as indicações de uso, mecanismos de ação, compostos químicos, formas farmacêuticas, contraindicações e interações medicamentosas relacionadas a cada planta. Além disso, foram apresentados estudos clínicos publicados referentes a todas as plantas selecionadas, respaldando os efeitos disponíveis nos documentos oficiais mencionados, a fim de garantir a utilização segura e

eficaz dessas plantas no tratamento do Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG), expandindo as alternativas terapêuticas disponíveis na atenção básica em saúde (ZENI *et al.*, 2021).

A pesquisa feita por Rodrigues (2022) destacou uso da *Valeriana officinalis* (conhecida como erva-de-são-jorge ou erva-de-gato), *Piper methysticum* (kava), *Passiflora edulis* (maracujá) e *Melissa officinalis* (erva-cidreira), que não apenas são as mais frequentemente mencionadas, mas também foram amplamente abordadas nos estudos examinados para compor sua análise, além de um enfoque especial para a utilização da *Valeriana officinalis*, que se destaca como uma planta onde suas diferentes partes podem ser utilizadas para fins fitoterápicos.

Consolidando com o estudo desse autor, a revisão proposta por Correa *et al.* (2022) destaca que plantas medicinais como *Piper methysticum* L., *Valeriana officinalis* e *Passiflora incarnata* foram as espécies mais investigadas em estudos anteriores, levando em consideração que o emprego dessas plantas medicinais é de grande relevância para a população, uma vez que seu uso é enraizado na prática cultural. Em consonância com os autores acima, o estudo dirigido por Rodrigues *et al.* (2022), destacam que as plantas medicinais como *Passiflora incarnata* L., *Valeriana officinalis*, *Piper methysticum* e *Matricaria recutita* L foram as espécies mais investigadas.

Após a análise dos resultados da revisão integrativa elaborada por Rodrigues (2022), torna-se evidente que diversas plantas medicinais podem ser utilizadas no auxílio ao tratamento e controle da ansiedade. Nesse sentido, os fitoterápicos abordados na revisão de Correa *et al.* (2022) foram previamente avaliados em diversos estudos, revelando mecanismos de ação semelhantes aos fármacos sintéticos destinados ao tratamento da ansiedade, com a vantagem de proporcionar segurança e eficácia aos usuários. Essa constatação reflete um crescente foco no uso de produtos naturais e fitoterápicos como recursos terapêuticos para a ansiedade (RODRIGUES *et al.*, 2022).

No tratamento do Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG), o estudo de Zeni *et al.*, (2021) visa garantir a utilização segura e eficaz dessas plantas, expandindo as alternativas terapêuticas disponíveis na atenção básica em saúde. No entanto, é importante observar que, foram documentados efeitos adversos e interações medicamentosas. Dessa forma, recomenda-se que profissionais qualificados indiquem/prescrevam, orientem e monitorem os pacientes durante a aplicação dessa terapia integrativa e complementar (ZENI *et al.*, 2021).

Nesse contexto, Correa *et al.* (2022) enfatizam a importância do papel da Atenção Farmacêutica (AF) na orientação e acompanhamento do uso desses fármacos, garantindo uma utilização segura, efetiva e eficaz e prevenindo eventuais efeitos indesejados ao organismo. Para Medeiros; Pereira; Santos (2022) o profissional farmacêutico desempenha um papel importante nesse contexto, pois possui um conhecimento amplo sobre as plantas medicinais e fitoterápicos, podendo, inclusive, prescrever determinadas plantas para o tratamento da ansiedade. Isso destaca a importância do farmacêutico no campo da saúde e na prestação de cuidados integrais ao paciente.

Diante dessa realidade, destaca-se a importância da atenção farmacêutica para orientar e monitorar o uso desses medicamentos. Essa investigação é importante para garantir um uso seguro, eficaz e eficiente, prevenindo eventos adversos no organismo, ressaltando-se assim, a importância do desenvolvimento de estudos clínicos e experimentais para analisar possíveis efeitos adversos, estabelecer dosagens apropriadas e realizar análises fitoquímicas das plantas medicinais. Tais investigações são importantes para garantir a segurança e eficácia do uso dessas plantas (RODRIGUES *et al.*, 2022).

Portanto, futuras pesquisas devem se concentrar em análises pré-clínicas e diagnósticos mais específicos voltados para pessoas com transtornos de ansiedade que fazem uso de plantas medicinais e fitoterápicos como forma de tratamento (CORREA *et al.*, 2022). Nessa perspectiva, Medeiros; Pereira; Santos (2022) deixam como sugestão para futuras pesquisas, a realização de estudos comparativos individuais de eficácia entre diversos fitoterápicos em diferentes dosagens, visando identificar a melhor relação entre dosagem e benefício terapêutico.

3 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A utilização de plantas medicinais representa uma prática ancestral adotada por diversas comunidades na busca do alívio e cura de suas enfermidades. Essa alternativa se torna eficiente, uma vez que existem vários estudos que comprovam cientificamente os efeitos medicinais dessas plantas.

Nesse contexto, conhecer e fazer o uso correto dos fitoterápicos pode proporcionar diversos benefícios para nosso organismo, pois esses medicamentos geralmente causam poucos ou nenhum efeito colateral durante sua utilização. Além disso, ao considerarmos os estudos apresentados nesta revisão, é possível perceber que esses remédios demonstram eficácia semelhante aos fármacos sintéticos, sem causar dependência química.

Podemos notar com base nos artigos investigados que, todos os autores citam praticamente as mesmas plantas com propriedades ansiolíticas para o combate dos transtornos de ansiedade, com um enfoque especial para a *Passiflora incarnata* L e *Valeriana officinalis*, pois essas espécies estão presentes em todos os seis estudos.

Contudo, é importante ressaltar que, mesmo sendo naturais, alguns medicamentos à base de plantas podem apresentar toxicidade. Portanto, para nos beneficiarmos de todas as vantagens que essa terapêutica pode oferecer, é fundamental contar com a prescrição e o acompanhamento de profissionais qualificados.

No intuito de informar a comunidade sobre a Fitoterapia e os fitoterápicos, especialmente no tratamento dos transtornos de ansiedade, torna-se importante a divulgação de um folder digital contendo informações essenciais sobre essa ciência, de maneira objetiva e coesa.

Todos os estudos incorporados nos resultados deste trabalho são artigos de revisão, o que é válido para uma revisão integrativa da literatura, pois esse tipo de pesquisa permite a inclusão de diversos tipos de estudos, incluindo o conhecimento empírico. Entretanto, é necessário destacar a importância da publicação de estudos primários sobre o tema, uma vez que a análise evidenciou uma lacuna considerável nessa área, principalmente em relação a artigos publicados em língua portuguesa.

Dessa forma, a contribuição deste trabalho consiste em expor os conhecimentos da Fitoterapia e dos fitoterápicos para o tratamento dos transtornos de ansiedade, além de divulgar informações relevantes sobre essa terapêutica ao público interessado.

REFERÊNCIAS

- ALBUQUERQUE, U. P.; OLIVEIRA, R. F. Is the use impact on native caatinga species in Brazil reduced by the high species richness of medicinal plants? **Journal of ethnopharmacology**, v. 113, n. 1, p. 156-170, 2007.
- ALMEIDA, D. S. **Recuperação ambiental da mata atlântica**. Editus, 2016.

ARNOUS, A. H.; SANTOS, A. S.; BEINNER, R. P. C. Plantas medicinais de uso caseiro: conhecimento popular e interesse por cultivo comunitário. **Revista espaço para a saúde**, v. 6, n. 2, p. 1-6, 2005.

BEYEA, S.; NICOLL, L. H. Writing an integrative review. **AORN journal**, v. 67, n. 4, p. 877-881, 1998.

BOTELHO, L. L. R.; ALMEIDA, C. C. C.; MACEDO, M. O método da revisão integrativa nos estudos organizacionais. **Gestão e sociedade**, v. 5, n. 11, p. 121-136, 2011.

BRASIL. Ministério da Saúde. **A fitoterapia no SUS e o Programa de Pesquisa de Plantas Medicinais da Central de Medicamentos/** Ministério da Saúde, Secretaria de Ciência, Tecnologia e Insumos Estratégicos, Departamento de Assistência Farmacêutica. Brasília: Ministério da Saúde, 2006. 148 p.

BRASIL. Ministério da Saúde. Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA). **Resolução – RDC nº 10 de 09 de março de 2010.** Dispõe sobre a notificação de drogas vegetais junto à Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA) e dá outras providências.

CORREA, R. M. S. *et al.* Saúde mental e atenção farmacêutica: uso de plantas medicinais e fitoterápicos nos transtornos de ansiedade. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 6, e52911628930, 2022.

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

CURY, A. J. **Ansiedade: como enfrentar o mal do século para filhos e alunos.** Saraiva Educação SA, 2017.

FORTES, T. M. L. *et al.* Folders educativos como instrumentos facilitadores na educação em saúde: um relato de experiência. In: **Anais do I Congresso Norte Nordeste de Tecnologias em Saúde**, 2018.

GANONG, L. H. Integrative reviews of nursing research. **Research in nursing & health**, v. 10, n. 1, p. 1-11, 1987.

JUNIOR, V. F.; PINTO, A. C.; MACIEL, M. A. M. Plantas medicinais: cura segura? **Quím. Nova**, São Paulo, v. 28, n. 3, p. 519-528, 2005.

MEDEIROS, G. H.; PEREIRA, J. L.; SANTOS, K. F. O uso de fitoterápicos no tratamento da ansiedade. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 16, e439111638643, 2022.

MENDES, K. D. S.; SILVEIRA, R. C. C. P.; GALVÃO, C. M. Revisão integrativa: método de pesquisa para a incorporação de evidências na saúde e na enfermagem. **Texto & contexto-enfermagem**, v. 17, p. 758-764, 2008.

MOREIRA, T. M. S.; SALGADO, H.; PIETRO, R. C. L. R. O Brasil no contexto de controle de qualidade de plantas medicinais. **Revista Brasileira de farmacognosia**, v. 20, p. 435-440, 2010.

PINHEIRO, D. C. S. N. *et al.* Atividade imunomoduladora das plantas medicinais: perspectivas em medicina veterinária. **Ciência Animal**, v. 13, n.1, p. 23-32, 2003.

QUEIROZ, L. **Realidade imposta pela pandemia pode gerar transtornos mentais e agravar quadros existentes.** Ministério da Saúde, 2021. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2021/outubro/realidade-imposta-pela->

[pandemia-pode-gerar-transtornos-mentais-e-agravar-quadros-existentis](#). Acesso em 07 dez. 2023.

QURESH, R. *et al.* Ethnobotany: a living Science for alleviating human suffering. **Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine**. v. 2016, p. 1-3, 2016.

RISKALLA, A. C. *et al.* Transtorno de ansiedade generalizada pós-Covid: revisão integrativa. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, v. 15, n. 10, e11236, 2022.

RODRIGUES, A. R. S. P. Fitoterapia no auxílio ao controle e tratamento da ansiedade: uma revisão integrativa de literatura. **Revista de casos e consultoria**, v. 13, n. 1, e13127654, 2022.

RODRIGUES, F. G. V. *et al.* Utilização da fitoterapia no tratamento do transtorno de ansiedade: revisão sistemática. Use of phytotherapy in the treatment of anxiety disorder. **Brazilian Journal of Development**, v. 8, n. 12, e79381, 2022.

ROLIM, J. A.; OLIVEIRA, A. R.; BATISTA, E. C. Manejo da ansiedade no enfrentamento da Covid-19. **Revista Enfermagem e Saúde Coletiva-REVESEC**, v. 5, n. 1, p. 64-74, 2020.

ROMAN, A. R.; FRIEDLANDER, M. R. Revisão integrativa de pesquisa aplicada à enfermagem. **Cogitare Enfermagem**, v. 3, n. 2, p. 109-112, 1998.

SILVEIRA, R. C. C. P.; GALVÃO, C. M. O cuidado de enfermagem e o cateter de Hickman: a busca de evidências. **Acta paulista de enfermagem**, v. 18, p. 276-284, 2005.

URSI, E. S.; GAVÃO, C. M. Prevenção de lesões de pele no perioperatório: revisão integrativa da literatura. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, v. 14, p. 124-131, 2006.

WANG, C. *et al.* Immediate psychological responses and associated factors during the initial stage of the 2019 coronavirus disease (COVID-19) epidemic among the general population in China. **International journal of environmental research and public health**, v. 17, n. 5, e1729, 2020.

WHITTEMORE, R.; KNAFL, K. The integrative review: updated methodology. **Journal of advanced nursing**, v. 52, n. 5, p. 546-553, 2005.

ZENI, A. L. B. *et al.* Utilização de plantas medicinais como remédio caseiro na Atenção Primária em Blumenau, Santa Catarina, Brasil. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 22, p. 2703-2712, 2017.

ZENI, F. *et al.* Plantas medicinais e fitoterápicos na promoção à saúde no transtorno de ansiedade: uma revisão da literatura de apoio aos profissionais. **Infarma-Ciências Farmacêuticas**, v. 33, n. 1, p. 6-17, 2021.

ANEXO A – FOLDER DIGITAL

Algumas contribuições da Fitoterapia e dos fitoterápicos para o tratamento dos transtornos de ansiedade

-> Os fitoterápicos apresentam a mesma segurança e eficácia em relação aos remédios tradicionais;
 -> São indicados para pacientes que não toleram os medicamentos convencionais;
 -> Os médicos prescrevem os fitoterápicos para diminuir os efeitos colaterais durante o processo de desmame dos fármacos sintéticos;
 -> São medicamentos economicamente mais acessíveis.

Riscos associados ao uso indiscriminado dos fitoterápicos

Não é porque um medicamento é natural que não possa fazer mal, visto que toda planta apresenta um certo grau de toxicidade. Efeitos adversos e interações medicamentosas já foram documentadas ao uso desses medicamentos. Portanto, é de extrema importância o paciente ser acompanhado por um profissional qualificado ao aderir esse tipo de tratamento.

Referências

CORREA, R. M. S. *et al.* Saúde mental e atenção farmacêutica: uso de plantas medicinais e fitoterápicos nos transtornos de ansiedade. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 6, e52911628930, 2022.

MEDEIROS, G. H.; PEREIRA, J. L.; SANTOS, K. F. O uso de fitoterápicos no tratamento da ansiedade. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 16, e439111638643, 2022.

RODRIGUES, A. R. S. P. Fitoterapia no auxílio ao controle e tratamento da ansiedade: uma revisão integrativa de literatura. **Revista de casos e consultoria**, v. 13, n. 1, e13127654, 2022.

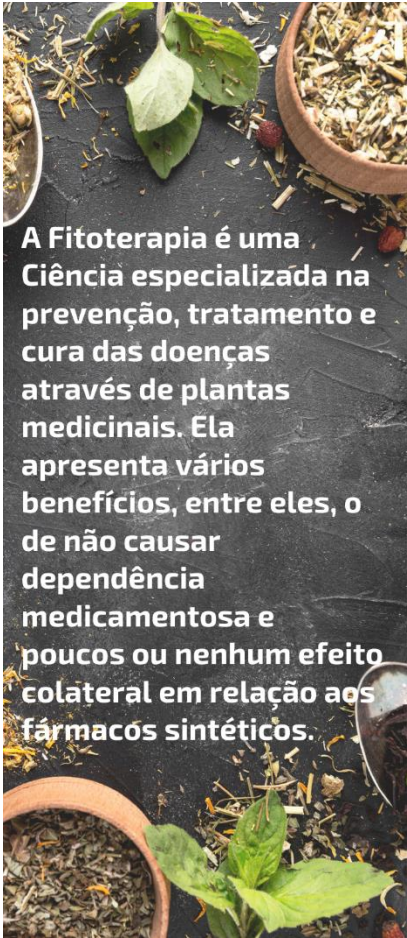
RODRIGUES, F. G. V. *et al.* Utilização da fitoterapia no tratamento do transtorno de ansiedade: revisão sistemática. Use of phytotherapy in the treatment of anxiety disorder. **Brazilian Journal of Development**, v. 8, n. 12, e79381, 2022.

ZENI, F. *et al.* Plantas medicinais e fitoterápicos na promoção à saúde no transtorno de ansiedade: uma revisão da literatura de apoio aos profissionais. **Infarma-Ciências Farmacêuticas**, v. 33, n. 1, p. 6-17, 2021.



Fitoterapia
Como essa
terapêutica
pode auxiliar
no
tratamento
dos
transtornos
de
ansiedade?

Fonte: Próprio autor (2023)



A Fitoterapia é uma Ciência especializada na prevenção, tratamento e cura das doenças através de plantas medicinais. Ela apresenta vários benefícios, entre eles, o de não causar dependência medicamentosa e poucos ou nenhum efeito colateral em relação aos fármacos sintéticos.

Fonte: Próprio autor (2023)

O que é planta medicinal e o que são os fitoterápicos?

Planta medicinal é uma espécie vegetal que apresenta atividade terapêutica, podendo ser utilizada fresca ou desidratada. Fitoterápicos são os medicamentos desenvolvidos em laboratórios, ou manipulados em farmácias de manipulação, com segurança, eficácia e estabilidade comprovadas cientificamente, onde é preparado um extrato seco de uma planta medicinal, o qual é então encapsulado para facilitar a administração.

Existe diferença entre a ansiedade e os transtornos de ansiedade?

Sim. A ansiedade é um sentimento comum a todos nós e é frequentemente associada ao medo, que desempenha um papel importante na proteção contra situações prejudiciais do cotidiano. No entanto, quando esse medo se torna persistente, interferindo nas vidas pessoais e profissionais da população, ele pode evoluir para um estado patológico, resultando em transtornos de ansiedade como fobia social, síndrome do pânico, Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG), entre outros.

Principais plantas medicinais usadas na produção de fitoterápicos para tratar os transtornos de ansiedade.

Seguindo as diretrizes do Ministério da Saúde e respaldado pelo Memento Fitoterápico da Farmacopeia Brasileira (MFFB), Formulário de Fitoterápicos da Farmacopeia Brasileira (FFFB) e a Relação Nacional de Plantas Medicinais de Interesse ao SUS (RENISUS), destacam-se como as principais plantas medicinais com propriedades ansiolíticas, indicadas para o tratamento dos transtornos de ansiedade: Maracujá (*Passiflora incarnata* L.), Valeriana (*Valeriana officinalis* L.), Camomila (*Matricaria chamomilla* L.), Erva-de-são-joão (*Hypericum perforatum* L.), Erva-cidreira (*Melissa officinalis* L.) e Kava-kava (*Piper methysticum* G. Forst).

Sinonímia científica	Droga vegetal	Formas farmacêuticas
<i>Passiflora incarnata</i> L.	Folha ou parte aérea	Cápsula, infusão, extrato fluido e tintura.
<i>Valeriana officinalis</i> L.	Rizoma	Cápsula, decocção, extrato, fluido e tintura.
<i>Matricaria chamomilla</i> L.	Inflorescência	Cápsula, infusão, extrato e fluido.
<i>Hypericum perforatum</i> L.	Planta inteira	Cápsula e tintura.
<i>Melissa officinalis</i> L.	Folhas ou inflorescência	Infusão e tintura.
<i>Piper methysticum</i> G. Forst.	Rizoma	Cápsula.

Fonte: Adaptado (ZENI et al., 2021)