
O uso de fitoterápicos no tratamento de ansiedade¹

Thaysa ANDRADE²
Bruna ALMEIDA³
Faculdade Laboro, DF

RESUMO

A ansiedade é um dos transtornos psicológicos mais frequentes na população de um modo geral. Nos últimos anos, o uso de fitoterápicos vem se destacando no tratamento desse transtorno psicológico que atinge tantas pessoas.

PALAVRAS-CHAVE: Fitoterápicos; fitoterapia; plantas medicinais; ansiedade.

Atualmente o Brasil, é um dos países com a maior taxa de pessoas com transtornos de ansiedade no mundo. Segundo dados da Organização Mundial de Saúde (OMS), 9,3% dos brasileiros têm algum transtorno de ansiedade (ESTADÃO,2020). A ansiedade é um estado emocional com componentes fisiológicos e psicológicos e pode ser benéfica ou prejudicial à saúde do ser humano e isso depende da intensidade ou circunstâncias (SANTANA; SILVA, 2015). Estão entre os sintomas de ansiedade: secura da boca, sudorese, arrepios, tremor, vômitos, palpitação, dores abdominais e outras alterações biológicas.

Para o tratamento eficaz dos transtornos de ansiedade, são utilizados medicamentos e associados a eles estão a prática de atividade física, a psicoterapia, o consumo de alimentos calmantes. Algumas classes de medicamentos têm eficácia no tratamento, porém, apresentam efeitos colaterais muitas vezes indesejados, tais como: sedação, dependência, déficits cognitivos, o que leva o paciente a buscar novas alternativas terapêuticas (SOUZA; PASSOS; JUNIOR; MELO; SEVERIANO, 2016).

¹ Trabalho apresentado para a disciplina de Produção e Inovação Científica da Faculdade Laboro realizada no dia 20 de junho de 2020

² Aluno do [Curso de Nutrição esportiva, funcional e fitoterápica/](#), e-mail: thaysaandrade@hotmail.com

³ Orientadora do trabalho. Professora da Faculdade Laboro. Mestre em Comunicação. e-mail: professorabruna.almeida@gmail.com

Os fitoterápicos são utilizados como alternativa ao uso de medicamentos e são obtidos, exclusivamente, de matérias - primas ativas vegetais (ANVISA, 2020). A fitoterapia faz uso de plantas medicinais para o tratamento e prevenção de algumas doenças. Diversos estudos foram feitos em busca de evidências que comprovem a eficácia dos fitoterápicos no tratamento de transtornos de ansiedade. São muitos os fitoterápicos existentes para o tratamento dessa doença que atinge muitos brasileiros, a espécie que tem mais estudos é a Cava- cava (*Piper Methysticum*), possui eficácia comprovada, induz ao relaxamento e ao sono e acalma condições nervosas, porém, causa efeitos colaterais quando utilizada em altas dosagens, podendo causar hepatotoxicidade e interação no metabolismo de outros fármacos (SANTANA; SILVA, 2015). O Maracujá (*Passiflora incarnata*) é muito utilizado, pois tem ação ansiolítica e age como um depressor do sistema nervoso central. Tem ação sedativa e tranquilizante e há grande possibilidade de interagir com hipnóticos e ansiolíticos, intensificando suas ações (ALMEIDA,2017). A Valeriana (*Valeriana Officinalis*) é eficaz contra angústia, ansiedade, leves desequilíbrios do sistema nervoso e não tem contra indicações. Por não ter contra indicação é uma das primeiras opções utilizadas para o tratamento da ansiedade (SANTANA; SILVA, 2015). A Erva-cidreira (*Melissa Officinalis*) também tem ação ansiolítica, efeito carminativo, trata dores agudas e é sedativa é usada como um calmante. A Camomila (*Matricaria Recutita*) tem ação sedativa e também atua como relaxante muscular, por ter função carminativa é uma importante aliada no tratamento da ansiedade (BORTOLUZZI; SCHMITT;MAZUR, 2019). Nas sementes e cascas do Mulungú (*Erythrina Mulungu*) encontram - se alcaloides eritrínicos que tem ação neurotrópica e é indicado para quadros leves de ansiedade e insônia (SCHLEIER; QUIRINO; RHAME, 2016).

Nota - se que há um crescente número de pessoas que sofrem com distúrbios de sono e transtornos de ansiedade. O tratamento farmacológico da ansiedade é eficaz quando realizado com fármacos ansiolíticos, porém, o uso inadequado e excessivo pode ocasionar dependência e abstinência. Por isso a fitoterapia é uma excelente alternativa para o tratamento de transtornos de ansiedade, principalmente em pacientes que não toleram o tratamento com medicamentos convencionais. Todos os fitoterápicos citados e que foram analisados em diversos estudos possuem mecanismos de ação semelhantes

aos fármacos sintéticos utilizados para o tratamento da ansiedade e estão em vantagem por ocasionarem menos efeitos adversos.

REFERÊNCIAS

SANTANA, Gabriela S.; SILVA, Alexsandro M. **O uso de plantas medicinais no tratamento da ansiedade**. São Paulo: III Simpósio de Assistência Farmacêutica, 2015.

SILVA, José Teófilo Vieira. **Utilização de fitoterápicos no tratamento da ansiedade: um estudo de caso**. Ceará: V Semana de iniciação científica da Faculdade de Juazeiro do Norte, 2016.

FAUSTINO, Thalita Thais; ALMEIDA, Rodrigo Batista; ANDREATINI, Roberto. **Plantas medicinais no tratamento do transtorno de ansiedade generalizada: uma revisão dos estudos clínicos controlados**. Curitiba - PR: Revista Brasileira de Psiquiatria, 2010. Vol. 2, nº 4.

SOUZA, Maingredy Rodrigues; PASSOS, Xisto Sena; JÚNIOR, Milton Camplesi; MELO, Bruna Sousa; SEVERIANO, Dryelle Lohanne dos Reis; CARVALHO, Murilo Ferreira de. **Fitoterápicos no tratamento de transtornos de ansiedade**. Goiânia- GO: Electronic Journal of Pharmacy, 2015. Vol. XII, p. 11-12, 20.

BORTOLUZZI, Mariana Matos; SCHMITT, Vania; MAZUR, Caryna Eurich. **Efeito fitoterápico de plantas medicinais sobre a ansiedade: uma breve revisão**. Guarapuava - PR: Research, Society and Development, 2019. Vol.9, nº 2.

ALMEIDA, Marlana Gomes. **Análise do tratamento farmacológico em pacientes com ansiedade e distúrbios do sono com medicamentos ansiolíticos: uma revisão de literatura**. Governador Mangabeira - BA, 2017.

SCHLEIER, Rodolfo; QUIRINO, Cristiane Sacuragui; RAHMELL, Samir. *Erythrina mulungu*: descrição botânica e indicações clínicas a partir da antroposofia. Belo Horizonte - MG: Arte Médica Ampliada, 2016. Vol. 36, nº 4.

ANVISA, Agência Nacional de Vigilância Sanitária. **Medicamentos fitoterápicos**. Disponível em: http://portal.anvisa.gov.br/resultado-de-busca?p_p_id=101&p_p_lifecycle=0&p_p_state=maximized&p_p_mode=view&p_p_col_id=column-1&p_p_col_count=1&_101_struts_action=%2Fasset_publisher%2Fview_content&_101_assetEntryId=352238&_101_type=content&_101_groupId=33836&_101_urlTitle=medicamentos-fitoterapicos&inheritRedirect=true. Acesso em: 19 jul. 2020.

ESTADÃO, Conteúdo. **Brasil é o país mais ansioso do mundo, segundo a OMS**. Disponível em: <https://exame.com/ciencia/brasil-e-o-pais-mais-ansioso-do-mundo-segundo-a-oms/>. Acesso em: 19 jul. 2020.