

## O uso de fitoterápicos no tratamento da ansiedade

The use of herbal medicines in the treatment of anxiety

El uso de hierbas medicinales en el tratamiento de la ansiedad

Recebido: 28/11/2022 | Revisado: 04/12/2022 | Aceitado: 05/12/2022 | Publicado: 14/12/2022

**Gabryel Hermida Medeiros**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2883-873X>  
Centro Universitário Fametro, Brasil  
E-mail: [gabryelhermida@gmail.com](mailto:gabryelhermida@gmail.com)

**Jucilane Leite Pereira**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0546-1696>  
Centro Universitário Fametro, Brasil  
E-mail: [jucilaneoliveira24@gmail.com](mailto:jucilaneoliveira24@gmail.com)

**Kamilla Félix Dos Santos**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1670-8006>  
Centro Universitário Fametro, Brasil  
E-mail: [felixkamilla2@gmail.com](mailto:felixkamilla2@gmail.com)

### Resumo

A ansiedade é um sentimento de medo vago e desagradável, caracterizado por um desconforto derivado de uma antecipação de perigo, de algo desconhecido. A *Valeriana officinalis* é a planta mais utilizada na terapêutica, rica em ácidos valerênicos e isovalerícos, sendo muito utilizada para tratar problemas de saúde, como insônia, ansiedade e estresse. *Passiflora incarnata* é uma planta medicinal utilizada na preparação de infusões, tinturas e remédios fitoterápicos para combater a ansiedade e a insônia. O objetivo desse artigo é Realizar uma revisão bibliográfica narrativa evidenciando aspectos relacionados ao uso das plantas medicinais para o tratamento da ansiedade. Na metodologia, será realizada uma revisão sistemática onde será realizada uma leitura exploratória, avaliando-se o título e o resumo do artigo. A busca considerou apenas os artigos publicados em 2010-2022 nos seguintes idiomas: Português, Inglês e Espanhol. Foram excluídos estudos secundários, artigos repetidos nas buscas e outros materiais que fugiram do tema da pesquisa. Dos 576 estudos encontrados na pesquisa, foram utilizados 10 para a realização deste estudo. Os estudos mostraram que já existem pesquisas que comprovem os efeitos das plantas *Valeriana officinalis* e *Passiflora incarnata* no tratamento da ansiedade. Ambas as plantas agem diretamente no sistema nervoso central utilizando o GABA (ácido gama-aminobutírico), neurotransmissor inibitório que ajuda no tratamento da ansiedade. Após explorar sobre o perfil botânico e fitoquímico dessas plantas, e também avaliar os estudos selecionados, pode-se concluir que as plantas *Valeriana officinalis* e *Passiflora incarnata* podem e já são utilizadas no ramo fitoterápico como medicamentos para diminuir a Ansiedade.

**Palavras-chave:** Ansiedade; Medicamentos fitoterápicos; *Valeriana officinalis*; *Passiflora incarnata*.

### Abstract

Anxiety is a vague and unpleasant feeling of fear, characterized by discomfort derived from an anticipation of danger, of something unknown. *Valeriana officinalis* is the most used plant in therapy, rich in valerenic and isovaleric acids, being widely used to treat health problems such as insomnia, anxiety and stress. *Passiflora incarnata* is a medicinal plant used in the preparation of infusions, tinctures and herbal remedies to combat anxiety and insomnia. The aim of this article is to carry out a narrative bibliographical review highlighting aspects related to the use of medicinal plants for the treatment of anxiety. In the methodology, a systematic review will be carried out where an exploratory reading will be carried out, evaluating the title and abstract of the article. The search considered only articles published in 2010-2022 in the following languages: Portuguese, English and Spanish. Secondary studies, articles repeated in searches and other materials that deviated from the research topic were excluded. Of the 576 studies found in the search, 10 were used for this study. The studies showed that there are already researches that prove the effects of *Valeriana officinalis* and *Passiflora incarnata* plants in the treatment of anxiety. Both plants act directly on the central nervous system using GABA (gamma-aminobutyric acid), an inhibitory neurotransmitter that helps in the treatment of anxiety. After exploring the botanical and phytochemical profile of these plants, and also evaluating the selected studies, it can be concluded that the plants *Valeriana officinalis* and *Passiflora incarnata* can and are already used in the herbal field as drugs to reduce anxiety.

**Keywords:** Anxiety; Herbal medicines; *Valeriana officinalis*; *Passiflora incarnata*.

### Resumen

La ansiedad es una sensación vaga y desagradable de miedo, caracterizada por el malestar derivado de la anticipación del peligro, de algo desconocido. *Valeriana officinalis* es la planta más utilizada en terapia, rica en ácidos valerénico e

isovalérico, siendo muy utilizada para tratar problemas de salud como el insomnio, la ansiedad y el estrés. *Passiflora incarnata* es una planta medicinal utilizada en la preparación de infusiones, tinturas y remedios herbales para combatir la ansiedad y el insomnio. El objetivo de este artículo es realizar una revisión bibliográfica narrativa destacando aspectos relacionados con el uso de plantas medicinales para el tratamiento de la ansiedad. En la metodología se realizará una revisión sistemática donde se realizará una lectura exploratoria evaluando el título y resumen del artículo. La búsqueda consideró solo artículos publicados en 2010-2022 en los siguientes idiomas: portugués, inglés y español. Se excluyeron estudios secundarios, artículos repetidos en búsquedas y otros materiales que se desviaran del tema de investigación. De los 576 estudios encontrados en la búsqueda, 10 fueron utilizados para este estudio. Los estudios demostraron que ya existen investigaciones que prueban los efectos de las plantas *Valeriana officinalis* y *Passiflora incarnata* en el tratamiento de la ansiedad. Ambas plantas actúan directamente sobre el sistema nervioso central utilizando GABA (ácido gamma-aminobutírico), un neurotransmisor inhibitorio que ayuda en el tratamiento de la ansiedad. Después de explorar el perfil botánico y fitoquímico de estas plantas, y también de evaluar los estudios seleccionados, se puede concluir que las plantas *Valeriana officinalis* y *Passiflora incarnata* pueden y ya son utilizadas en el campo herbolario como medicamentos para reducir la ansiedad.

**Palabras clave:** Ansiedad; Hierbas medicinales; *Valeriana officinalis*; *Passiflora incarnata*.

## 1. Introdução

A ansiedade é um sentimento de medo vago e desagradável, caracterizado por um desconforto ou tensão derivado de uma antecipação de perigo, de algo desconhecido ou estranho. As plantas medicinais são apresentadas como um grande potencial para a origem de novos fármacos (Schroeck et al., 2016).

A Fitoterapia é a ciência que estuda a utilização de plantas ou parte delas para a terapêutica de diversas enfermidades humanas. Atualmente, o uso de plantas medicinais e fitoterápicos se encontram em expansão, principalmente, devido ao interesse pelas terapias naturais terem aumentado significativamente (Arnous et al., 2011).

Nesse contexto, o Brasil se destaca especialmente por possuir uma flora rica e diversa, constituindo-se em um grande potencial para o desenvolvimento dessa ciência. Com o avanço da fitoterapia mundialmente entre ações curativas e preventivas, sua aplicação tem sido estimulada, a partir da avaliação dos extratos de plantas com diversas utilidades, como antibacteriana, anti-inflamatória, anti-hemorrágica, anestésica (Savage et al., 2018). Busca-se nesse estudo responder a uma inquietação dos autores em querer identificar qual a eficácia do uso de fitoterápicos das espécies *Valeriana officinalis* e *Passiflora incarnata* no tratamento de ansiedade?

Com base no exposto, ressaltando a importância fitoterápica das espécies *Valeriana officinalis* e *Passiflora incarnata*, este estudo objetiva realizar uma revisão bibliográfica narrativa abordando as pesquisas científicas que demonstram às propriedades biológicas e terapêuticas destas espécies vegetais e sua aplicabilidade na medicina. E como objetivos específicos, descrever o perfil etnobotânico e o perfil fitoquímico da *Valeriana officinalis* e *Passiflora incarnata*, e também, apresentar evidências científicas da ação biológica das plantas.

## 2. Metodologia

Foi realizada uma revisão sistemática. A revisão sistemática é descrita como um método científico que de forma independente permite ao pesquisador a identificar e avaliar estudos relevantes sobre um foco específico, como forma de sedimentar conclusões técnicas e científicas sob o objeto de estudo (Aquino, 2017). Para análise dos dados, utilizou-se a Análise de Conteúdo de Bardin (2015) cuja estrutura se baseia na pré-análise dos dados, exploração do material com intuito de categorizar e por fim o tratamento dos resultados, a partir de inferências e interpretação.

O relatório sobre os estudos foi organizado de acordo com os critérios *preferred reporting items for systematic reviews and meta-analyses* (Prisma). A pesquisa bibliográfica foi realizada nas seguintes bases de dados: PubMed e Scielo, aplicando-se as seguintes palavras-chave obtidas por consulta nos Descritores de Ciência em Saúde (DECS), de acordo com as particularidades de cada base: Ansiedade (*Anxiety*); Medicamentos fitoterápicos (*Phytherapeutic drugs*); *Valeriana officinalis*; *Passiflora incarnata*; Plantas (*Plants*).

## 2.1 Critérios de inclusão

A busca considerou apenas os artigos publicados em 2010-2022 nos seguintes idiomas: Português, Inglês e Espanhol. Foram considerados apenas trabalhos originais publicados nos últimos 12 anos, disponíveis na íntegra, de acesso livre e de cunho experimental e clínico. Para analisar e sintetizar o material encontrado, será realizada uma leitura exploratória, avaliando-se o título e o resumo do artigo. Por fim, foi realizada a leitura na íntegra dos estudos selecionados para hierarquizar as informações contidas nos materiais consultados.

## 2.2 Critérios de exclusão

Foram excluídos estudos secundários, artigos repetidos nas buscas e outros materiais que fugiram do tema da pesquisa. Também não foram considerados os artigos que apresentavam combinação de mais de uma planta em uma fórmula terapêutica e aqueles que não forneceram as doses efetivas, por não haver atribuição de ação farmacológica específica às espécies estudadas. Para analisar e sintetizar o material encontrado, foi realizada uma leitura exploratória, avaliando-se o título e o resumo do artigo. A seguir, foram aplicados os critérios de inclusão e exclusão. Por fim, foi realizada a leitura na íntegra dos estudos selecionados para hierarquizar as informações contidas nos materiais consultados. Os dados foram analisados e tabulados no programa Excel 2010.

## 2.3 Análise de dados

Durante a pesquisa dos artigos foi colocado como principal razão de busca comprovações científicas para a eficácia do tratamento da ansiedade utilizando fitoterápicos como forma alternativa para medicamentos sintéticos. Além das características ansiolíticas e sedativas das plantas, foram encontradas diversas outras finalidades citadas nos artigos, cada uma com características diversas.

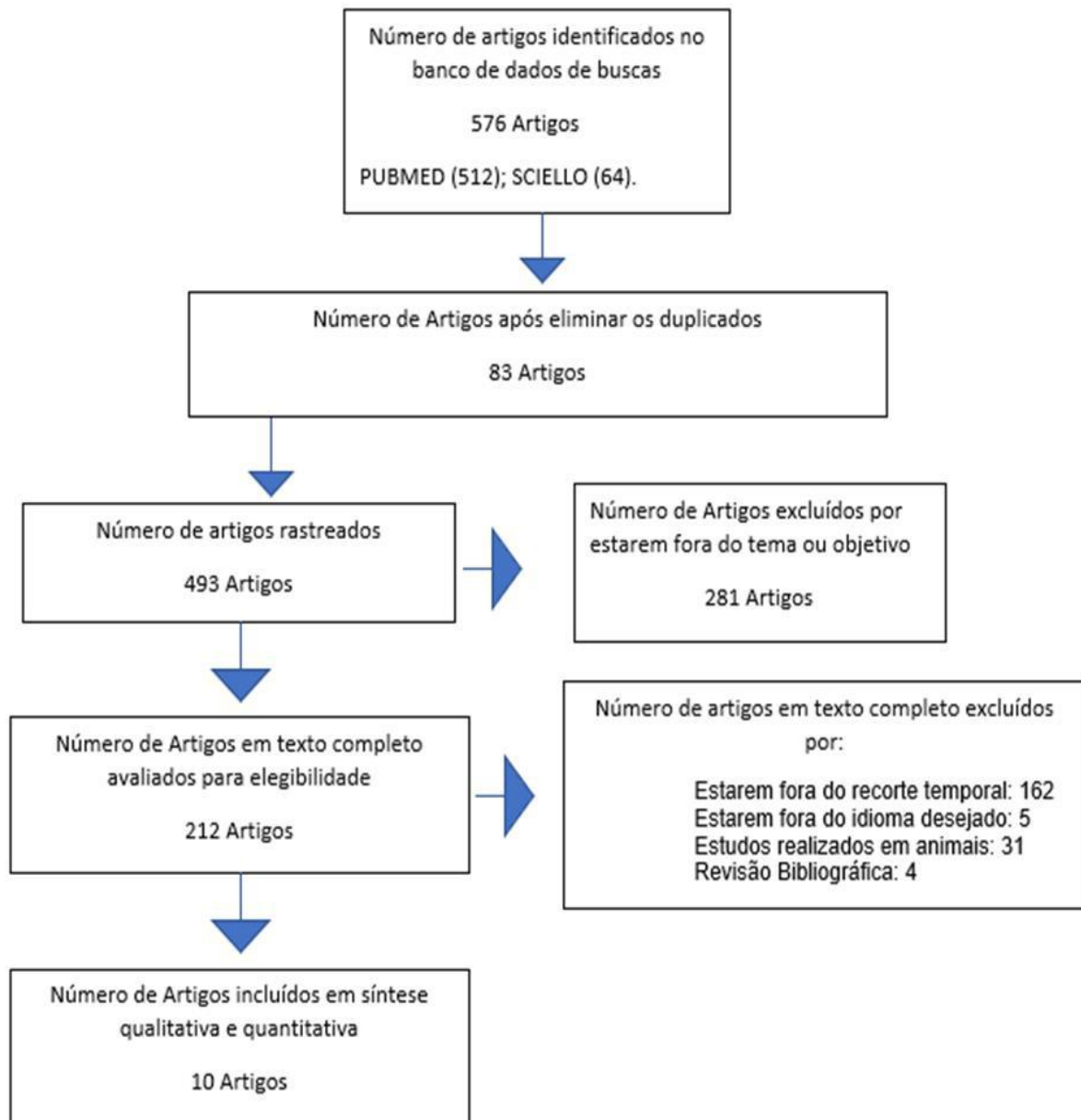
Pesquisas realizadas em humanos evidenciaram os efeitos farmacológicos dos medicamentos fitoterápicos como tratamento para ansiedades de grau leve e em alguns casos até em casos de ansiedade de grau generalizado e com suposta inclinação à depressão. Comumente utilizados como primeira linha de tratamento para ansiedade, os fitoterápicos têm melhor resposta de adesão ao tratamento, e por dispensarem o uso obrigatório de receita para compra facilita a continuidade do tratamento.

## 3. Resultados e Discussão

A estratégia de busca resultou em 576 trabalhos publicados de janeiro de 2010 a dezembro de 2022 disponíveis nas bases de dados analisadas de acordo com os descritores pré-definidos. Desse total, 512 artigos foram encontrados no Pubmed e apenas 64 no Scielo. Após a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, 10 artigos foram eleitos para esta revisão. Foram considerados apenas trabalhos originais publicados dentre 2010 a 2022, disponíveis na íntegra, de acesso livre e de cunho experimental e clínico.

Na Figura 1, temos o quadro de artigos selecionados e identificados conforme sua metodologia. Fluxograma contendo a quantidade de artigos que foram utilizados dentro da pesquisa, onde foram selecionados conforme os critérios necessários para inclusão.

**Figura 1** - Fluxograma de seleção de artigos.



Fonte: Elaborado pelos autores.

No Quadro 1 a seguir, apresenta-se o resumo dos estudos selecionados.

**Quadro 1** - Resumo dos estudos selecionados nas bases de dados.

AUTORES/ANO	TÍTULO/ARTIGO	TIPO DE ESTUDO	OBJETIVO	CONCLUSÃO
Mineo, L. et al (2017)	Extrato de raiz de Valeriana modula circuitos excitatórios corticais em humanos.	Estudo duplo cego randomizado, cruzado e controlado por placebo.	Investigar os efeitos de uma dose da Valeriana na excitabilidade cortical avaliada com estimulação magnética transcraniana (EMT).	Encontrou-se uma redução significativa no ICF, sem alterações significativas em outras medidas de TMS da excitabilidade do córtex motor. O autor apoia o uso dos fármacos TMS em humanos para investigar a ação com mais eficácia dos efeitos neuropsiquiátricos.
Pakseresht, S.; Boostani, H.; Sayyah, M. (2011)	Extrato de raiz de <i>Valeriana officinalis</i> versus placebo no tratamento do transtorno obsessivo-compulsivo: um estudo randomizado duplo-cego	Estudo piloto duplo-cego randomizado de 8 semanas	Comparar a eficácia do extrato de <i>Valeriana Officinalis L.</i> com placebo no tratamento do TOC	O estudo mostra que em alguns pacientes, os efeitos colaterais do medicamento Valeriana não podem ser tolerados por agirem no receptor GABA.
Bandelow, B. et al (2014)	Diagnóstico e recomendações de tratamento para transtornos de ansiedade	Ensaaios controlados de psicoterapia e farmacoterapia	Avaliar as evidências para cada opção de tratamento de todos os ensaios clínicos.	O artigo indica que os trabalhos futuros devem abordar mais de perto a duração necessária da psicoterapia, combinada ao tratamento medicamentoso.
Ahmadi, M. et al. (2017)	Efeito da Valeriana na Prevenção de Efeitos Adversos Neuropsiquiátricos do Efavirenz em Pacientes HIV-positivos: Um Ensaio Clínico Piloto Randomizado, Controlado por Placebo	Neste ensaio clínico piloto randomizado, duplo-cego, controlado por placebo, 51 pacientes HIV-positivos que estavam recebendo efavirenz foram recrutados para o grupo valeriana (n = 25) ou placebo (n = 26).	Avaliar a eficácia e segurança da valeriana na prevenção dos efeitos adversos neuropsiquiátricos do efavirenz em pacientes HIV-positivos.	A Valeriana pode ser uma opção recorrente para os efeitos adversos neuropsiquiátricos do medicamento antirretroviral Efavirenz em pacientes HIV positivo.
Brasil (2012)	Cadernos de atenção básica: práticas integrativas e complementares, plantas medicinais e fitoterapia na atenção básica	E-book	Busca estimular a implantação de novos programas no SUS, com melhoria do acesso da população a produtos e serviços seguros e de qualidade;	O trabalho propõe ampliar a oferta de serviços e produtos relacionados à fitoterapia no SUS, de forma segura e racional, por profissionais de saúde qualificados
Arnous, A. H.; Santos, A. S.; Beinrer, R. P. C. (2011)	Plantas Mediciniais De Uso Caseiro - Conhecimento Popular E Interesse Por Cultivo Comunitário	Pesquisa em campo.	Verificar o conhecimento e o uso popular de plantas medicinais, estimar a satisfação com esta terapia e identificar meios de obtenção e de utilização.	O estudo nos orienta que os profissionais de saúde da família devem estar mais preparados para lidar com o uso popular das plantas medicinais. Esclarecendo aos pacientes a utilização da forma correta das plantas.

Pereira, S. M. T. (2014)	O uso medicinal da <i>Passiflora incarnata</i> L.	Monografia.	Descrever os diversos usos tradicionais, na terapêutica, da planta <i>Passiflora incarnata</i> L.	A <i>Passiflora incarnata</i> L. era usada na medicina tradicional europeia como tratamento para a ansiedade, insônia, nervosismo, infecções ligeiras, obstipação e dispepsia. O interesse pelas plantas medicinais vem crescendo a cada dia, e a <i>Passiflora incarnata</i> é uma planta que apresenta diversas propriedades benéficas, porém não possui estudos que abrange o mecanismo de ação e a concentração dos compostos ativos.
Silva, A. J. (2015)	Efeitos da suplementação da <i>passiflora incarnata</i> l. sobre a ansiedade em humanos	O estudo se caracteriza como sendo ensaio clínico, randômico, duplo-cego, placebo-controlado	Investigar os efeitos de uma única dose e de doses múltiplas (500 mg) do extrato seco encapsulado da planta inteira da <i>Passiflora incarnata</i> L. sobre a ansiedade em humanos.	O artigo sugere que a utilização das cápsulas da <i>Passiflora incarnata</i> L. (500 mg) diminuiu os sinais cardiovasculares, associados ao estresse de falar em público.
NANDHINI, Sundaresan; NARAYANAN, Kasthuri Bai; ILANGO, Kaliappan (2018)	<i>Valeriana officinalis</i> : Uma revisão de seus usos tradicionais, fitoquímica e farmacologia	Revisão sistemática	Realizar uma revisão sistemática sobre os usos etnofarmacológicos da Valeriana, incluindo avanços recentes no estudo fitoquímico e farmacológico da <i>Valeriana officinalis</i> .	Notou-se que essa planta tem sido usada medicinalmente por um mínimo de 2000 anos. Ela é usada como medicamento para distúrbios cerebrais e de vários distúrbios nervosos, antiespasmódico, anti-helmíntico, diurético, diaforético, emenagogo e histeria
Savage, K. et al (2018)	Fitomedicamentos moduladores de GABA para ansiedade: uma revisão sistemática de evidências pré-clínicas e clínicas.	Realizamos uma revisão sistemática para avaliar a literatura atual sobre fitomedicamentos ansiolíticos e/ou fitoconstituintes.	Avaliar o corpo atual da literatura sobre fitoterápicos e/ou fitoconstituintes ansiolíticos	Dez fitomedicamentos foram identificados como tendo investigações pré-clínicas mostrando interação com o sistema GABA, além de ensaios clínicos em humanos

Fonte: Elaborado pelos autores.

A coleta de dados para este trabalho teve início com a busca por artigos científicos, nas bases de dados descritas na metodologia, obedecendo-se os critérios de inclusão e exclusão estabelecidos previamente, o que permitiu verificar os quantitativos de trabalhos disponíveis à medida que as combinações de descritores foram utilizadas no mecanismo de busca.

O transtorno de ansiedade, transtorno do pânico ou agorafobia, transtorno de ansiedade generalizada são alguns exemplos de doenças mentais mais comuns atualmente. O uso da fitoterapia é uma prática milenar, utilizada durante as diversas épocas e culturas (Bandelow et al., 2014).

Os transtornos de ansiedade são condições crônicas e funcionalmente incapacitantes com alto estresse psicológico, caracterizados por sintomas mentais de preocupação excessiva e dificuldades de foco e sintomas fisiológicos como tensão muscular e insônia. O ácido gama-aminobutírico (GABA) é um neurotransmissor inibitório no sistema nervoso central e é um alvo chave das farmacoterapias no tratamento da ansiedade (Schroek et al., 2016).

Embora os tratamentos farmacêuticos atuais sejam frequentemente eficazes, eles podem causar efeitos colaterais indesejáveis, incluindo decréscimos cognitivos e sintomas de abstinência. Um número crescente de fitoterápicos e seus constituintes bioativos com mecanismos GABA comprovados têm sido estudados no tratamento de sintomas de ansiedade generalizada, além de transtornos de ansiedade diagnosticados (Silva, 2015).

A Valeriana é uma das plantas mais populares para o tratamento da insônia, porém os princípios ativos da planta não são oficialmente conhecidos, sendo assim sua efetividade pode resultar da ação de um único composto ou gerar interações medicamentosas com múltiplos compostos (Nandhini et al., 2018).

*Valerian officinalis* (lat. *Valeriana officinalis* L. sl) pertence à família das valerianas (lat. *Valerianaceae*). A família valeriana inclui 13 gêneros, mais de 400 espécies. Cerca de 200 espécies pertencem ao gênero Valerian (lat. Valeriana), crescendo em regiões temperadas e frias da Eurásia, África do Norte e do Sul (Arnous et al., 2011).

A *valeriana officinalis* é uma planta herbácea perene de 60-150 cm de altura, a valeriana possui um rizoma vertical curto de até 1,5 cm de comprimento com numerosas raízes adventícias marrom-amareladas densamente localizadas. O rizoma e as raízes têm um forte cheiro específico. O caule é ereto, sulcado, oco por dentro, ramificado na inflorescência (Mineo et al., 2017).

No primeiro ano de vida, as folhas são roseta-pecioladas. As folhas do segundo ano de vida são pinadas, opostas, lanceoladas, grosseiramente serrilhadas; basal - peciolado, superior - séssil. As flores são pequenas, rosa pálidas, roxas pálidas ou brancas, reunidas em inflorescências corimbosas. O fruto é um aquênio oval oblongo com um tufo de 2,5-4,5 mm de comprimento. A planta floresce a partir do segundo ano de vida, de junho a agosto (Nandhini et al., 2018).

Rizomas e raízes de valeriana (*Valerianae rhizomata cum radicibus*) são usados como matérias-primas medicinais. Os rizomas e as raízes são colhidos no outono (após o derramamento das sementes em setembro e outubro) ou no início da primavera. Os rizomas desenterrados com raízes separadas do caule são limpos do solo, lavados rapidamente em água fria (não dá para guardar na água por muito tempo, pois as raízes perdem substâncias ativas). Em seguida, a matéria-prima é seca por 1-2 dias e seca a uma temperatura não superior a 36-40°C (Ciniglia et al., 2020).

A valeriana tem um efeito multifacetado no corpo. Exibe um efeito sedativo moderadamente pronunciado, deprime o sistema nervoso central, reduz sua excitabilidade, possui propriedades antiespasmódicas (reduz espasmos de órgãos musculares lisos). A valeriana também aumenta a secreção do aparelho glandular do trato gastrointestinal e a secreção biliar (Arnous et al., 2011).

A composição química da Valeriana varia de acordo com a subespécie, variedade, idade da planta, condições de crescimento, idade e tipo do extrato. A raiz de Valeriana contém mais de 150 componentes já identificados, entre eles estão os monoterpenos bicíclicos (valpotriatos – valtrato e dihidrovaltrato), óleos voláteis (valeranona, valerenal e ácidos valerênicos),

sesquiterpenos, lignanas e alcalóides (Bandelow et al., 2014).

Também estão presentes aminoácidos livres, como o gama-aminobutírico (GABA), tirosina, arginina e glutamina. Os valpotriatos estão presentes somente na planta fresca. Podem eventualmente existir em pequenas quantidades se a secagem for realizada em uma temperatura inferior a 40 °C, uma vez que são altamente instáveis e decompõem-se facilmente pelo calor, umidade ou variações de pH, originando outros compostos. Além disso, são insolúveis em água, existindo apenas em preparações não aquosas (Arnous et al., 2011).

A decomposição dos valepotriatos produz pequenas quantidades do ácido isovalérico, que é responsável pelo odor característico desagradável da planta. O extrato de valeriana (VE) é um remédio fitoterápico popular para ansiedade e distúrbios do sono. Embora os efeitos ansiolíticos e sedativos sejam principalmente atribuíveis à modulação da transmissão GABAérgica, o mecanismo de ação não foi totalmente estudado em humanos (Mineo et al., 2017).

Os protocolos de estimulação cerebral não invasiva podem ser utilizados para elucidar o mecanismo de ação de substâncias psicoativas no nível cortical humano. Há estudos que buscam os efeitos de uma dose única da Valeriana na excitabilidade cortical avaliada por estimulação magnética transcraniana (EMT) (Ahmadi et al., 2017).

Uma única dose oral de VE modula os circuitos de facilitação intracortical. Os resultados em indivíduos saudáveis podem ser marcadores preditivos da resposta do paciente ao tratamento e apoiar ainda mais o uso de TMS farmacológico para estudar os efeitos neuropsiquiátricos de remédios fitoterápicos em humanos (Schroek et al., 2016).

A valeriana tem certos efeitos anti-obsessivos e anti compulsivos. Sendo também eficaz no tratamento do TOC (Transtorno Obsessivo Contínuo). Os efeitos colaterais indesejáveis dos Inibidores Seletivos da Recaptação da Serotonina (ISRSs) como diminuição da libido, náusea e insônia, levam a criação de novos estudos para levar novos compostos na expectativa de encontrar alternativas de drogas eficazes e seguras (Pakseresht et al., 2011).

Uma riqueza de ensaios clínicos randomizados está disponível para formular fortes estimativas agora em dados para o tratamento de transtornos de ansiedade. Os transtornos de ansiedade, devem ser tratados com psicoterapia psicofarmacológica ou ambos. As taxas de resposta à terapia inicial variam de 45% a 65%. A terapia cognitivo-comportamental é apoiada por um nível mais alto de prova do que qualquer outra técnica de psicoterapia (Nandhini et al., 2018).

Entre os ansiosos, os de escolha são os inibidores seletivos da recaptação da serotonina e os inibidores da recaptação da serotonina norepinefrina. A preferência do paciente deve ser considerada na escolha do tratamento. Após a remissão, o tratamento medicamentoso deve ser continuado por 6 a 12 meses, a terapia ou tratamento específico para o tratamento, deve ser para outra forma ou um tratamento dos dois psicologicamente. Os trabalhos futuros devem ser realizados com a duração de uma vida útil para uma terapia mais eficaz para a psicoterapia e tratamento (Pakseresht et al., 2011).

Uso de plantas medicinais para tratar transtornos de ansiedade vem aumentando, e vários levantamentos etnobotânicos na literatura mostram que, inúmeras referências a plantas de valeriana, incluindo a comercialização de medicamentos fitoterápicos à base desta planta listados (Mineo et al., 2017).

Estudos fitoquímicos e farmacológicos identificaram vários metabólitos, presumivelmente responsáveis pela atividade de *V. officinalis*, estão associados ao ácido valerênico, valerona, valeranol, vatrato, didrovaltrato, acevaltrato, 0 volvalerenal (A-D), ácido volvalerênico (A-D), volvalerelactona A e B e valeneomerina (A-D), compostos principais. Consistente com estudos publicados sobre esses compostos isolados, relevantes para esta atividade da Valeriana (Al-Attraqchi; Deb; Al-Attraqchi, 2020).

A *passiflora incarnata* L., vulgarmente conhecida como flor-da-paixão, maracujá, maracujá-rosado, granadilha purpúrea, martírios, damasco selvagem, videira-da-paixão selvagem e, no Brasil, como maracujá-do-Brasil ou maracujá-roxo, é uma espécie pertencente ao gênero *Passiflora*, da família *Passifloraceae*, da ordem *Malpighiales*, da classe *Magnoliopsida*, da divisão *Magnoliophyta*, do reino *Plantae*. A *Passiflora incarnata* sp. é uma planta verde lenhosa perene de crescimento rápido



(Pereira, 2014, Correia et al., 2021).

Consiste numa trepadeira arbustiva, atingindo os 6 metros. Pode crescer em solo arenoso (leve), argiloso (médio) ou pesado (argila), tendo preferência por solos bem drenados. Não cresce em zonas de sombra devido à umidade do solo em zonas sombrias (Kim et al., 2020).

Apresenta-se em folha de Dezembro a Janeiro, em Flor de Junho a Julho e as suas sementes amadurecem de Setembro a Novembro. Os caules são glabros ou minimamente pubescentes e herbáceos e possuem gavinhas. As suas folhas são alternadas, trilobadas e, ocasionalmente, pentalobadas, medindo 15 centímetros de comprimento e 13 de largura e possui pecíolos com duas glândulas junto à base da lâmina foliar (Arnous & Santos, 2011).

Possui inflorescências que consistem em flores singulares, pediceladas na parte axilar das folhas. As suas flores, possuem entre 6 a 7 centímetros, são hermafroditas (possuem órgãos femininos e masculinos), intrincadas, de grande dimensão e são constituídas por 5 pétalas de cor branca-azulada, 5 sépalas brancas-esverdeadas, tipicamente 3 estames, 3 estiletos e uma coroa de apêndices finos (entre as pétalas e os estames) de cor branca e púrpura e estiletos e estames proeminentes (Kim et al., 2020).

Os seus frutos, os maracujás, são de ovais a globosos, carnudos, com a dimensão de um ovo de galinha, possuem cor verde e adquirem a cor laranja após a maturação. Estes frutos são muito usados na alimentação sob a forma de sumos, licores, doces, geleias, gelados, mas sobretudo na sua forma natural (Arnous & Santos, 2011).

A *Passiflora incarnata* sp. é, por vezes, confundida com a *Passiflora edulis* Sims, devido às suas características morfológicas e microscópicas idênticas. No entanto, a última, não exhibe propriedades farmacológicas no sistema nervoso central, sendo usada apenas para fins alimentares (Savage et al., 2018).

Os parâmetros que permitem a sua diferenciação são: o número de estomas, o índice estomático, o número de terminações dos vasos, assim como, o valor das cinzas, valores extrativos e perfis de cromatografia em camada fina dos extratos de éter de petróleo (Pereira, 2014, Carvalho, Leite, Costa, 2021).

Foi realizado testes sobre os efeitos de *Passiflora incarnata* na ansiedade, estudos clínicos, randomizados e controlados usando *P. incarnata* para transtorno de ansiedade generalizada. Eles pegaram Oxazepam (30 mg/dia) e medicação à base de extrato de *P. incarnata* (45 gotas/dia) por 4 semanas (Silva, 2015).

O último grupo apresentou melhor desempenho no trabalho. O grupo que recebeu *P. incarnata* apresentou menos efeitos colaterais do que a droga sintética. A ferramenta de avaliação de ansiedade que foi utilizada foi a Escala de Ansiedade de Hamilton (Bandelow et al., 2014).

A suplementação com cápsulas de *Passiflora incarnata* L. (500 mg) reduz sinais cardiovasculares de dose única e de dose múltipla relacionados ao estresse de discurso público, neste estudo, usando *Passiflora incarnata* L., reduziu a frequência cardíaca (FC) do grupo experimental ao longo da apresentação. Em estudos humanos anteriores, com canabidiol (600 mg), (dose única) não alterou a FC. O mecanismo de ação exato de *Passiflora* spp. é desconhecido na ansiedade, mas inibe a monoamina oxidase (MAO) e ativa os receptores de ácido gama (Chaves et al., 2018).

O ácido aminobutírico (GABA) pode estar envolvido. GABA é o principal neurotransmissor. Inibe e coordena a excitabilidade neuronal. Em momentos tensos, ele age com ruptura de circuitos neuronais. Níveis baixos de GABA estão associados à ansiedade (Pereira, 2014).

A passiflora vem sendo utilizada a milênios para condições de nervosismo e insônia. Foram estudados e identificados os principais constituintes responsáveis por seus efeitos e são eles os alcalóides como crisina, flavonoides como schaftosídeo e compostos fenólicos. Por ter afinidade com o GABA-A e alguns subtipos de GABA-B ocorre a GABA-érgica e também a inibição da recaptação de GABA (Savage et al., 2018).

O extrato da *Passiflora* vem sendo utilizado em muitas pesquisas, apresentando em sua constituição química os

polifenóis, os ácidos graxos poli-insaturados, as fibras e outras substâncias, tais como a passiflorina um alcalóide indólico, sendo esta última associada aos efeitos ansiolíticos (Kim et al., 2020).

Uma das principais investigações da *P. incarnata* na ansiedade foi um estudo clínico, randomizado e controlado em que se avaliaram o uso do extrato da *P. incarnata* no tratamento do transtorno da ansiedade generalizada. O grupo que recebeu *P. incarnata* apresentou menos efeitos adversos do que a medicação sintética (Silva, 2015, Da Silva et al., 2021).

Foram realizados dois estudos randomizados um em pacientes em pré-cirurgia e mostrou eficácia igual ao midazolam e com menos efeitos colaterais, o outro foi em pacientes psiquiátricos que tinham TAG e também não foi encontrado diferença no uso da *Passiflora* em comparação ao oxazepam (Pereira, 2014, Neto et al., 2022).

A importância dos profissionais em revitalizar a comunidade sobre o uso do conhecimento popular/tradicional nas plantas medicinais é de extrema importância, devido a essa prática no dia a dia para melhorar a autoestima individual e coletiva (Bandelow et al., 2014).

Por estar mais conhecida com as opções de tratamento, a comunidade incorpora fortes vínculos com as equipes de saúde do país para intensificar a atenção primária como principal uma porta de entrada para o sistema de saúde. Essa prática proporcionada pelo UBS permite uma troca de conhecimento e construção do conhecimento para plantas medicinais, fortalecendo o uso racional. Além disso, esta cooperação com a comunidade permite reconhecimento em reuniões e reuniões de educação em saúde (Nandhini et al., 2018, Pessolato et al., 2021).

#### 4. Considerações Finais

Os medicamentos fitoterápicos representam uma alternativa segura e eficaz para o tratamento do transtorno da ansiedade, além de ser de fontes naturais, facilitando o acesso dos pacientes, são de baixo custo, e apresentam boa adesão ao tratamento por serem fundamentadas no conhecimento popular e fortalecidas pelas políticas públicas, que estimulam desde os estudos para comprovar eficácia, até os profissionais de saúde a aprofundar os seus conhecimentos sobre as plantas e suas indicações terapêuticas, promovendo o uso racional.

O profissional farmacêutico, é o que detém um importante conhecimento sobre plantas medicinais e fitoterápicos, podendo prescrever algumas plantas medicinais, incluindo para o tratamento da ansiedade. Isso mostra a sua importância no campo da saúde e na atenção integral ao paciente. Deixa-se como sugestão de novos estudos a comparação individual de eficácia de diversos fitoterápicos em dosagens diferentes como forma de identificar a melhor relação dosagem x benefício.

#### Referências

- Ahmadi, M., Khalili, H., Abbasian, L., & Ghaeli, P. (2017). Effect of Valerian in preventing neuropsychiatric adverse effects of efavirenz in HIV-positive patients: a pilot randomized, placebo-controlled clinical trial. *Annals of Pharmacotherapy*, 51(6), 457-464. <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/1060028017696105>.
- Al-Attraqchi, O. H., Deb, P. K., & Al-Attraqchi, N. H. A. (2020). Review of the Phytochemistry and Pharmacological Properties of *Valeriana officinalis*. *Current Traditional Medicine*, 6(4), 260-277. <https://www.ingentaconnect.com/content/ben/ctm/2020/00000006/00000004/art00004>
- Arnous, A. H., Santos, A. S., & Beinner, R. P. C. (2011). Plantas medicinais de uso caseiro-conhecimento popular e interesse por cultivo comunitário. *Revista espaço para a saúde*, 6(2), 1-6. <https://www.academia.edu/download/32856432/plantamedicinal.pdf>
- Bandelow, B., Lichte, T., Rudolf, S., Wiltink, J., & Beutel, E. M. (2014). The diagnosis of and treatment recommendations for anxiety disorders. *Deutsches Ärzteblatt International*, 111(27-28), 473. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4187407/>.
- BARDIN, L. (2015). *Análise de conteúdo*. 2ª ed. Revista e Atualizada. São Paulo: Edições 70.
- Brasil. Ministério da Saúde (2012). *Práticas Integrativas e Complementares: Plantas Medicinais e Fitoterapia na Atenção Básica*. Brasília: Ministério da Saúde.
- Carvalho, L. G., Leite, S. C., & Costa, D. D. A. F. (2021). Principais fitoterápicos e demais medicamentos utilizados no tratamento de ansiedade e depressão. *Revista de Casos e Consultoria*, 12(1), e25178-e25178. <https://periodicos.ufrn.br/casoseconsultoria/article/view/25178>

Chaves, I. F. G. M., de Freitas Tavares, D., de Farias Lima, A. K., Araújo, L. A. A., & Pessoa, C. V. (2018). Maracujá (passiflora incarnata): tratamento alternativo do transtorno da ansiedade. *Mostra Científica da Farmácia*, 4(2). <http://reservas.fcrs.edu.br/index.php/mostracientificafarmacia/article/view/2312>

Ciniglia, N., Fiorelli, R. K. A., & Vianna, L. M. (2020). Valeriana *Officinalis* no Controle da Ansiedade em Pessoas Vivendo com HIV/aids—há uma possibilidade?. *Revista Neurociências*, 28, 1-17. <https://periodicos.unifesp.br/index.php/neurociencias/article/view/10810>.

Correia, T. P. C., Ramos, M. E., da Silva, B. R., Bragança, C., Cruz, A. U., & de Mendonça, G. S. (2021). A utilização da passiflora incarnata I. No tratamento da ansiedade. *Revista Saúde. com*, 17(4). <https://periodicos2.uesb.br/index.php/rsc/article/view/4936>

da Silva, M. C., de Souza, N. B., dos Santos Rocha, T., da Paixão, J. A., & de Alcantara, A. M. C. M. (2021). Utilização da Piper *Methysticum* (L.) e Passiflora *Incarnata* (L.) no tratamento de transtorno de ansiedade generalizada. *Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação*, 7(4), 959-973. <https://www.periodicorease.pro.br/rease/article/view/1052>

Kim, G. H., Kim, Y., Yoon, S., Kim, S. J., & Yi, S. S. (2020). Sleep-inducing effect of Passiflora *incarnata* L. extract by single and repeated oral administration in rodent animals. *Food science & nutrition*, 8(1), 557-566. <https://online.library.wiley.com/doi/abs/10.1002/fsn3.1341>.

Mineo, L., Concerto, C., Patel, D., Mayorga, T., Paula, M., Chusid, E., ... & Battaglia, F. (2017). Valeriana *officinalis* root extract modulates cortical excitatory circuits in humans. *Neuropsychobiology*, 75(1), 46-51. <https://www.karger.com/Article/Abstract/480053>.

Nandhini, S., Narayanan, K. B., & Ilango, K. (2018). Valeriana *officinalis*: A review of its traditional uses, phytochemistry and pharmacology. *Asian J Pharm Clin Res*, 11(1), 36-41. [https://www.researchgate.net/profile/Kaliappan-Ilango-3/publication/322207261\\_VALERIANA\\_OFFICINALIS\\_A\\_REVIEW\\_OF\\_ITS\\_TRADITIONAL\\_USES\\_PHYTOCHEMISTRY\\_AND\\_PHARMACOLOGY/links/5abcf7a0f7e9bfc04576c3e/VALERIANA-OFFICINALIS-A-REVIEW-OF-ITS-TRADITIONAL-USES-PHYTOCHEMISTRY-AND-PHARMACOLOGY.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Kaliappan-Ilango-3/publication/322207261_VALERIANA_OFFICINALIS_A_REVIEW_OF_ITS_TRADITIONAL_USES_PHYTOCHEMISTRY_AND_PHARMACOLOGY/links/5abcf7a0f7e9bfc04576c3e/VALERIANA-OFFICINALIS-A-REVIEW-OF-ITS-TRADITIONAL-USES-PHYTOCHEMISTRY-AND-PHARMACOLOGY.pdf).

Neto, I. J. M., da Costa, S. S. L., Barboza, V. N., do Vale, C. M. G. C., Nunes, F. V. A., Aires, C. A. M., ... & de Brito, T. S. (2022). Plantas medicinais e fitoterápicos no cuidado da saúde mental em tempos de pandemia: uma revisão da literatura. *Revista de Medicina*, 101(3). <https://www.revistas.usp.br/revistadc/article/view/183634>

Pakseresht, S., Boostani, H., & Sayyah, M. (2011). Extract of valerian root (*Valeriana officinalis* L.) vs. placebo in treatment of obsessive-compulsive disorder: a randomized double-blind study. *Journal of complementary & integrative medicine*, 8, j-jcim. <https://europepmc.org/article/med/22718671>.

Pereira, S. M. T. (2014). *O uso medicinal da Passiflora incarnata L.* Monografia em Ciências Farmacêuticas, Faculdade de Farmácia da Universidade de Coimbra. <https://eg.uc.pt/handle/10316/80530>.

Pessolato, J. P., Rodrigues, S. P., Souza, D. A., & Boiati, R. F. (2021). Avaliação do consumo de Valeriana e Passiflora durante pandemia COVID-19. *Brazilian Journal of Health Review*, 4(2), 5589-5609. <https://www.brazilianjournals.com/index.php/BJHR/article/view/26397>

Savage, K., Firth, J., Stough, C., & Sarris, J. (2018). GABA-modulating phytomedicines for anxiety: A systematic review of preclinical and clinical evidence. *Phytotherapy Research*, 32(1), 3-18. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/ptr.5940>.

Schroeck, J. L., Ford, J., Conway, E. L., Kurtzhals, K. E., Gee, M. E., Vollmer, K. A., & Mergenhagen, K. A. (2016). Review of safety and efficacy of sleep medicines in older adults. *Clinical therapeutics*, 38(11), 2340-2372. <https://www.science-direct.com/science/article/pii/S0149291816307330>.

Silva, A. J. (2015). *Efeitos da suplementação da passiflora incarnata L. sobre a ansiedade em humanos*. Dissertação de Mestrado em Ciências da Nutrição, Universidade Federal da Paraíba. <https://repositorio.ufpb.br/jspui/handle/tede/8833>.