

O potencial terapêutico dos fitoterápicos no manejo do Transtorno de Ansiedade

The therapeutic potential of herbal medicines in the management of Anxiety Disorder

El potencial terapéutico de los fitoterapéuticos en el manejo del Trastorno de Ansiedad

Recebido: 27/05/2026 | Aceito: 09/06/2026 | Publicado: 10/06/2026

Lara Neucina Barros Santos Silva¹

ORCID: <https://orcid.org/0009-0004-1481-9276>
Programa Nacional de Alimentação Escolar, Brasil
E-mail: larabarros1@hotmail.com

Joanna Beatriz de Oliveira Silva²

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9852-6558>
Instituto Aggeu Magalhães – FIOCRUZ, Brasil
E-mail: beatrizjoanna4@gmail.com

Edvania da Paz da Silva³

ORCID: <https://orcid.org/0009-0007-5608-0459>
Centro Universitário do Recife-UNIPESU, Brasil
E-mail: vania.paz.silva@gmail.com

Fernanda Santana dos Santos⁴

ORCID: <https://orcid.org/0009-0007-1937-8694>
Universidade Federal de Pernambuco, Brasil
E-mail: fernanda.santanasantos@ufpe.br

Luciano da Silva Medeiros Júnior⁵

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2109-1410>
Universidade Estadual de Ciências da Saúde de Alagoas, Brasil
E-mail: lucianojr.ldsmj@gmail.com

Renato Alves da Silva⁶

ORCID: <https://orcid.org/0009-0005-3053-3726>
Centro Universitário Facol, Brasil
E-mail: renatosilvavalmont@gmail.com

Mikaella de Moura Santos Sena⁷

ORCID: <https://orcid.org/0009-0000-8076-1632>
Universidade Federal de Pernambuco, Brasil
E-mail: mikaellademoura@univisa.edu.br

Resumo

Os transtornos de ansiedade estão entre as condições psiquiátricas mais frequentes na população, podendo comprometer o bem-estar, a saúde mental e a qualidade de vida dos indivíduos. Diante desse cenário, a fitoterapia tem despertado crescente interesse como estratégia complementar para o controle dos sintomas ansiosos, principalmente em razão das limitações e dos efeitos adversos associados ao uso prolongado de determinados fármacos convencionais. O presente estudo teve como finalidade investigar as evidências científicas relacionadas ao emprego de fitoterápicos no manejo da ansiedade, abordando as principais espécies vegetais utilizadas, seus possíveis mecanismos de ação e os benefícios terapêuticos descritos na literatura. Trata-se de uma revisão narrativa de caráter qualitativo e exploratório, fundamentada em pesquisa bibliográfica. A busca dos estudos foi realizada nas bases de dados PubMed, SciELO e Google Acadêmico, contemplando publicações nos idiomas português e inglês entre os anos de 2017 e 2024. Os estudos analisados indicaram que espécies como *Matricaria recutita*, *Passiflora incarnata*, *Valeriana officinalis*, *Melissa officinalis* e *Erythrina mulungu* apresentam propriedades ansiolíticas e sedativas, demonstrando potencial para auxiliar na redução dos sintomas relacionados à ansiedade. Além disso, observou-se que essas plantas podem apresentar perfil de segurança favorável, com menor ocorrência de efeitos adversos em

¹ Nutricionista do Programa Nacional de Alimentação Escolar-PNAE, Brasil.

² Residente em Saúde Coletiva, Instituto Aggeu Magalhães – FIOCRUZ, Brasil.

³ Centro Universitário do Recife - UNIPESU, Brasil.

⁴ Educação Física, Universidade Federal de Pernambuco, Brasil.

⁵ Universidade Estadual de Ciências da Saúde de Alagoas, Brasil.

⁶ Educação Física, Centro Universitário Facol - UNIFACOL, Brasil.

⁷ Nutricionista, Universidade Federal de Pernambuco, Brasil.

comparação a alguns medicamentos sintéticos. Conclui-se que a fitoterapia constitui uma alternativa complementar promissora para o manejo dos transtornos de ansiedade. Entretanto, a ampliação de estudos clínicos é necessária para fortalecer as evidências sobre sua eficácia terapêutica e segurança de uso.

Palavras-chave: Fitoterapia; Ansiedade; Plantas medicinais; Saúde mental.

Abstract

Anxiety disorders are among the most common psychiatric conditions in the population and may negatively affect mental health, well-being, and quality of life. In this context, phytotherapy has gained increasing attention as a complementary approach for managing anxiety symptoms, particularly due to the limitations and adverse effects associated with the long-term use of certain conventional medications. This study aimed to investigate the scientific evidence regarding the use of herbal medicines in the management of anxiety disorders, addressing the main medicinal plants employed, their possible mechanisms of action, and the therapeutic benefits reported in the literature. This research consisted of a qualitative and exploratory narrative literature review based on a bibliographic survey. The search was conducted in the PubMed, SciELO, and Google Scholar databases, including studies published in Portuguese and English between 2017 and 2024. The analyzed studies indicated that species such as *Matricaria recutita*, *Passiflora incarnata*, *Valeriana officinalis*, *Melissa officinalis*, and *Erythrina mulungu* exhibit anxiolytic and sedative properties, demonstrating potential to reduce anxiety-related symptoms. Furthermore, these medicinal plants were associated with a favorable safety profile, presenting a lower incidence of adverse effects when compared with some synthetic drugs. It can be concluded that phytotherapy represents a promising complementary strategy for the management of anxiety disorders. However, further clinical studies are required to strengthen the evidence regarding its therapeutic efficacy and safety.

Keywords: Phytotherapy; Anxiety; Medicinal plants; Anxiety disorders.

Resumen

Los trastornos de ansiedad se encuentran entre las afecciones psiquiátricas más frecuentes en la población y pueden afectar negativamente la salud mental, el bienestar y la calidad de vida de las personas. En este contexto, la fitoterapia ha despertado un interés creciente como estrategia complementaria para el control de los síntomas de ansiedad, principalmente debido a las limitaciones y efectos adversos asociados al uso prolongado de ciertos medicamentos convencionales. El presente estudio tuvo como objetivo investigar la evidencia científica relacionada con el uso de fitoterápicos en el manejo de los trastornos de ansiedad, abordando las principales especies vegetales utilizadas, sus posibles mecanismos de acción y los beneficios terapéuticos descritos en la literatura. Se trata de una revisión narrativa de la literatura, de carácter cualitativo y exploratorio, fundamentada en una investigación bibliográfica. La búsqueda de estudios se realizó en las bases de datos PubMed, SciELO y Google Scholar, incluyendo publicaciones en portugués e inglés entre los años 2017 y 2024. Los estudios analizados indicaron que especies como *Matricaria recutita*, *Passiflora incarnata*, *Valeriana officinalis*, *Melissa officinalis* y *Erythrina mulungu* presentan propiedades ansiolíticas y sedantes, demostrando potencial para reducir los síntomas relacionados con la ansiedad. Además, estas plantas medicinales mostraron un perfil de seguridad favorable, con menor incidencia de efectos adversos en comparación con algunos medicamentos sintéticos. Se concluye que la fitoterapia constituye una estrategia complementaria prometedora para el manejo de los trastornos de ansiedad. Sin embargo, son necesarios más estudios clínicos para fortalecer la evidencia sobre su eficacia terapéutica y seguridad de uso.

Palabras clave: Fitoterapia; Ansiedad; Plantas medicinales; Trastornos de ansiedad.

1. Introdução

A fitoterapia consiste na utilização de plantas medicinais e de seus derivados para fins terapêuticos, empregando matérias-primas vegetais em diferentes apresentações farmacêuticas. A aplicação de recursos naturais no tratamento de doenças acompanha a trajetória da humanidade, sendo considerada uma das formas mais antigas de cuidado à saúde. Esse conhecimento foi preservado e transmitido ao longo do tempo por meio das práticas populares e tradicionais. Durante muitos séculos, produtos de origem vegetal desempenharam papel relevante no tratamento de diversas enfermidades (Farmacopeia Brasileira, 2019). O Brasil destaca-se por abrigar uma das maiores biodiversidades vegetais do planeta, reunindo inúmeras espécies com potencial medicinal distribuídas em diferentes regiões do território nacional. Essa riqueza biológica favorece tanto o avanço das pesquisas científicas quanto a ampliação do uso de fitoterápicos, especialmente no âmbito das práticas integrativas e complementares em saúde e das estratégias terapêuticas disponibilizadas pelo Sistema Único de Saúde (SUS) (Barbosa, 2020). Nas últimas décadas, verificou-se um crescimento expressivo na utilização de plantas medicinais e produtos

fitoterápicos, sobretudo em países em desenvolvimento. Em resposta a essa expansão, a Organização Mundial da Saúde (OMS) passou a estimular a elaboração de políticas voltadas ao uso seguro e racional dessas terapias. No cenário brasileiro, destacam-se a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) e a Política Nacional de Plantas Medicinais e Fitoterápicos (PNPMF), ambas direcionadas à ampliação do acesso da população a tratamentos fitoterápicos de forma segura e eficaz (Farmacopeia Brasileira, 2019). Segundo a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA), plantas medicinais correspondem às espécies vegetais utilizadas com finalidade preventiva ou terapêutica no tratamento de doenças. Os fitoterápicos, por sua vez, são medicamentos produzidos exclusivamente a partir de matérias-primas vegetais e submetidos a processos de padronização e controle de qualidade, visando assegurar sua eficácia, segurança e confiabilidade (ANVISA, 2020). Entre os transtornos mentais de maior prevalência na sociedade contemporânea, destaca-se a ansiedade, considerada um importante desafio para a saúde pública devido aos prejuízos que pode ocasionar à qualidade de vida, ao equilíbrio psicológico e às relações sociais dos indivíduos afetados. Embora o tratamento farmacológico convencional seja amplamente empregado, muitos pacientes procuram abordagens complementares em razão dos efeitos adversos associados a determinados ansiolíticos, além do interesse por terapias consideradas mais acessíveis e naturais. Nesse contexto, o uso de fitoterápicos tem ganhado espaço como alternativa complementar para o manejo dos sintomas ansiosos, sendo frequentemente associado ao menor custo e à menor ocorrência de efeitos adversos quando comparado a alguns medicamentos sintéticos. Apesar disso, ainda persistem questionamentos relacionados à eficácia terapêutica, aos mecanismos de ação e à segurança dessas substâncias, reforçando a importância da realização de estudos capazes de fortalecer as evidências científicas disponíveis. Diante desse cenário, o presente estudo teve como objetivo analisar a utilização de fitoterápicos no tratamento do transtorno de ansiedade, enfatizando os principais compostos empregados, seus mecanismos de ação e as evidências científicas relacionadas à sua eficácia terapêutica.

2. Metodologia

O presente estudo caracteriza-se como uma pesquisa bibliográfica, desenvolvida por meio de revisão narrativa da literatura, com abordagem qualitativa e caráter exploratório. Esse tipo de investigação permite reunir, analisar e discutir conhecimentos científicos previamente publicados sobre determinada temática, contribuindo para uma compreensão mais ampla do objeto de estudo. Para a condução da pesquisa, foi utilizado o método indutivo, possibilitando a análise das evidências científicas disponíveis acerca do potencial terapêutico dos fitoterápicos no manejo dos transtornos de ansiedade. A revisão foi fundamentada na consulta de artigos científicos nacionais e internacionais que abordassem a utilização de plantas medicinais e medicamentos fitoterápicos como recurso complementar no tratamento dos sintomas ansiosos. O levantamento bibliográfico foi realizado nas bases de dados PubMed, Scientific Electronic Library Online (SciELO) e Google Acadêmico, por serem fontes amplamente utilizadas na área da saúde e reunirem publicações relevantes sobre o tema. A busca dos estudos ocorreu por meio da combinação de descritores em português e inglês. Em português, foram empregados os termos “Fitoterápicos”, “Plantas Medicinais” e “Plantas Medicinais e Transtorno de Ansiedade”. Já em inglês, utilizaram-se os descritores “Phytotherapy”, “Medicinal Plants”, “Herbal Plants” e “Medicinal Plants and Anxiety”. Foram considerados artigos publicados entre os anos de 2017 e 2024, disponíveis nos idiomas português e inglês. Como critérios de inclusão, selecionaram-se estudos que apresentassem relação direta com a temática proposta, metodologia claramente descrita e informações relevantes sobre a utilização de fitoterápicos no tratamento ou controle dos sintomas relacionados à ansiedade. Como critérios de exclusão, foram descartadas publicações duplicadas, estudos com metodologia insuficientemente descrita, resumos expandidos publicados em anais de eventos científicos, trabalhos que abordassem exclusivamente outras modalidades terapêuticas e artigos que não apresentassem relação direta com os objetivos desta revisão. Após a seleção dos estudos, foi

realizada leitura crítica do material, seguida da organização e interpretação das informações obtidas. Os dados foram analisados de forma descritiva, considerando aspectos relacionados às espécies vegetais investigadas, seus mecanismos de ação, benefícios terapêuticos, limitações e evidências científicas disponíveis acerca de sua eficácia e segurança no manejo dos transtornos de ansiedade.

3. Resultados e Discussão

A análise dos estudos selecionados demonstrou que os transtornos de ansiedade permanecem entre as condições psiquiátricas de maior prevalência, afetando significativamente a saúde mental, o desempenho das atividades diárias e a qualidade de vida dos indivíduos acometidos. Embora a ansiedade faça parte das respostas fisiológicas normais do organismo diante de situações de ameaça ou estresse, sua manifestação excessiva e persistente pode ocasionar prejuízos emocionais, sociais e funcionais. Nesse contexto, a literatura evidencia um interesse crescente pela utilização de fitoterápicos como recurso complementar no manejo dos sintomas ansiosos. Tal procura está relacionada não apenas à tradição do uso de plantas medicinais, mas também à busca por alternativas terapêuticas que apresentem boa tolerabilidade e menor ocorrência de efeitos adversos quando comparadas a determinados medicamentos sintéticos. O Brasil apresenta condições favoráveis para o desenvolvimento da fitoterapia devido à ampla diversidade de espécies vegetais existentes em seu território, associada ao conhecimento popular acumulado ao longo de gerações e ao crescente número de pesquisas voltadas à validação científica dessas práticas. Além de sua aplicação terapêutica, as plantas medicinais possuem relevância histórica, cultural e social em diferentes comunidades. Entre as espécies mais frequentemente citadas nos estudos analisados, destaca-se a *Matricaria recutita* (camomila), amplamente reconhecida por suas propriedades calmantes. As evidências disponíveis indicam que seu uso pode contribuir para a redução de sintomas relacionados à ansiedade, favorecendo estados de relaxamento e bem-estar. A *Passiflora incarnata* (maracujá) também apresentou resultados promissores. Os estudos apontam que compostos bioativos presentes na planta, especialmente flavonoides e alcaloides, podem atuar sobre o sistema nervoso central, auxiliando no controle da ansiedade e promovendo sensação de tranquilidade. Entretanto, sua utilização deve ocorrer de forma criteriosa, considerando possíveis contraindicações e particularidades individuais. Outra espécie frequentemente abordada na literatura é a *Valeriana officinalis*, tradicionalmente utilizada para auxiliar no tratamento da ansiedade e dos distúrbios do sono. Apesar de alguns mecanismos de ação ainda não estarem completamente esclarecidos, os resultados observados sugerem benefícios relacionados à melhora da qualidade do sono e à diminuição da intensidade dos sintomas ansiosos. Da mesma forma, a *Melissa officinalis* (erva-cidreira) demonstrou potencial terapêutico relevante, sendo associada a efeitos calmantes e relaxantes que podem contribuir para a redução da ansiedade, da insônia e de manifestações relacionadas ao estresse. Já a *Erythrina mulungu* apresentou propriedades sedativas e ansiolíticas, sendo frequentemente indicada em situações de ansiedade leve e alterações do padrão de sono. De maneira geral, os estudos analisados apontam que essas espécies vegetais apresentam potencial para auxiliar no tratamento complementar dos transtornos de ansiedade. Além dos efeitos terapêuticos observados, diversos trabalhos relatam boa aceitação pelos usuários e menor incidência de efeitos adversos quando utilizadas adequadamente. Contudo, os resultados também evidenciam a necessidade de cautela quanto ao uso indiscriminado dessas substâncias. Algumas espécies podem apresentar efeitos tóxicos, interações medicamentosas ou reações adversas, especialmente quando utilizadas sem orientação profissional. Dessa forma, o uso racional dos fitoterápicos é fundamental para garantir segurança e efetividade terapêutica. Em síntese, as evidências encontradas sugerem que a fitoterapia representa uma alternativa complementar promissora para o manejo dos transtornos de ansiedade. Entretanto, ainda existe a necessidade de estudos clínicos mais robustos e padronizados que permitam ampliar o conhecimento sobre seus mecanismos de ação, eficácia e perfil de segurança.

4. Conclusão

Os transtornos de ansiedade apresentam elevada ocorrência na população e constituem um importante problema de saúde pública, devido aos impactos que podem ocasionar no bem-estar físico, emocional e social dos indivíduos. Embora os medicamentos convencionais sejam amplamente utilizados no controle dos sintomas ansiosos, seu uso prolongado pode estar associado a efeitos indesejáveis, reforçando a busca por abordagens terapêuticas complementares. A partir da análise dos estudos incluídos nesta revisão, verificou-se que diferentes espécies vegetais, especialmente *Passiflora incarnata*, *Valeriana officinalis*, *Matricaria recutita*, *Melissa officinalis* e *Erythrina mulungu*, apresentam potencial para auxiliar no manejo dos sintomas relacionados à ansiedade. Os resultados encontrados indicam propriedades ansiolíticas e sedativas que podem contribuir para a melhora da qualidade de vida dos indivíduos quando utilizadas de forma adequada e com acompanhamento profissional. Dessa maneira, os achados desta revisão reforçam o potencial da fitoterapia como recurso complementar no cuidado de indivíduos com transtornos de ansiedade, podendo representar uma alternativa para pacientes que buscam terapias integrativas ou que apresentam limitações relacionadas ao tratamento farmacológico convencional. Entretanto, apesar dos resultados promissores observados na literatura, torna-se necessária a realização de novos estudos clínicos, especialmente em seres humanos, com metodologias mais robustas e padronizadas. O fortalecimento dessas evidências poderá contribuir para uma melhor compreensão dos mecanismos de ação, da eficácia terapêutica e da segurança dos fitoterápicos utilizados no manejo da ansiedade.

Referências

- Agência Nacional de Vigilância Sanitária. (2019). *Farmacopeia Brasileira* (6ª ed., Vol. 1). Brasília, DF: ANVISA.
- Agência Nacional de Vigilância Sanitária. (2020). *Medicamentos fitoterápicos e plantas medicinais*. <https://www.gov.br/anvisa/pt-br/assuntos/medicamentos/fitoterapicos>
- Almeida, B. S., et al. (2022). Uso de fitoterápicos no tratamento da ansiedade: revisão integrativa da literatura. *Research, Society and Development*, 11(15).
- Barbosa, W. S. (2020). Preservação e conservação da vegetação brasileira: entrelaces com a formação docente e o ensino de botânica. *Pesquisa em Foco*, 1.
- Barros, M. L., et al. (2023). Fitoterapia aplicada aos transtornos de ansiedade e insônia: evidências científicas atuais. *Brazilian Journal of Health Review*, 6(2).
- Botelho, R. M., et al. (2021). Estudo da utilização popular da espécie medicinal *Erythrina mulungu* Mart. ex Benth no transtorno da ansiedade. *Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação*, 7(10).
- Bortoluzzi, M. M., et al. (2020). Efeito fitoterápico de plantas medicinais sobre a ansiedade: uma breve revisão. *Research, Society and Development*, 9(1).
- Costa, A. F., et al. (2023). Plantas medicinais utilizadas no tratamento complementar da ansiedade: revisão narrativa. *Revista Eletrônica Acervo Saúde*, 23(5).
- Costa, C. O., et al. (2019). Prevalência de ansiedade e fatores associados em adultos. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, 68(2), 92–100.
- Fernandes, A. C., et al. (2019). Estudo etnofarmacológico das plantas medicinais com presença de saponinas e sua importância medicinal. *Revista da Saúde da AJES*, 5(9), 16–22.
- Fernandes, J. M. B., Vieira, L. T., & Castelhana, M. V. C. (2023). Revisão narrativa enquanto metodologia científica significativa: reflexões técnico-formativas. *REDES – Revista Educacional da Sucesso*, 3(1), 1–7. ISSN: 2763-6704.
- Ferreira, L. G., et al. (2023). Potencial ansiolítico de plantas medicinais utilizadas na atenção primária à saúde. *Research, Society and Development*, 12(7).
- Ferreira, T. S. (2017). *Plantas medicinais utilizadas em rituais de religiões de matriz afro-brasileira: estudo de caso umbanda* [Dissertação de graduação, Universidade do Extremo Sul Catarinense].
- Gonçalves, J. P., et al. (2023). Uso racional de fitoterápicos e segurança terapêutica em pacientes com transtornos ansiosos. *Brazilian Journal of Development*, 9(4).
- Lelis, K. C., et al. (2020). Sintomas de depressão, ansiedade e uso de medicamentos em universitários. *Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental*, 23, 9–14.
- Maia, B. R., & Dias, P. C. (2020). Anxiety, depression and stress in university students: The impact of COVID-19. *Estudos de Psicologia (Campinas)*, 37, 1–8.

- Moura, I. M. (2018). A terapia cognitivo-comportamental no tratamento do transtorno de ansiedade generalizada. *Revista Científica da Faculdade de Educação e Meio Ambiente*, 9(1), 423–441.
- Nóbrega, J. S. (2017). Avaliação do conhecimento etnobotânico e popular sobre o uso de plantas medicinais junto a alunos de graduação. *Revista Brasileira de Gestão Ambiental*, 11(1), 7–13.
- Ogassawara, D., et al. (2025). Trilhas metodológicas para a revisão narrativa: orientações pragmáticas para sua elaboração. *Ensino & Pesquisa*, 23(3). <https://doi.org/10.33871/23594381.2025.23.3.10317>
- Oliveira, F. C., et al. (2023). *Passiflora incarnata* e seus efeitos no controle dos sintomas ansiosos. *Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento*, 8(6).
- Pereira, A. L., et al. (2024). Evidências científicas sobre o uso da *Valeriana officinalis* no tratamento da ansiedade e insônia. *Research, Society and Development*, 13(1).
- Pereira, A. S., et al. (2018). *Metodologia da pesquisa científica* [e-book gratuito]. Santa Maria: Editora da UFSM.
- Risemberg, R. I. C., et al. (2026). A importância da metodologia científica no desenvolvimento de artigos científicos. *E-Acadêmica*, 7(1), e0171675. <https://eacademica.org/eacademica/article/view/675>
- Santos, R. C., et al. (2024). Fitoterápicos utilizados em transtornos de ansiedade: mecanismos de ação e segurança terapêutica. *Revista Fitos*, 18(1).
- Sganzerla, C. M., et al. (2021). Aspectos socioeconômicos e culturais de benzedores que utilizam plantas medicinais em suas práticas populares de cura. *Research, Society and Development*, 10(13).
- Silva, A. P., & Pachú, C. O. (2021). A *Matricaria recutita* (camomila) no controle da ansiedade: uma revisão integrativa. *Journal of Biology & Pharmacy and Agricultural Management*, 17(4).
- Silva, S. J. E. L., et al. (2019). Plantas medicinais no tratamento do transtorno de ansiedade. *Mostra Científica da Farmácia*, 6(1).
- Snyder, H. (2019). Literature review as a research methodology: An overview and guidelines. *Journal of Business Research*, 104, 333–339. <https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2019.07.039>
- Sousa, R. F., Oliveira, Y. R., & Calou, I. B. F. (2018). Ansiedade: aspectos gerais e tratamento com enfoque nas plantas com potencial ansiolítico. *Revista Intertox de Toxicologia, Risco Ambiental e Sociedade*, 11(1), 33–54.