



O USO DA FITOTERAPIA NO CONTROLE DA ANSIEDADE: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

GUILHERME RODRIGUES GOMES; ANA YASMIM GOMES DE LIMA; MATTHEWS GALILEU RIBEIRO DE ABREU; NATÁLIA DE FREITAS DIAS; CLEIDEDAYA DE SOUZA FERREIRA

RESUMO

Introdução: A fitoterapia, ou seja, as plantas medicinais, faz parte da prática da medicina popular e constitui um corpo de conhecimento internalizado por diversos usuários e praticantes, principalmente por meio das tradições orais. Os medicamentos fitoterápicos são um recurso de medicina alternativa para o tratamento de uma variedade de doenças e, em algumas comunidades, geralmente são as soluções mais acessíveis associadas aos medicamentos alopáticos. Muitas espécies vegetais possuem propriedades terapêuticas, portanto, o uso de plantas medicinais é um fator importante na manutenção da saúde da população. Dentre os transtornos de maior destaque, seja pelo aumento de casos ou pelo desenvolvimento de novos tratamentos e diagnósticos, estão os transtornos de depressão e ansiedade, importantes fatores de risco para o suicídio. Além dos tratamentos convencionais, pesquisas científicas mostram que o uso de fitoterápicos pode ajudar porque são muito eficazes e seguros no tratamento da ansiedade, como os medicamentos ansiolíticos. **Objetivos:** Desse modo, o presente estudo objetiva realizar uma revisão integrativa acerca do uso da fitoterapia para fins de tratamento/controle de ansiedade. **Metodologia:** Por meio de uma revisão integrativa de cunho descritivo-exploratório, na qual sua construção se deu em seis etapas distintas, sugeridas na literatura científica: 1) Identificar o tema e selecionar a hipótese ou questão de pesquisa para a elaboração da revisão integrativa; 2) Estabelecer critérios de inclusão e exclusão de estudos/amostragem ou busca na literatura; 3) Definir informações a serem extraídas dos estudos selecionados/categorização; 4) Avaliar os estudos incluídos na revisão integrativa; 5) Interpretar os resultados; 6) Publicar e comunicar os achados. **Resultados:** Obtendo que os vegetais fitoterápicos possuem propriedades antiansiolíticas, sedativas, anticonvulsivantes, analgésicas e anestésicas locais, além de depressor inespecífico, que agem contra o estresse, a

taquicardia, o nervosismo, o mal-estar psicológico geral e insônia, servindo também de tranquilizante e antiespasmódica. **Conclusão:** Logo, conclui-se que a fitoterapia é eficaz no controle e tratamento da ansiedade, devido às suas inúmeras propriedades.

Palavras-chave: Fitoterapia; ansiedade; terapias complementares.

1 INTRODUÇÃO

A fitoterapia, o uso de plantas medicinais, faz parte da prática da medicina popular e constitui um corpo de conhecimento internalizado por diversos usuários e praticantes, principalmente por meio das tradições orais. Essa prática diminuiu diante da industrialização ocorrida no país nas décadas de 1940 e 1950, porém houve grande crescimento em seu manuseio nos últimos tempos, em fator dos avanços científicos, permitindo acesso à informação profissional e a busca por terapias menos agressivas à saúde. É uma forma eficaz de atenção primária à saúde que complementa tratamentos tipicamente reservados para pessoas de baixa renda (BRUNING, MOSEGUI & VIANNA, 2012).

Os fitoterápicos são recursos de medicina alternativa para o tratamento de uma variedade de doenças e, em algumas comunidades, geralmente são as soluções mais acessíveis associadas a medicamentos alopáticos. Muitas espécies vegetais possuem propriedades terapêuticas, portanto, o uso de plantas medicinais é um fator importante na manutenção da saúde da população (MORELLI, 2010).

Segundo a Organização Mundial da Saúde, 65% a 80% da população mundial, principalmente nos países em desenvolvimento, ainda depende de produtos fitoterápicos para tratar suas doenças ou usar a medicina tradicional. Com base em evidências históricas ou pessoais, esses produtos são usados para diversos fins, em várias combinações, com medicamentos alopáticos, homeopáticos e geralmente não são atribuíveis a eventos adversos (SILVEIRA, BANDEIRA & ARRAIS, 2008).

Entre as doenças de maior destaque, seja pelo aumento de casos, ou desenvolvendo novos tratamentos e diagnósticos entra a depressão e ansiedade, estas, são doenças que reduzem muito a qualidade de vida do indivíduo e estima-se que seja os principais fatores de risco para o suicídio. As drogas muitas vezes causam reações adversas e dependência química, alternativas mais seguras e eficazes no mercado são muito importantes a longo prazo

no tratamento de doenças. Além do tratamento convencional, pesquisas científicas mostram que o uso de fitoterápicos pode ajudar por serem altamente eficazes e seguros para o controle da ansiedade, como medicamentos ansiolíticos, com enfoque para a kava-kava (*Piper methysticum*), o vegetal ansiolítico natural mais estudado (PAVANELLI, 2021).

Dessa forma, o presente estudo objetiva realizar uma revisão integrativa acerca do uso da fitoterapia e de produtos à base de ervas para fins de tratamento/controlar de ansiedade.

2 MATERIAIS E MÉTODOS

O presente trabalho refere-se a uma revisão integrativa de literatura de cunho descritivo-exploratório, na qual sua construção se deu em seis etapas distintas, sugeridas na literatura científica: 1) Identificar o tema e selecionar a hipótese ou questão de pesquisa para a elaboração da revisão integrativa; 2) Estabelecer critérios de inclusão e exclusão de estudos/amostragem ou busca na literatura; 3) Definir informações a serem extraídas dos estudos selecionados/categorização; 4) Avaliar os estudos incluídos na revisão integrativa; 5) Interpretar os resultados; 6) Publicar e comunicar os achados (MENDES; SILVEIRA; GALVÃO, 2008).

Para responder ao objetivo proposto, a busca eletrônica ocorreu por meio Portal da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES) na base de dados SCOPUS, EMBASE e Web Of Science, durante o mês de abril de 2022. Com isso, os resultados obtidos se deram por meio do entrecruzamento dos Descritores em Ciência da Saúde (DECS) e *Medical Subject Headings* (MESH): “Phytotherapy”, “Anxiety” e “Complementary Therapies” integradas ao operador booleano “AND”.

Em uma busca inicial, foram obtidos 30 artigos, os quais após a aplicação dos seguintes critérios de inclusão: publicações entre janeiro de 2017 a abril de 2022, disponíveis gratuitamente na íntegra e nos idiomas inglês, português e espanhol, obteve-se 20 artigos, dentre os quais após leitura por título e resumo, foram excluídos artigos de revisão, teses, artigos duplicados e os que não condizem com a proposta do artigo, restando 14 artigos. Destes, após uma leitura detalhada foram selecionados aqueles capazes de responder a seguinte questão norteadora: Quais os efeitos da fitoterapia para o controle de sintomas de ansiedade? Na qual, 6 artigos foram selecionados para compor a amostra final da pesquisa.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Com base nos resultados encontrados, foi possível observar que o uso de plantas medicinais como auxílio para controle de sintomas de ansiedade tem sido vastamente utilizado, uma vez que podem ser auxiliar no tratamento dos sintomas como o estresse, a taquicardia, o nervosismo e o mal-estar psicológico geral (BORTOLUZZI; SCHMITT; MAZUR, 2020; ARAÚJO et al, 2018).

Dentre as diversas plantas que podem auxiliar na redução da ansiedade, cabe destacar a *Passiflora incarnata* (maracujá) que pode ser empregada no tratamento da ansiedade, pois age como um depressor inespecífico do Sistema Nervoso Central (SNC). Esta, pode ocasionar efeitos anti ansiolíticas e sedativas levando a uma sensação tranquilizante e antiespasmódica da musculatura lisa (SILVA et al, 2020).

Salienta-se também o *Piper methysticum* L. outro importante ativo vegetal com efeito ansiolítico, sedativo, anticonvulsivante, analgésico e anestésico local, com indicação para o tratamento de ansiedade em estágios iniciais e insônia. Acredita-se que este pode promover modulação dos canais iônicos de cloro acoplados aos receptores gabaérgicos, inibindo assim os canais de cálcio voltagem-dependente e reduzindo as descargas neuronais por meio de um efeito alostérico (CARVALHO; LEITE; COSTA, 2021).

Por fim, é importante destacar que apesar de serem ativos de fácil aquisição seu uso deve ser sempre orientado, pois o seu uso inadequado pode ocasionar problemas de ineficácia terapêutica e reações adversas.

4 CONCLUSÃO

Com isso, conclui-se que o uso de fitoterápicos e de produtos à base de ervas são eficazes para o controle da ansiedade, tanto como tratamento auxiliar, quanto principal, agindo contra o estresse, a taquicardia, o nervosismo, o mal-estar psicológico, insônia, tranquilizante e antiespasmódica. Contudo, com o auxílio de orientação especializada para sua ingestão, devido a reações adversas que podem vir a acometer o indivíduo.

REFERÊNCIAS

ARAÚJO, L. F. *et al.* Tratamento de transtornos de ansiedade numa perspectiva da fitoterapia. **Revista Terra & Cultura: Cadernos de Ensino e Pesquisa**, [S.l.], v. 33, n. 64, p. 95-104, jun. 2018. ISSN 2596-2809.

BRUNING, M. C. R.; MOSEGUI, G. B. G.; VIANNA, C. M. de M. A utilização da fitoterapia e de plantas medicinais em unidades básicas de saúde nos municípios de Cascavel e Foz do Iguaçu-Paraná: a visão dos profissionais de saúde. **Ciência & saúde coletiva**, v. 17, p. 2675-2685, 2012. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/z6RsN7j4bRKfM8Lq8tQNX4N/?lang=pt&format=html>. Acesso em: 15 de abril de 2022.

CARVALHO, L. G.; LEITE, S. DA C.; COSTA, D. DE A. F. Principais fitoterápicos e demais medicamentos utilizados no tratamento de ansiedade e depressão. **Revista de Casos e Consultoria**, v. 12, n. 1, p. e25178, 5 ago. 2021.

MORELLI, M. R. S. Guia de produção para plantas medicinais, aromáticas e flores comestíveis. **Porto Alegre: Cidadela Editorial**, 2010. Disponível em: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7342154>. Acesso em: 15 de abril de 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, n. 4, p. 758, 2008.

PAVANELLI, A. S. Fitoterápicos no controle da depressão e ansiedade. 23 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Ciências Biológicas) – **Universidade Federal de Uberlândia**, Uberlândia, 2021. Disponível em: <http://clyde.dr.ufu.br/handle/123456789/31940>. Acesso em: 16 de abril de 2022.

SILVEIRA, P. F. da; BANDEIRA, M. A. M.; ARRAIS, P. S. D.. Farmacovigilância e reações adversas às plantas medicinais e fitoterápicos: uma realidade. **Revista Brasileira de Farmacognosia**, v. 18, p. 618-626, 2008. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbfar/a/dFRCmfPT94rZmrgLy3y4wYH/?format=html&lang=pt>. Acesso em: 15 de abril de 2022.

SILVA, E. L.P. et al. Avaliação do perfil de produção de fitoterápicos para o tratamento de ansiedade e depressão pelas indústrias farmacêuticas brasileiras. **Brazilian Journal of Development**, v. 6, n. 1, p. 3119-3135, 2020.