

CAPÍTULO 3

AVALIAÇÃO DO CONHECIMENTO E UTILIZAÇÃO DE PLANTAS MEDICINAIS E FITOTERÁPICOS PARA O TRATAMENTO DE ANSIEDADE E SINTOMAS ASSOCIADOS

Natália dos Anjos Alves Pizano

Acadêmica de Farmácia Universidade Iguazu. Campus 5, Itaperuna, RJ

Juliana Maria Rocha e Silva Crespo

Farmacêutica. Professora titular da UNIG Universidade Iguazu. Campus 5, Itaperuna, RJ. Mestre em Ciência e Tecnologia pela Universidade Federal de Viçosa, Área de concentração Fitofarmacos. Pós-Graduada em Manipulação Magistral e em Terapia Floral

Vivian Vasques de Oliveira Leite

Graduada em Química
Mestre em Ciências Naturais/ Bioorgânica.

Arith Ramos dos Santos

Farmacêutica Industrial
Mestre em Química de Produtos Naturais

Paula de Almeida Claudino

Nutricionista, especialista em Nutrição aplicada à estética, Nutrição humana e saúde, pós-graduanda em Nutrição em Endocrinologia e Metabologia. Mestra em Ciência e Tecnologia de Alimentos

Maria Clara Silva Crespo

Acadêmica de Medicina e Cirurgia
Universidade Magna Grécia – Itália

RESUMO

A fitoterapia é o uso de plantas e seus derivados para tratar, prevenir e aliviar doenças, sendo uma abordagem importante tanto na medicina tradicional quanto na moderna. Ela tem ganhado relevância crescente na saúde humana por diversas razões, como sua base natural, acessibilidade, papel em tratamentos complementares e o crescente reconhecimento científico de suas propriedades terapêuticas. O uso de plantas medicinais e fitoterápicos no tratamento da ansiedade e de sintomas associados, como insônia,

agitação, e nervosismo, é uma prática amplamente reconhecida tanto na medicina tradicional quanto na fitoterapia moderna. Este trabalho tem como principal objetivo investigar o nível de conhecimento da população sobre o uso de plantas medicinais e fitoterápicos no tratamento da ansiedade e seus sintomas associados, identificando os fatores que influenciam a adoção dessas práticas como alternativa ou complemento aos medicamentos convencionais. A partir da pesquisa desenvolvida e análise da literatura sobre o assunto, foi possível verificar que o uso de plantas medicinais e fitoterapia é algo visto como relevante por pacientes e profissionais de saúde no que se refere ao tratamento de ansiedade.

Palavras-Chave: fitoterapia; abordagem; tratamentos; ansiedade.

INTRODUÇÃO

A ansiedade, conhecida como um dos transtornos mentais mais comuns na atualidade, afeta milhões de pessoas em todo o mundo. Caracterizada por sensações de preocupação excessiva, medo e inquietação, a ansiedade pode se manifestar de forma isolada ou estar associada a outras condições psicológicas, impactando profundamente a qualidade de vida dos indivíduos. O tratamento convencional da ansiedade geralmente inclui terapias psicológicas e o uso de medicamentos, como os ansiolíticos e antidepressivos. No entanto, o uso prolongado desses medicamentos pode acarretar uma série de efeitos colaterais, como dependência, sedação e entre outras complicações de saúde, o que tem levado muitas pessoas a procurar alternativas (Carvalho, 2021).

Nesse contexto, as plantas medicinais e os fitoterápicos surgem como opções terapêuticas cada vez mais populares. Com uma longa história de uso na medicina tradicional, essas substâncias são valorizadas por suas propriedades calmantes e ansiolíticas. Plantas como a valeriana (*Valeriana officinalis*), a erva-cidreira (*Melissa officinalis*) e o maracujá (*Passiflora incarnata*) são exemplos de fitoterápicos amplamente utilizados no manejo da ansiedade e de seus sintomas. Além disso, a crescente aceitação das terapias naturais pela sociedade reflete uma busca por alternativas que sejam percebidas como mais seguras e menos invasivas (Faustino, Almeida, Andreatini, 2010).

Entretanto, apesar do crescente interesse pelo uso de plantas medicinais e fitoterápicos, ainda há obstáculos significativos no entendimento sobre os fatores que influenciam essa prática. Questões como o nível de conhecimento da população sobre os benefícios e riscos desses recursos, bem como as motivações que levam à sua adoção como alternativa ou complemento aos tratamentos convencionais, precisam ser mais bem compreendidas.

A hipótese central deste estudo é que a população que possui maior conhecimento sobre as propriedades, benefícios e possíveis efeitos adversos

das plantas medicinais e fitoterápicos tende a adotar esses recursos com mais frequência e segurança. Esse conhecimento pode fortalecer a confiança nos resultados esperados, reduzir as incertezas e, conseqüentemente, levar a uma adoção mais consciente dessas práticas.

Diante desse cenário, este trabalho tem como objetivo investigar o nível de conhecimento da população sobre o uso desses recursos, identificar os fatores que influenciam a escolha por tratamentos naturais e avaliar a percepção da eficácia dessas práticas. A pesquisa foi realizada em sua maior parte em cidades pertencentes a região do Noroeste Fluminense, abrangendo diversos municípios por meio de um questionário *online* adaptado, realizado através do *Google Forms*, que foram coletados sobre o conhecimento, a utilização e as percepções da população em relação ao uso de plantas medicinais e fitoterápicos no tratamento da ansiedade.

FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

Ansiedade: definição, causas e sintomas

A partir dos estudos apresentados por Sadock, Sadock, Ruiz, 2017, é possível verificar que a ansiedade sempre esteve presente na vida humana, mas, nos últimos anos, sua ocorrência tem crescido significativamente, o que tem chamado cada vez mais a atenção dos pesquisadores interessados em entender os efeitos desse estado sobre o corpo e a mente. Com a globalização, o avanço tecnológico e as inovações do mundo moderno, houve um aumento direto nas demandas, expectativas e pressões enfrentadas pelos indivíduos, tornando mais difícil para as pessoas ajustarem seus comportamentos a esse novo cenário.

Alguns autores referem-se ao período contemporâneo como a Era da Ansiedade, devido à relação desse transtorno com o estilo de vida atual, que impõe novas exigências ao comportamento humano. Ao longo da vida, as pessoas vivenciam diferentes níveis de ansiedade, preocupação, raiva ou medo, dependendo das circunstâncias específicas de cada momento, como, por exemplo, antes de uma prova importante, um primeiro encontro ou uma entrevista de emprego. Nessas situações, a ansiedade é uma resposta natural, ou seja, é comum que as pessoas experimentem diferentes graus de ansiedade diante de eventos desafiadores, significativos ou novos (Lucena-Santos, Pinto-Gouveia; Oliveira, 2015).

Diversos transtornos resultantes da ansiedade podem causar mudanças significativas na vida do indivíduo, como a síndrome do pânico, transtorno de ansiedade generalizada, fobia social, fobias específicas, transtorno obsessivo-compulsivo e estresse pós-traumático. Estima-se que cerca de 450 milhões de pessoas em todo o mundo são afetadas por algum tipo de doença mental, sendo que os transtornos de ansiedade têm uma prevalência de 7,3%. (Costa, Branco, Vieira, Mattos, Souza, Silva, 2019).

A ansiedade é uma condição multifatorial, resultante de uma complexa interação entre fatores genéticos, biológicos, psicológicos e

ambientais. Entender essas causas pode ajudar no diagnóstico e no tratamento adequado, sendo que a abordagem terapêutica muitas vezes inclui o uso de medicamentos, psicoterapia, mudanças no estilo de vida e, em alguns casos, tratamentos complementares como a fitoterapia ou a meditação. É importante reconhecer os fatores desencadeantes para melhor gerir a ansiedade e buscar formas eficazes de prevenção e tratamento (Lucena-Santos, Pinto-Gouveia; Oliveira, 2015).

Plantas Medicinais e Fitoterápicos

Com base em Carvalho, Baiense, 2023, as plantas medicinais e fitoterápicas têm sido usadas ao longo dos séculos para tratar diversas condições de saúde. Elas contêm compostos bioativos que podem ter efeitos terapêuticos, sendo amplamente utilizadas na medicina tradicional e cada vez mais estudadas pela ciência moderna.

A fitoterapia refere-se ao uso dessas plantas para fins terapêuticos, frequentemente em forma de chás, cápsulas, extratos ou óleos essenciais. Ela é reconhecida pela Organização Mundial da Saúde (OMS) e vem sendo amplamente integrada aos sistemas de saúde modernos. As plantas medicinais desempenham um papel crucial na saúde humana, tanto em sistemas tradicionais de cura quanto na medicina moderna. Elas possuem compostos bioativos, como alcaloides, flavonoides, terpenos e glicosídeos, que têm efeitos terapêuticos (Carvalho, Baiense, 2023).

Muitas plantas são usadas na prevenção de doenças crônicas. Por exemplo, o chá verde (*Camellia sinensis*) é rico em antioxidantes, que ajudam na prevenção de doenças cardiovasculares e câncer. O alho (*Allium sativum*) é conhecido por suas propriedades de redução da pressão arterial e colesterol, ajudando na prevenção de doenças cardíacas (Carvalho, Leite, Costa, 2021).

As plantas medicinais também são usadas como terapia complementar em tratamentos convencionais, potencializando os efeitos de medicamentos ou reduzindo efeitos colaterais. Por exemplo, o gengibre pode ser usado para combater os enjoos provocados pela quimioterapia. Muitas plantas medicinais, como a cúrcuma (*Curcuma longa*), têm fortes propriedades anti-inflamatórias, sendo úteis no tratamento de doenças inflamatórias como artrite e problemas digestivos (Carvalho, Leite, Costa, 2021).

Bobrega, *et al.*, 2022, afirma que plantas ricas em antioxidantes ajudam a combater o estresse oxidativo no organismo, prevenindo danos às células e o envelhecimento precoce. Algumas plantas, como a unha-de-gato (*Uncaria tomentosa*) e a equinácea (*Echinacea purpurea*), são conhecidas por fortalecer o sistema imunológico, ajudando o corpo a resistir a infecções virais e bacterianas.

Quando usadas corretamente, as plantas medicinais tendem a ter menos efeitos colaterais do que muitos medicamentos sintéticos. No entanto, o uso inadequado ou a combinação com outros tratamentos pode ser

prejudicial, reforçando a necessidade de orientação profissional (Bobrega, *et al.*, 2022).

De acordo com Silva, Gomes, Siqueira 2021, as plantas medicinais são fundamentais para a promoção da saúde, oferecendo opções naturais para prevenção e tratamento de doenças. Embora seu uso tenha se originado na medicina tradicional, sua importância é cada vez mais reconhecida pela ciência moderna, que valida muitas de suas propriedades terapêuticas. Contudo, é importante que o uso seja feito de forma consciente e, de preferência, com acompanhamento profissional.

Plantas Medicinais e Fitoterápicos no tratamento da ansiedade e sintomas relacionados

As plantas medicinais têm sido amplamente utilizadas para tratar a ansiedade de forma natural. Muitas delas possuem compostos que atuam no sistema nervoso, ajudando a acalmar e equilibrar o corpo sem os efeitos colaterais severos que alguns medicamentos ansiolíticos sintéticos podem causar (Da Silva, *et al.*, 2020).

Apesar de serem naturais, é essencial ter cuidado ao usar plantas medicinais para tratar ansiedade, principalmente se houver uso concomitante de medicamentos psicotrópicos. Algumas plantas podem interagir com antidepressivos, ansiolíticos ou outros remédios. Sempre consulte um profissional de saúde antes de iniciar qualquer tratamento fitoterápico, especialmente em casos de transtornos graves de ansiedade. Além disso, o uso prolongado de algumas plantas, como o kava-kava, pode apresentar efeitos colaterais, como problemas hepáticos, se não for monitorado adequadamente. Portanto, é essencial manter um acompanhamento contínuo para garantir a segurança do tratamento (Da Silva *et al.*, 2020).

Plantas medicinais proporcionam uma opção terapêutica natural, com menor risco de efeitos colaterais graves em relação a muitos medicamentos sintéticos usados para ansiedade, como os benzodiazepínicos, que podem causar dependência e sonolência excessiva (Bortoluzzi, Schmitt, Mazur, 2020).

Algumas plantas, como a passiflora e a lavanda, têm sido amplamente estudadas e demonstram eficácia na redução da ansiedade. Pesquisas mostram que compostos presentes nessas plantas, como flavonoides e óleos essenciais, atuam diretamente no sistema nervoso central, promovendo relaxamento e alívio da ansiedade. Erva-de-São-João e outras ervas também têm sido objeto de estudo, mostrando potencial em tratar transtornos de ansiedade e sintomas associados. A ansiedade prolongada pode levar a outras complicações de saúde, como insônia crônica, hipertensão, distúrbios digestivos e problemas cardíacos (Bortoluzzi, Schmitt, Mazur, 2020).

A melissa e a lavanda, por exemplo, promovem a sensação de calma e melhoram a qualidade do sono, evitando que o estresse e a ansiedade causem problemas mais graves. Em muitas regiões, as plantas medicinais

são facilmente acessíveis e podem ser cultivadas em casa, oferecendo uma alternativa de tratamento mais barata do que medicamentos ansiolíticos de farmácia. Plantas como camomila, hortelã-pimenta e melissa podem ser encontradas em mercados comuns ou farmácias naturais, sendo fáceis de preparar em forma de chá ou tintura (Silva, Gomes, Siqueira, 2021).

De acordo com Silva *et al.*, 2020, as plantas medicinais podem ser utilizadas como complemento ao tratamento com medicamentos convencionais, ajudando a potencializar os efeitos ou minimizar os efeitos colaterais dos fármacos. Gengibre e ginseng, por exemplo, podem ajudar a reduzir os sintomas de ansiedade quando usados junto a medicamentos convencionais, promovendo uma abordagem mais equilibrada e completa. O uso contínuo de plantas medicinais para o tratamento da ansiedade pode reduzir a necessidade de medicamentos mais agressivos a longo prazo. Muitos ansiolíticos sintéticos causam dependência e podem ter efeitos colaterais significativos, enquanto as plantas medicinais, quando usadas corretamente, geralmente oferecem uma solução mais segura e sustentável.

O uso de óleos essenciais derivados de plantas, como a lavanda e a bergamota, em práticas de aromaterapia tem mostrado ser eficaz no alívio imediato da ansiedade. A aromaterapia estimula o sistema olfativo, que está ligado ao sistema límbico, a área do cérebro responsável por regular as emoções. Esses tratamentos não invasivos são úteis em momentos agudos de ansiedade, proporcionando alívio rápido e natural. Muitas plantas medicinais utilizadas para tratar ansiedade, como a valeriana e a camomila, têm uma longa história de uso em práticas de medicina tradicional ao redor do mundo. A fitoterapia, portanto, resgata saberes tradicionais e os integra à medicina moderna, oferecendo uma abordagem culturalmente rica e eficaz (Carvalho, Leite, Costa, 2021).

De acordo com Carvalho, Leite, Costa, 2021, através de seus efeitos calmantes e ansiolíticos, as plantas medicinais ajudam a melhorar a qualidade de vida de pessoas que sofrem de ansiedade, promovendo uma sensação de bem-estar geral, aumentando a disposição e promovendo um sono de melhor qualidade. O uso regular de plantas como passiflora e melissa pode auxiliar na regulação do humor e no controle de crises de ansiedade, proporcionando uma vida mais equilibrada e saudável.

De acordo com Bortoluzzi, Schmitt, Mazur, 2020, a relevância das plantas medicinais no tratamento da ansiedade é inegável, oferecendo uma alternativa natural e eficaz com menos efeitos colaterais do que os medicamentos tradicionais. Além disso, são acessíveis, muitas vezes de baixo custo e podem ser usadas tanto de forma preventiva quanto em crises. Por isso, elas desempenham um papel crucial na promoção do bem-estar mental e emocional, contribuindo para uma abordagem holística e sustentável no tratamento da ansiedade. No entanto, é importante buscar orientação médica e garantir o uso adequado para maximizar os benefícios e evitar complicações.

MATERIAIS E MÉTODOS

Para o desenvolvimento do trabalho, foi realizada pesquisa bibliográfica com a finalidade de fundamentar as discussões a respeito da temática em questão, para que posteriormente, fosse desenvolvida uma pesquisa qualitativa, que consistiu na aplicação de questionário estruturado sobre questões relacionadas ao tema proposto, como maneira de apresentar um ponto de vista a partir de dados coletados.

A metodologia usada foi uma pesquisa farmacoepidemiológica, com a aplicação de um questionário eletrônico adaptado, estruturado (anexo I) com vinte e seis perguntas para cento e trinta indivíduos de idade entre 18 e 66 anos, sendo 25% do sexo masculino e 75% do sexo feminino, com perguntas objetivas para possibilitar uma análise a respeito do tratamento da ansiedade com o uso de fitoterapia.

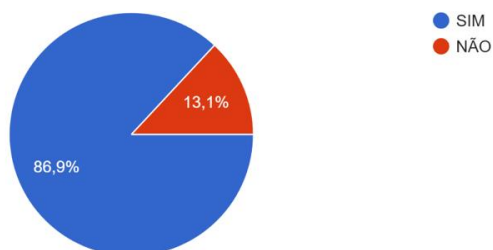
De todos os entrevistados, 72 (55,4%) indivíduos residem no município de Porciúncula RJ, e os demais, em municípios da região com características demográficas semelhantes. 86,9% dos indivíduos entrevistados afirmaram que são pessoas ansiosas, e apenas 13,1% consideram que não são ansiosos.

Durante o mês de agosto de 2024, o questionário (anexo I) a 130 pessoas, que o responderam, possibilitando ter as informações que estão contidas neste trabalho, servindo de fundamentação para os resultados, discussões e análises dos dados em questão.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Através da análise dos resultados, foi verificado que grande parte dos indivíduos entrevistados se considera uma pessoa ansiosa, o que é apontado pela maioria dos entrevistados.

Gráfico 1 – Você se considera uma pessoa ansiosa?

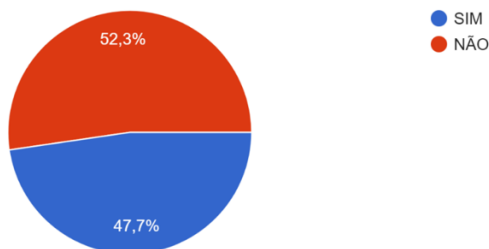


Fonte: Dados da pesquisa, 2024

No que se refere a diagnóstico emitido por um profissional de saúde, o gráfico 2 demonstra que quase a metade dos entrevistados foi

diagnosticado com ansiedade ou algum transtorno relacionado.

Gráfico 2 – Indivíduos diagnosticados com ansiedade por um profissional da saúde.

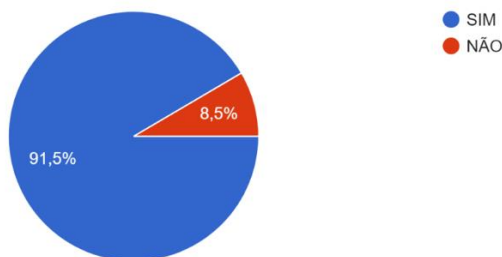


Fonte: Dados da pesquisa, 2024

Dos indivíduos entrevistados, 76,2% afirmaram que fazem acompanhamento psicológico, e 23,8% não. 47,7% dos entrevistados afirmam que algum profissional da saúde já sugeriu o uso de plantas medicinais para auxiliar no tratamento da ansiedade e 52,3% afirmam que não.

O gráfico 3 apresenta informações sobre qual a percepção dos entrevistados no que se refere a eficácia do uso de plantas medicinais e fitoterápicos, sendo indicado que grande parte deles acredita que os mesmos possuem eficácia.

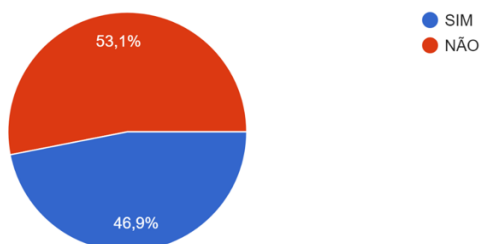
Gráfico 3 – Você acredita que as plantas medicinais e/ou fitoterápicos possuem eficácia no tratamento?



Fonte: Dados da pesquisa, 2024

O gráfico 4 demonstra que quase a metade dos indivíduos entrevistados afirmam que já fizeram uso de plantas medicinais nos últimos três anos.

Gráfico 4 – Fez uso de plantas medicinais nos últimos três anos para tratamento da ansiedade?



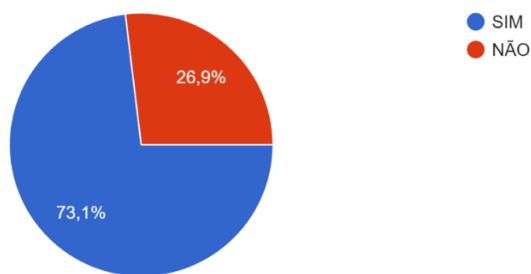
Fonte: Dados da pesquisa, 2024

Das pessoas que fazem uso de plantas medicinais, 53,1% informaram que o fazem para combater a ansiedade, 24,6% para que a qualidade do sono seja melhor, 17,7% para que possam se sentir mais calmos, 13,8% para que fiquem menos agitados, 8,5% para que se sintam menos nervosos, e o restante citaram outras questões.

Vale ressaltar que os indivíduos que responderam e fazem tratamento com plantas medicinais, apontaram os seguintes: camomila; erva cidreira; hortelã; boldo; erva doce; amora; hibisco; louro; canela; folha de bananeira; cravo da Índia; alecrim. Além disso, 69,8% dos indivíduos que fazem o uso destas plantas afirmaram que a usam esporadicamente, que não sabem indicar com que frequência exata isso ocorre, 22,9% afirmam fazer uso diário e 7,3% fazem uso semanal. Dos indivíduos entrevistados, 50% afirmam que consumiram plantas medicinais nos últimos três meses e 50% não consumiram.

No que se refere aos resultados, quando questionados sobre a percepção do indivíduo sobre a melhora dos sintomas que levaram ao consumo de alguma planta medicinal, a maioria aponta que houve, como é indicado pelo gráfico 5.

Gráfico 5 – Observou melhora após o consumo de plantas medicinais?



Fonte: Dados da pesquisa, 2024

No que se refere a parte da planta que é consumida (diretamente ou através de chá), 81,5% informaram que consomem a folha, 10% consomem o fruto, 9,2% consomem a planta inteira, 8,5% consomem as flores, 7,7% consomem a raiz e 6,9% consomem o caule.

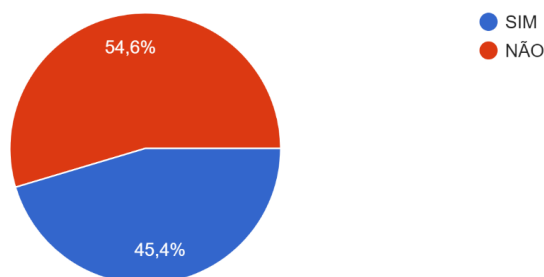
Ao questionar os entrevistados sobre as doenças que eles tratam (ou complementam o tratamento) com plantas medicinais, foram citadas: gripe; infecção urinária; infecção em geral; má digestão; dores no corpo; dor de cabeça; resfriado; dor na garganta; depressão; cólica; edema; náusea; diarreia; machucados; pedra nos rins. Dos entrevistados, 39,2% afirmaram que obtêm as plantas medicinais através de cultivo próprio, 39,2% através de doação de vizinhos, 16,2% adquirem em feiras e o restante informou que adquirem de outra maneira.

No que se refere ao uso das plantas, 87,7% afirmaram que fazem chás para beber delas, 10,8% realizam inalação, 10% utilizam compressas, 9,2% consomem garrafadas (planta que fica de molho durante um longo tempo em uma substância alcoólica como vinho), 6,2% fazem emplastos e o restante utiliza de outra maneira não citada.

Dos entrevistados, 68,5% afirmam que não consumiram fitoterápicos nos últimos três meses e 31,5% afirmam que consumiram. 54,6% não conhecem a diferença entre plantas medicinais e fitoterápicos e 45,4% conhecem. No que se refere a segurança, 50% dos entrevistados não sabem se os fitoterápicos são mais seguros que plantas medicinais, 33,1% acreditam que os fitoterápicos são mais seguros, 10,8% são indiferentes a esta questão, e 6,2% não acham os fitoterápicos mais seguros que plantas medicinais.

Um ponto relevante a se considerar é que mais da metade dos indivíduos que responderam o questionário não conhecem a diferença entre plantas medicinais e fitoterápicos, como indica o gráfico 6.

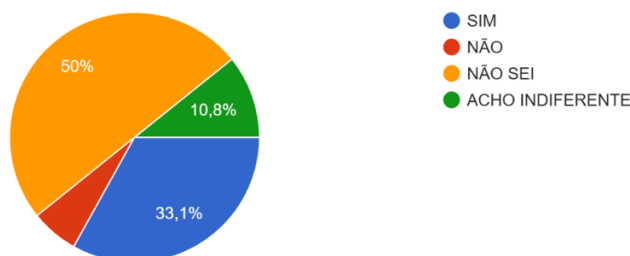
Gráfico 6 – Você conhece a diferença entre plantas medicinais e fitoterápicos?



Fonte: Dados da pesquisa, 2024

Dos indivíduos que conhecem o conceito de fitoterápicos e plantas medicinais, metade deles não sabe se fitoterápicos são mais seguros que plantas medicinais, como é demonstrado pelo gráfico 7.

Gráfico 7 – Você acha fitoterápicos mais seguros que ervas medicinais?



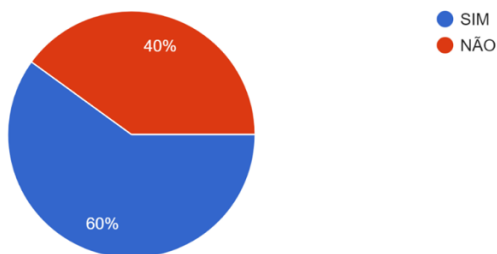
Fonte: Dados da pesquisa, 2024

No que diz respeito a automedicação, 95,4% dos indivíduos sabem o que é, e 4,6% não. 76,2% dos entrevistados afirmam que não solicitam apoio ou indicação de profissionais para fazer o uso de plantas medicinais e 23,8% solicitam orientações de um profissional da saúde para fazer uso de plantas medicinais.

Quanto aos efeitos adversos do uso de plantas medicinais, 65,4% dos entrevistados não os conhecem e 34,6% sabem quais são estes efeitos. 98,5% dos entrevistados afirmam que nunca tiveram nenhum efeito adverso oriundo do consumo de plantas medicinais e 1,5% afirmam que sim, que apontaram dor abdominal e alucinação como sendo um dos efeitos sentidos.

Grande parte dos indivíduos consideram que ao consumirem plantas medicinais estão se automedicando, como é apontado no gráfico 8.

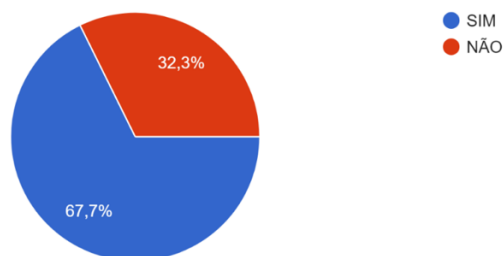
Gráfico 8 – Você considera que está se automedicando ao consumir plantas medicinais?



Fonte: Dados da pesquisa, 2024

Foi observado que a maioria dos entrevistados acredita estarem se automedicando ao consumir fitoterápicos, como é indicado pelo gráfico 9.

Gráfico 9 – Você considera que está se automedicando ao consumir um fitoterápico?



Fonte: Dados da pesquisa, 2024

Foi observado, a partir da pesquisa, que grande parte dos entrevistados não sabem diferenciar fitoterapia de plantas medicinais, e de acordo com Carvalho, Baiense (2023), a diferença entre fitoterapia e plantas medicinais está no modo como essas duas abordagens são aplicadas e no contexto em que elas são utilizadas, embora estejam interligadas, há nuances que as distinguem. De forma geral, pode-se definir plantas medicinais como sendo plantas que têm propriedades curativas, podendo ser usadas de forma tradicional ou caseira e a fitoterapia é o uso dessas plantas medicinais dentro de uma prática médica ou terapêutica formal, com base em evidências científicas e controle rigoroso da dosagem e segurança.

De acordo com Silva *et al.* (2020), as plantas medicinais podem se apresentar como complementos aos tratamentos de diversas doenças, o que inclui o combate de sintomas associados a ansiedade, e tal questão é ressaltada quando é apresentada na pesquisa que uma parcela considerável

dos indivíduos entrevistados realizam o uso de plantas medicinais para o tratamento da ansiedade, e mais da metade destes, indicam que sentem diferenças significativas após seu uso, o que é corroborado pelo autor citado anteriormente e se torna um indicativo de que se trata de uma opção viável e que possui menor potencial de efeito colateral ao se comparar com o uso de drogas auxiliares.

De acordo com Carvalho, Leite, Costa (2021) existe uma tendência de que mais indivíduos consumam plantas medicinais como auxiliar no tratamento de diversas enfermidades, inclusive a ansiedade, algo que vem sendo explicitado devido a pesquisas sobre a temática. Tal tendência pode ser apontada em comparação com a pesquisa, que indica que metade dos entrevistados consumiu algum tipo de planta medicinal nos últimos três meses, podendo ser um indicativo

Os autores Bortoluzzi, Schmitt, Mazur (2020), apresentam uma série de plantas que são amplamente utilizadas para se combater a ansiedade e sintomas associados, como é o caso da camomila, planta que é citada por uma quantidade considerável dos indivíduos na pesquisa realizada, levando em consideração, que de acordo com os autores, trata-se de uma erva que é amplamente utilizada tanto na forma de chá quanto em produtos cosméticos e medicinais devido às suas propriedades calmantes e anti-inflamatórias. Ainda de acordo com os autores, o chá de camomila é famoso por ajudar a aliviar o estresse, ansiedade e promover o sono, acredita-se que ele tenha efeitos sedativos leves.

Grande parte dos entrevistados citaram a erva cidreira (*Melissa officinalis*), que conforme Bortoluzzi, Schmitt, Mazur (2020), é uma planta medicinal conhecida por seus diversos benefícios para a saúde, especialmente por suas propriedades calmantes e digestivas e o chá de erva-cidreira é amplamente utilizado para aliviar o estresse, ansiedade e insônia, promovendo um efeito relaxante.

No que se refere a automedicação, autores como Costa, Branco, Vieira, Mattos, Souza, Silva (2019), conceituam essa prática como o ato de utilizar medicamentos ou substâncias terapêuticas sem orientação ou prescrição de um profissional de saúde, como médicos ou farmacêuticos. Embora seja uma prática comum em várias partes do mundo, ela apresenta riscos significativos à saúde, especialmente quando feita de maneira inadequada ou sem o conhecimento dos possíveis efeitos colaterais e interações.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir das respostas coletadas, é possível verificar que grande parte dos indivíduos acredita que as plantas medicinais e a fitoterapia possuem impacto positivo no tratamento da ansiedade e sintomas relacionados, algo que pode ser constatado a partir de estudos que possuem como foco descrever as principais propriedades de determinadas plantas medicinais,

que se apresentam como uma alternativa para auxiliar e integrar o tratamento da ansiedade.

Foi comprovado que grande parte das pessoas que possuem conhecimentos em relação a plantas medicinais e fitoterápicos, têm maior tendência em usar essas opções no alívio da ansiedade, por reconhecerem o quão podem ser positivas para o tratamento e/ou complemento do tratamento da ansiedade e em transtornos relacionados.

REFERÊNCIAS

BRASIL. ANVISA. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Resolução RDC nº 14, de 31 março de 2010. **Dispõe sobre o registro de medicamentos fitoterápicos.** 2010. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/anvisa/2010/rdc0014_31_03_2010.html Acesso em: 21 ago. 2024.

BORTOLUZZI, Mariana Matos; SCHMITT, Vania; MAZUR, Caryna Eurich. Efeito fitoterápico de plantas medicinais sobre a ansiedade: uma breve revisão. **Research, Society and Development**, v. 9, n. 2, p. 47, 2020. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v9i1.1504>. Acesso em: 10 set. 2024.

CARVALHO, Luzia Gomes; DA COSTA LEITE, Samuel; COSTA, Débora de Alencar Franco. Principais fitoterápicos e demais medicamentos utilizados no tratamento de ansiedade e depressão. **Revista de Casos e Consultoria**, v. 12, n. 1, p. e25178-e 25178, 2021. Disponível em: <https://periodicos.ufrn.br/casoseconsultoria/article/view/25178>. Acesso em: 10 set. 2024.

CHEROBIN, Fabiane; BUFFON, Marilene M.; CARVALHO, Denise S. de; RATTMANN, Yanna D.. Plantas medicinais e políticas públicas de saúde: novos olhares sobre antigas práticas. **Physis: Revista de Saúde Coletiva**, [S.L.], v. 32, n. 3. Disponível em: <https://www.redalyc.org/journal/4008/400874215007/movil/>. Acesso em: 12 set. 2024.

CORREA, Regianne Maciel dos Santos; MOYSÉS, Daniele de Araújo; BARROS, Lilian Ster Castro de; PANTOJA, Arthur Luís Gaia; MOYSÉS, Dandara de Araújo; VALE, Valdineia Santos; QUEMEL, Gleicy Kelly China; VALE, Valdicley Vieira; GALUCIO, Natasha Costa da Rocha. Saúde mental e atenção farmacêutica: uso de plantas medicinais e fitoterápicos nos transtornos de ansiedade. **Research, Society and Development**, [S.L.], v. 11, n. 6, p. 52911628930, 9 de maio 2022. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v11i6.28930>. Acesso em: 25 ago. 2024.

DA SILVA, Alana Luisa Sampaio et al. Uso de plantas medicinais no tratamento de ansiedade no ambiente acadêmico. **Brazilian Journal of**

Natural Sciences, v. 3, n. 3, p. 458-458, 2020. Disponível em: <https://bjns.com.br/index.php/BJNS/article/view/124>. Acesso em: 16 set. 2024.

DA SILVA, Eliane Lopes Pereira 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. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/view/6253>. Acesso em: 16 set. 2024.

DA SILVA, Maria Jacielma; GOMES, Maria Letycia Bezerra; DA PAIXÃO SIQUEIRA, Lidiany. Tratamento alternativo para ansiedade à base da planta medicinal Melissa Officinalis (erva-cidreira)—uma revisão de literatura. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 14, p. e532101422349-e532101422349, 2021. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v10i14.22349>. Acesso em: 12 set. 2024.

DA SILVA NOBREGA, José Cândido et al. Plantas medicinais no tratamento de ansiedade e depressão: Uma revisão. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 1, p. e5511124024-e5511124024, 2022. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v11i1.24024>. Acesso em: 18 out. 2024.

DE CARVALHO, Simone Ribeiro; BAIENSE, Alex Sandro Rodrigues. O uso de fitoterápicos em pacientes com depressão. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, v. 9, n. 10, p. 1952-1966, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.51891/rease.v9i10.11845>. Acesso em: 13 ot. 2024.

DUTRA, Rafael Filipe Ferreira; OLIVEIRA, Klebson de; PARENTE, Ednei Pereira; MORAIS, Danilo Farias de; FIGUEIREDO, Cleuton Maximino de; SILVEIRA, Régis Enéias Bedin da; LARANJEIRA, Aldeone Oliveira. Potencial ansiolítico de fitoterápicos no tratamento de distúrbios psiquiátricos. **Brazilian Journal Of HealthReview**, [S.L.], v. 7, n. 1, p. 3472-3484, 30 jan. 2024. South Florida Publishing LLC. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.34119/bjhrv7n1-280>. Acesso em: 20 ago. 2024.

FAUSTINO, Thalita Thais; ALMEIDA, Rodrigo Batista de; ANDREATINI, Roberto. Plantas medicinais no tratamento do transtorno de ansiedade generalizada: uma revisão dos estudos clínicos controlados. **Revista Brasileira de Psiquiatria**, [S.L.], v. 32, n. 4, p. 429-436, 15 out. 2010. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/s1516-44462010005000026>. Acesso em: 22 ago. 2024.

FERREIRA, Vitor F.; PINTO, Angelo C.. A fitoterapia no mundo atual. **QuímicaNova**, [S.L.], v. 33, n. 9, p. 1829-1829, 2010. FapUNIFESP (SciELO). Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/s0100-40422010000900001>. Acesso em: 22 ago. 2024.

LIMA, João Alberto Lins de; SILVA, Marielena Rodrigues da; LIMA, Caio José Anselmo de; SILVA, Maria Milânia de Amorim Francelino; ARAÚJO, Marcos Antônio da Silva; SILVA, Francisco Henrique da; ANDRADE JÚNIOR, Arnor de Melo; PEDROSO, Reginaldo dos Santos; ANDRADE, Géssica; PIRES, Regina Helena. Plantas medicinais: uma abordagem sobre o uso seguro e racional. **Physis: Revista de Saúde Coletiva**, [S.L.], v. 31, n. 2, p. 1-19, maio 2021. FapUNIFESP (SciELO). Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/s0103-73312021310218>. Acesso em: 21 ago. 2024.

PENIDO, Rejane Barbosa da Silva; ANDRADE, Leonardo Guimarães de. PLANTAS MEDICINAIS NO TRATAMENTO DA ANSIEDADE. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, [S.L.], v. 9, n. 5, p. 327-337, 31 maio 2023. Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.51891/rease.v9i5.9694>. Acesso em: 23 ago. 2024.

NOBREGA, José Cândido da Silva; BATISTA, Alan Vinícius de Araújo; SILVA, Osvaldo Soares da; BELCHIOR, Verônica Cristian Soares de; LACERDA, Wendell de Almeida; BELCHIOR, Sandra Maijane Soares de. Plantas medicinais no tratamento de ansiedade e depressão: uma revisão. **Research, Society And Development**, [S.L.], v. 11, n. 1, p. 5511124024, 11 jan. 2022. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v11i1.24024>. Acesso em: 24 ago. 2024.

SANTOS, Elvany de Sena; SANTOS, Jonas Barbosa dos; SOARES, Jandson de Oliveira; SILVA, Maria José Ribeiro Sampaio; PONTES, Alessandra Nascimento. Uso de plantas medicinais por usuários na atenção primária à saúde: uma abordagem complementar ao tratamento convencional. **Revista Jrg de Estudos Acadêmicos**, [S.L.], v. 7, n. 14, p. 141132, 23 maio 2024. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.55892/jrg.v7i14.1132>. Acesso em: 21 ago. 2024.

SANTOS, R.L.; GUIMARAES, G. P.; NOBRE, M. S. C.; PORTELA, A. S. Análise sobre a fitoterapia como prática integrativa no Sistema Único de Saúde. **Revista Brasileira de Plantas Medicinais**, [S.L.], v. 13, n. 4, p. 486-491, 2011. FapUNIFESP (SciELO). Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/s1516-05722011000400014>. Acesso em: 23 ago. 2024. p. 1-17, jan. 2022. FapUNIFESP (SciELO). Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/s0103-73312022320306>. Acesso em: 23 ago. 2024.

SOUZA, Renata Janaína Carvalho de. Avaliação teórica das propriedades farmacocinéticas, físico-químicas e farmacodinâmicas do composto isolado de valeriana officinalis em transtorno de ansiedade. **Brazilian Journal of Development**, [S.L.], v. 6, n. 10, p. 74751-74762, 2020. Brazilian Journal of Development. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.34117/bjdv6n10-050>. Acesso em: 20 ago. 2024.

SOUZA, Paloma Guimarães Santos de. Levantamento do consumo de plantas medicinais e fitoterápicos por jovens de 18-30 anos para alívio de sintomas da ansiedade e transtornos associados: um olhar sobre a automedicação. **Centro Universitário Maria Marilza**, Governador Valadares-Ba, v. 1, n. 1, p. 1-66, nov. 2022. Disponível em: <http://131.0.244.66:8082/jspui/handle/123456789/2805>. Acesso em: 20 ago. 2024.