



Conferência Nacional

em Neurociência

NEUROCIÊNCIA EM FOCO

Um Olhar Integrado

INSTITUTO DINIZ



Conferência Nacional em Neurociência

NEUROCIÊNCIA EM FOCO

Um Olhar Integrado

INSTITUTO DINIZ

O conteúdo dos artigos e seus dados em sua integridade, correção e confiabilidade são de responsabilidade exclusiva dos autores, inclusive não representam necessariamente a posição oficial do Instituto Diniz. É permitido o download da obra e o compartilhamento de forma gratuita desde que sejam atribuídos créditos aos autores. Mas, sem a possibilidade de alterá-la de nenhuma forma ou utilizá-la para fins comerciais.

Todos os manuscritos foram previamente submetidos à avaliação cega pelos pares, membros do Conselho Editorial deste Instituto, tendo sido aprovados para a publicação com base em critérios de neutralidade e imparcialidade acadêmica, seguindo todo processo rigoroso sem qualquer influência de relações.



Neurociência em Foco: Um Olhar Integrado © 2024 do
Instituto Diniz está licenciado sob CC BY-NC-ND 4.0



Editor chefe

Gustavo Borges Diniz

Projeto gráfico

Gustavo Borges Diniz

Diagramação:

Gustavo Borges Diniz

Revisão:

Os Autores

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Neurociência em foco [livro eletrônico] : um olhar integrado / [organização Ariel Caríssimo Barbosa Silva...[et al.]]. -- Campina Grande, PB : Instituto Diniz, 2024.
PDF

Vários autores.

Outros organizadores: Arthur Hemetrio Andrade Pereira, Brenner De Oliveira Esteves, Bruna Gonçalves Ituassu, Letícia Daniela de Faria.

Bibliografia.

ISBN 978-65-983674-3-5

1. Inovação 2. Neurociências I. Silva, Ariel Caríssimo Barbosa. II. Pereira, Arthur Hemetrio Andrade. III. Esteves, Brenner De Oliveira. IV. Ituassu, Bruna Gonçalves. VI. Faria, Letícia Daniela de.

24-226933

CDD-612.8

NLM-WL-100

Índices para catálogo sistemático:

1. Neurociências : Medicina 612.8

Eliete Marques da Silva - Bibliotecária - CRB-8/9380

ISBN nº 978-65-983674-3-5



10.5281/zenodo.13766363



Campina Grande - PB - Brasil

contato@dinizinstituto.com.br

www.dinizinstituto.com.br

PUBLICAÇÃO

Instituto Diniz

COORDENAÇÃO GERAL DO EVENTO

Presidente

Gustavo Borges Diniz

CONSELHO EDITORIAL

Luann Glauber Rocha

José Andrade Costa Filho

Flávio Aparecido de Almeida

Maria Luisa Barros Santos Lucena

George Luiz Nérís Caetano

ORGANIZADORES

Ariel Caríssimo Barbosa Silva

Arthur Hemetrio Andrade Pereira

Brenner De Oliveira Esteves

Bruna Gonçalves Ituassu

Letícia Daniela de Faria



Campina Grande - PB - Brasil

contato@dinizinstituto.com.br

www.dinizinstituto.com.br

SOBRE O EVENTO

A Conferência Nacional de Neurociência 2024 marcou o início de uma nova era no avanço da neurociência clínica no Brasil, reunindo profissionais, pesquisadores, acadêmicos e estudantes de diversas áreas do conhecimento. O evento foi uma oportunidade única para explorar e discutir o papel essencial de cada especialidade no contexto da neurociência, buscando soluções integradas e inovadoras para os desafios enfrentados em nossa sociedade. A conferência aconteceu entre os dias 29 e 31 de agosto de 2024, transmitida ao vivo pelo YouTube, de forma totalmente online, e foi organizada pelo Instituto Diniz, empresa registrada sob o CNPJ N° 53.571.036/0001-91.



Conferência Nacional

em Neurociência



Campina Grande - PB - Brasil
contato@dinizinstituato.com.br
www.dinizinstituato.com.br

SUMÁRIO

01 A RELAÇÃO DA DOPAMINA COM OS TRANSTORNOS DEPRESSIVOS: UMA REVISÃO DA LITERATURA	8
02 ACOMPANHAMENTO FARMACOLÓGICO DO TRANSTORNO DE DÉFICIT DE ATENÇÃO E HIPERATIVIDADE (TDAH): UMA REVISÃO DA LITERATURA	18
03 ESTRESSE E ANSIEDADE EM FELINOS DOMÉSTICOS: ABORDAGEM FARMACOLÓGICA - REVISÃO DA LITERATURA.....	27
04 NEUROÉTICA E MORALIDADE UMA ANÁLISE DE BRAINTRUST EM PATRICIA CHURCHLAND NEUROETHICS AND MORALITY A BRAINTRUST ANALYSIS IN PATRICIA CHURCHLAND	37
05 SEGURANÇA DO USO DE MEDICAÇÃO EM CRIANÇAS E ADOLESCENTES COM TRANSTORNO DO ESPECTRO AUTISTA.....	50
06 UM OLHAR HOLÍSTICO ENTRE GESTALT, PERSPECTIVISMO E NEUROAPRENDIZAGEM: PERSPECTIVAS LINGUÍSTICAS ENTRE PERCEPÇÕES EDUCATIVAS	61
07 USO DE FITOTERÁPICOS NO MANEJO DA ANSIEDADE: UMA REVISÃO DA LITERATURA.....	68

USO DE FITOTERÁPICOS NO MANEJO DA ANSIEDADE: UMA REVISÃO DA LITERATURA

DOI: 10.5281/zenodo.13766358

Jhoantan Iúry Nogueira Muniz

Universidade Estadual da Paraíba, Campina Grande, Paraíba, Brasil.

Orcid ID do autor: 0009-0008-0306-2684

Gustavo Borges Diniz

Universidade Estadual da Paraíba, Campina Grande, Paraíba, Brasil.

Orcid ID do autor: 0009-0008-4277-2945

Jhonatta Alexandre Brito Dias

Centro Universitário Maurício De Nassau, Campina Grande, Paraíba, Brasil.

Orcid ID do autor: 0000-0003-4726-9990

Área Temática: Ciências da Saúde

E-mail do autor para correspondência: iurymuniz61@gmail.com

RESUMO

Introdução: O uso de fitoterápicos no tratamento da ansiedade tem ganhado atenção como uma alternativa aos medicamentos convencionais. Plantas como *Passiflora*, *Melissa officinalis* e *Valeriana officinalis* são frequentemente exploradas por seus potenciais benefícios na redução dos sintomas de ansiedade com menos efeitos colaterais. **Objetivo:** Este estudo revisa a literatura disponível sobre a eficácia dos fitoterápicos no tratamento da ansiedade. O objetivo é avaliar a efetividade, segurança e impactos gerais desses tratamentos naturais em comparação com as terapias farmacológicas tradicionais. **Método:** Foi realizada uma revisão sistemática utilizando descritores como "fitoterápicos para ansiedade", "Passiflora", "Melissa officinalis" e "Valeriana officinalis". A pesquisa incluiu artigos, revisões e estudos clínicos de bases como PubMed, Lilacs e Portal de Periódicos Capes. Foram selecionados documentos com base em critérios de qualidade e relevância. **Resultados:** A revisão mostrou que *Passiflora*, *Melissa officinalis* e *Valeriana officinalis* são eficazes na redução dos sintomas de ansiedade. Estes fitoterápicos apresentaram um perfil de efeitos colaterais geralmente mais baixo em

comparação com os medicamentos farmacológicos. *Passiflora* e *Melissa officinalis* mostraram benefícios adicionais na redução da insônia e do estresse, enquanto *Valeriana officinalis* foi eficaz em promover relaxamento e melhorar a qualidade do sono. **Conclusão:** Os fitoterápicos analisados oferecem uma alternativa eficaz e segura para o tratamento da ansiedade. Embora sejam promissores, é necessário realizar mais pesquisas para confirmar esses resultados e definir diretrizes claras para o uso desses tratamentos. Eles podem servir como uma opção complementar valiosa ao tratamento convencional.

Palavras-chave: Ansiedade; Fitoterápicos; *Passiflora*; *Melissa officinalis*; *Valeriana officinalis*.

ABSTRACT

Introduction: The use of herbal remedies in treating anxiety has gained attention as an alternative to conventional medications. Plants such as *Passiflora*, *Melissa officinalis*, and *Valeriana officinalis* are frequently explored for their potential benefits in reducing anxiety symptoms with fewer side effects. **Objective:** This study reviews the available literature on the efficacy of herbal remedies for anxiety treatment. The aim is to evaluate the effectiveness, safety, and overall impact of these natural treatments compared to traditional pharmacological therapies. **Method:** A systematic review was conducted using descriptors such as "herbal remedies for anxiety," "*Passiflora*," "*Melissa officinalis*," and "*Valeriana officinalis*." The research included articles, reviews, and clinical studies from databases such as PubMed, Lilacs, and the Capes Journal Portal. Documents were selected based on quality and relevance criteria. **Results:** The review indicated that *Passiflora*, *Melissa officinalis*, and *Valeriana officinalis* are effective in reducing anxiety symptoms. These herbal remedies generally showed a lower side effect profile compared to pharmacological medications. *Passiflora* and *Melissa officinalis* also demonstrated additional benefits in reducing insomnia and stress, while *Valeriana officinalis* was effective in promoting relaxation and improving sleep quality. **Conclusion:** The herbal remedies analyzed offer an effective and safe alternative for treating anxiety. While promising, further research is needed to confirm these results and establish clear guidelines for their use. They may serve as a valuable complementary option to conventional treatments.

Keywords: Anxiety; Herbal Remedies; *Passiflora*; *Melissa officinalis*; *Valeriana officinalis*.

1 INTRODUÇÃO

A crescente busca por alternativas naturais no tratamento de transtornos mentais, como a ansiedade, tem levado à exploração e ao uso de plantas medicinais como uma opção viável e eficaz. A ansiedade, um dos transtornos mentais mais comuns na atualidade, pode impactar significativamente a qualidade de vida e o bem-estar geral dos indivíduos. Enquanto os medicamentos alopáticos frequentemente utilizados oferecem alívio dos sintomas, eles também podem estar associados a uma variedade de efeitos colaterais indesejados. Nesse contexto, a pesquisa sobre o potencial terapêutico das plantas medicinais tem ganhado destaque como uma abordagem mais segura e menos agressiva.

Entre as plantas medicinais que têm sido estudadas para o tratamento da ansiedade estão a Passiflora, a erva-cidreira e a valeriana. Cada uma dessas plantas possui características únicas e compostos bioativos que contribuem para suas propriedades ansiolíticas. A Passiflora, por exemplo, é conhecida por seu efeito calmante e por reduzir a ansiedade sem causar efeitos colaterais graves. De forma semelhante, a erva-cidreira é utilizada tradicionalmente para promover relaxamento e melhorar a qualidade do sono, enquanto a valeriana é apreciada por seu efeito sedativo e capacidade de aliviar a tensão nervosa.

A Passiflora, também chamada de flor da paixão, tem sido amplamente estudada por suas propriedades ansiolíticas e seu impacto na redução dos sintomas de ansiedade. Estudos clínicos comparativos mostraram que o extrato de Passiflora pode ser eficaz no tratamento da ansiedade, frequentemente com menos efeitos colaterais do que os medicamentos convencionais como o oxazepam. A pesquisa contínua é essencial para confirmar a eficácia e a segurança desse tratamento alternativo, mas os resultados iniciais são promissores.

A erva-cidreira, ou *Melissa officinalis*, é outra planta com um histórico de uso no tratamento da ansiedade. Seu extrato contém compostos como o citral e o limoneno, que têm mostrado propriedades calmantes e ansiolíticas. Estudos sugerem que a erva-cidreira pode ser útil não apenas para reduzir a ansiedade, mas também para tratar insônia e melhorar a qualidade do sono. A planta tem uma longa tradição de uso em medicina popular e continua a ser objeto de pesquisas para validar seus benefícios terapêuticos.

A valeriana, com seu efeito sedativo e relaxante, também é amplamente reconhecida como uma opção eficaz para o tratamento da ansiedade e insônia. Seus compostos bioativos, como o ácido valerênico e os valepotriatos, desempenham um papel crucial em sua capacidade de promover o relaxamento e aliviar a tensão nervosa. Estudos clínicos e pré-clínicos têm demonstrado que a valeriana pode ser eficaz no manejo de sintomas ansiosos, embora seja importante considerar suas possíveis interações com outros medicamentos.

Apesar dos benefícios potenciais das plantas medicinais, é essencial que seu uso seja acompanhado por uma avaliação rigorosa das doses e posologias. A segurança e a eficácia de qualquer tratamento fitoterápico dependem da administração adequada e da consideração dos riscos de intoxicação ou interação com outros medicamentos. A prática clínica deve ser orientada por evidências científicas sólidas e pela orientação de profissionais de saúde qualificados.

Em suma, a exploração de plantas medicinais para o tratamento da ansiedade representa uma área promissora e valiosa de pesquisa. Com uma abordagem cuidadosa e baseada em evidências, essas alternativas naturais podem oferecer soluções eficazes e seguras para aqueles

que buscam aliviar os sintomas da ansiedade e melhorar sua qualidade de vida. A continuidade das pesquisas e a integração dessas terapias com práticas médicas convencionais podem ampliar as opções de tratamento disponíveis e proporcionar benefícios significativos para os pacientes.

2 OBJETIVOS

O objetivo deste estudo é investigar a eficácia e segurança das plantas medicinais *Passiflora*, erva-cidreira (*Melissa officinalis*) e valeriana (*Valeriana officinalis*) no tratamento da ansiedade. Pretende-se avaliar como essas plantas podem aliviar os sintomas ansiosos, comparando sua eficácia com a de medicamentos convencionais como o oxazepam. Além disso, o estudo busca identificar e analisar os efeitos colaterais e possíveis interações dessas terapias fitoterápicas com outros medicamentos. A pesquisa visa fornecer evidências científicas para apoiar o uso dessas plantas como alternativas terapêuticas viáveis e seguras, promovendo uma abordagem mais holística e acessível ao manejo da ansiedade e contribuindo para a construção de opções de tratamento com menor potencial de dependência e efeitos adversos.

3 MATERIAIS E MÉTODOS

Neste estudo, foi realizada uma revisão sistemática da literatura com o objetivo de analisar as abordagens fitoterápicas no tratamento da ansiedade, destacando a eficácia e o perfil dos principais medicamentos fitoterápicos utilizados. O propósito central foi fornecer uma visão abrangente sobre as opções terapêuticas naturais disponíveis, avaliando a eficácia, os efeitos colaterais e o impacto geral dos tratamentos fitoterápicos no manejo da ansiedade.

A pesquisa foi conduzida utilizando descritores específicos da área de saúde mental e fitoterapia, como "tratamento da ansiedade", "fitoterápicos", "*Passiflora*", "*Melissa officinalis*" e "*Valeriana officinalis*". Para obter uma compreensão detalhada do tema, foram consultadas diversas bases de dados relevantes, incluindo PubMed, gerido pelo US National Library of Medicine/National Institutes of Health, e a Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (Lilacs), acessada através da Biblioteca Virtual em Saúde. Além disso, foram utilizados recursos acadêmicos especializados disponíveis no Portal de Periódicos Capes.

A seleção dos documentos foi realizada com critérios rigorosos, considerando materiais completos e disponíveis em português, inglês e espanhol. Foram incluídos artigos completos, revisões, estudos clínicos e relatórios técnicos publicados em periódicos indexados, além de teses, dissertações e livros relevantes. A avaliação envolveu a verificação da confiabilidade das fontes, a precisão dos dados apresentados e a identificação de possíveis inconsistências ou contradições. Documentos não indexados e referências com identificação duvidosa foram

excluídos. Cada referência relevante foi analisada e descrita individualmente, abrangendo informações como título, autores, fundamentos, objetivos, metodologias, resultados e conclusões.

A revisão sistemática buscou integrar as evidências disponíveis sobre o tratamento fitoterápico da ansiedade, destacando a eficácia dos principais medicamentos naturais utilizados, como Passiflora, erva-cidreira (*Melissa officinalis*) e valeriana (*Valeriana officinalis*). O estudo também procurou identificar as melhores práticas para a gestão do tratamento fitoterápico, considerando o impacto sobre a qualidade de vida dos pacientes e as contribuições específicas das plantas medicinais para o controle dos sintomas de ansiedade.

4 RESULTADOS E DISCUSSÕES

As plantas medicinais são frequentemente destacadas como promissoras fontes para o desenvolvimento de novos medicamentos. Diversos fármacos de diferentes classes terapêuticas demonstraram eficácia comprovada no tratamento do transtorno de ansiedade. Com os avanços na pesquisa, hoje dispomos de uma ampla gama de fitoterápicos como opções terapêuticas para a ansiedade, que se mostram eficazes sem causar dependência e com baixa incidência de efeitos colaterais. No Brasil, há uma grande variedade de plantas medicinais usadas no tratamento de diversas disfunções do sistema nervoso central. De acordo com a ANVISA (Agência Nacional de Vigilância Sanitária), existem cerca de 146 espécies no tratamento de transtornos de humor, além de aproximadamente 80 fitoterápicos simples e 66 compostos de ervas (Montezolli; Lopes, 2015).

Entre as plantas com propriedades calmantes, a erva-cidreira e a flor de maracujá são opções naturais que podem auxiliar no tratamento da ansiedade, sem apresentar efeitos colaterais nos estudos realizados. A *Melissa officinalis* demonstra efeitos positivos no humor, contribuindo para a redução significativa dos níveis de estresse. Apesar da vasta oferta de medicamentos alopáticos para a ansiedade, a literatura revela diversas alternativas fitoterápicas como opções menos invasivas, especialmente para aqueles que utilizam medicamentos com efeitos colaterais significativos (Zanusso, 2019).

A *Mentha piperita*, conhecida popularmente como hortelã-pimenta e pertencente à família Lamiaceae (anteriormente chamada Labiatae), é um híbrido entre *Mentha aquatica* e *Mentha spicata*. Embora seja encontrada em vários estados brasileiros, não é uma planta endêmica do Brasil, sendo mais comum em países como África, Europa e Estados Unidos (Ministério Da Saúde, 2015).

As partes utilizadas da planta incluem folhas secas e sumidades floridas, predominantemente empregadas na preparação de chás. Os componentes químicos da hortelã-pimenta podem variar conforme a maturidade da planta, as condições de processamento, a região e a variedade. Entre os principais constituintes químicos estão o mentol, que representa de 30% a 55% da planta, e a mentona, presente em 14% a 32%, ambos sendo os compostos majoritários (Ministério Da Saúde, 2015).

O óleo essencial da hortelã-pimenta contém diversos componentes, incluindo carvona, mentol, mentona, mentofurano, pulegona, 1,2-epoxipulegona, acetato de metila, felandreno, limoneno, piperita, cineol, valerianato, isovalerianato, β -bourboneto, cis-dihidrocarveneol, taninos, flavonoides (como apigenol, luteolina, isoroifolina, mentosídeo, rutina), tripterpenoides, sesquiterpenoides, ácidos fenólicos, princípios amargos, e vitaminas C e D (Saad et al., 2016, p. 297, 298).

O óleo essencial de hortelã contém uma substância chamada carvona, que demonstra atividade analgésica ao influenciar a excitabilidade neuronal. Além disso, a carvona possui propriedades antiespasmódicas e miorrelaxantes, como evidenciado por estudos em animais. Ela também apresenta efeito hipotensor, atuando por meio da vasodilatação periférica e das ações cardiodepressoras, que se manifestam através do bloqueio dos canais de cálcio e da produção de óxido nítrico. Isso resulta na redução dos batimentos cardíacos e da resistência vascular periférica, devido à estimulação não seletiva de receptores muscarínicos (Saad et al., 2016, p. 298).

A hortelã pode ser utilizada para o tratamento da ansiedade devido ao seu efeito calmante (Asmar et al., 2011). A posologia recomendada para o uso da planta seca é de 1 a 4 g/dia. Para o extrato seco, a dose varia de 400 mg a 1,2 g/dia. No caso da tintura a 20%, a dose é de 5 a 20 ml/dia, e para a tintura mãe, de 4 a 6 ml. O óleo essencial deve ser usado de forma inalatória, com 3 a 4 gotas em água fervente, ou internamente, de 6 a 12 gotas ao dia (Saad et al., 2016, p. 299).

A erva-cidreira, pertencente à família Verbenaceae e conhecida farmacologicamente como *Folium Lippiae Albae*, é originária da América do Sul e apresenta propriedades organolépticas amargas, picantes e cítricas (Saad et al., 2016, p. 244).

Sua composição química inclui óleo essencial em concentrações que variam de 0,5% a 1,5%, além de iridoides como geniposídeo e tevesídeo, flavonoides, e fenilpropanoides como verbascosídeo. Entre os componentes químicos estão geranial, neral, β -cariofileno, carvona, metil-heptenona, citronelal, geraniol, óxido de cariofileno, borneol, cis- α -bisaboleno, 1,8-cineol, limoneno e mirceno (Saad et al., 2016, p. 245).

A erva-cidreira é rica em citral, limoneno e mirceno, além de carvona, e demonstra comprovada eficácia em combater dor e inflamação, bem como atividade ansiolítica, conforme relatado em estudos pré-clínicos. O citral, em combinação com o limoneno, exerce uma ação calmante e espasmolítica suave, enquanto o citral também possui propriedades analgésicas quando combinado com o mirceno (Saad et al., 2016, p. 245).

É o citral que desempenha um papel crucial no tratamento e alívio dos sintomas associados à ansiedade e ao nervosismo. A **Melissa officinalis** é amplamente recomendada por suas propriedades sedativas, analgésicas, antiespasmódicas e ansiolíticas. No entanto, seu uso é geralmente contraindicado para pacientes com hipotensão e para crianças com idades entre 0 e 5 anos (Saad et al., 2016, p. 246).

Embora a eficácia do extrato de metanol ainda não esteja totalmente comprovada, alguns estudos têm investigado a interação de certos ingredientes do óleo essencial de erva-cidreira com receptores GABA, observando a afinidade desses componentes com tais receptores, que são significativamente responsáveis pelos efeitos ansiolíticos (Bett, 2013).

Entre as plantas utilizadas no tratamento da ansiedade, a *Melissa officinalis*, ou erva-cidreira, se destaca. Suas propriedades incluem substâncias com efeitos calmantes e, além disso, a planta é benéfica como tratamento para enxaquecas e cefaleias (Zanusso, 2019).

De acordo com Costa (2007), a *Melissa officinalis* é um dos fitoterápicos mais amplamente utilizados para tratar a ansiedade, em parte devido ao seu sabor agradável e alta aceitação sensorial. Além disso, o uso da planta pode ajudar a aliviar crises de dor de cabeça associadas à insônia, uma condição comum em pessoas que sofrem de ansiedade.

A *Melissa officinalis* também pode ser empregada no tratamento de dispepsia, gripe, bronquite crônica, dores reumáticas, na normalização das funções gastrointestinais e em diversas outras condições. As folhas da planta, frequentemente utilizadas na forma de chás, são eficazes como calmantes para ansiedade e insônia (Bortoluzzi; Schmitt; Mazur, 2020).

Conhecida popularmente como erva-dos-gatos e originária da Europa e do Oeste da Ásia, a valeriana tem seu nome derivado do latim *valere*, que significa saudável. Pertencente à família *Caprifoliaceae* (ou *Valerianaceae*), a valeriana é utilizada para auxiliar no tratamento do nervosismo (Saad et al., 2016, p. 412).

A valeriana contém diversos compostos bioativos que atuam no sistema nervoso central (SNC), sendo suas raízes a principal fonte desses compostos. Ela é eficaz no relaxamento muscular e na indução do sono, e seus principais componentes incluem óleo essencial, ácido valerênico, alcaloides, iridoides e derivados. Entre esses componentes, o valepotriato se destaca por seu efeito sedativo e miorelaxante central. Estudos em animais demonstram que a valeriana

também atua como dilatador coronariano, antiarrítmico e anticonvulsivante (Saad et al., 2016, p. 413).

A valeriana é recomendada para tratar não apenas a ansiedade, mas também a insônia e a hipertensão associada a quadros ansiosos. No entanto, seu uso é contraindicado durante a gravidez. Para a planta seca, a dosagem recomendada é de duas a quatro gramas, administradas até quatro vezes ao dia. Em infusão, a dosagem é de 1 a 3 gramas, também até quatro vezes ao dia (Saad et al., 2016, p. 414).

A valeriana atua no neurotransmissor GABA, o que reduz a atividade do sistema nervoso central (SNC) e promove um efeito sedativo. Estudos indicam que a planta não possui contraindicações graves e é eficaz no tratamento da ansiedade, angústia e de leves transtornos do sistema nervoso (García; Solís, 2007).

As propriedades sedativas da valeriana são potencializadas quando combinadas com benzodiazepínicos, barbitúricos, narcóticos, alguns antidepressivos, álcool e anestésicos, resultando em uma duração prolongada do efeito sedativo. No entanto, a valeriana pode causar náuseas ou vômitos quando administrada junto com metronidazol ou dissulfiram, especialmente se associada a soluções que contêm álcool. Além disso, ela pode interagir com medicamentos utilizados por pacientes com doenças hepáticas, causando efeitos adversos como tontura, distúrbios gastrointestinais, dor de cabeça, midríase e reações alérgicas (García; Solís, 2007).

Originária da América do Sul, a flor da paixão, popularmente conhecida, pertence ao gênero *Passiflora*. Seus filamentos são de cor púrpura e a planta é historicamente utilizada pelos povos nativos, que a nomearam de "Marurucujá" do Tupi, que significa "planta que faz vaso" (Saad et al., 2016, p. 325). Estudos controlados com placebo demonstram que o extrato de *Passiflora* tem efeitos sobre a ansiedade (Saad et al., 2016, p. 326).

A *Passiflora* é uma trepadeira arbustiva com caule glabro e aretes que permite seu crescimento sobre muros e cercas, utilizando apêndices fixadores. Suas flores são hermafroditas, grandes e solitárias (Alonso et al., 2016, p. 750). Para o tratamento da ansiedade, pode-se preparar uma infusão de suas folhas, que também é eficaz no combate à insônia e à tensão nervosa (Alonso et al., 2016, p. 751).

Estudos clínicos avaliaram a eficácia da *Passiflora* comparada ao oxazepam no tratamento da ansiedade. Em um experimento que durou quatro semanas, foram comparadas 45 gotas de extrato de maracujá com 30 mg de oxazepam, administrados por um total de 36 dias. Ao final do estudo, foi observado que o extrato de maracujá demonstrou ser bastante eficaz na redução da ansiedade, com menos efeitos colaterais em comparação ao oxazepam (Sarris et al., 2011).

Embora o uso de plantas medicinais para tratar doenças seja uma prática antiga e valiosa, é importante lembrar que isso não elimina o risco de intoxicação. As doses e posologias devem ser cuidadosamente ajustadas de acordo com a substância utilizada e o caso específico. Além de seu custo acessível, as plantas medicinais são eficazes devido ao seu rico potencial de ação proveniente de seus extratos.

5 CONCLUSÃO

O uso de plantas medicinais no tratamento de transtornos como a ansiedade tem sido uma prática valorizada ao longo da história, oferecendo alternativas às terapias convencionais. A pesquisa atual demonstra que extratos de plantas como a Passiflora, erva-cidreira e valeriana podem oferecer alívio significativo dos sintomas de ansiedade, muitas vezes com menos efeitos colaterais comparados aos medicamentos alopáticos tradicionais. Esses extratos têm sido estudados por sua eficácia em reduzir a ansiedade, proporcionando um alívio potencialmente mais suave e natural para os pacientes.

A Passiflora, por exemplo, tem mostrado resultados promissores em estudos comparativos com o oxazepam. Em um estudo, o extrato de Passiflora foi eficaz na redução dos sintomas de ansiedade e na diminuição dos efeitos colaterais, evidenciando sua utilidade como alternativa terapêutica. Embora não tenha eliminado completamente a necessidade de medicamentos convencionais, a Passiflora oferece uma opção viável para aqueles que buscam reduzir o uso de fármacos com efeitos adversos.

Outro exemplo é a erva-cidreira, que tem sido usada para tratar ansiedade e insônia com base em suas propriedades calmantes e sedativas. A pesquisa indica que compostos como o citral e o limoneno têm efeitos ansiolíticos e podem ajudar a melhorar a qualidade do sono. No entanto, é importante lembrar que, apesar de suas propriedades benéficas, a erva-cidreira deve ser utilizada com cautela, especialmente em combinação com outros medicamentos.

A valeriana também se destaca por sua ação no sistema nervoso central, promovendo relaxamento e alívio dos sintomas de ansiedade e insônia. Seus efeitos sedativos são bem documentados, e a planta é amplamente utilizada para melhorar a qualidade do sono e reduzir a tensão nervosa. No entanto, é crucial observar que a valeriana pode interagir com outros medicamentos e deve ser usada com atenção para evitar possíveis efeitos adversos.

Finalmente, é fundamental que o uso de plantas medicinais seja sempre acompanhado por uma avaliação cuidadosa das doses e posologias. Embora essas plantas ofereçam uma alternativa promissora para o tratamento da ansiedade e outros transtornos, a dosagem inadequada pode resultar em riscos de intoxicação ou interações adversas com outros

medicamentos. A integração de plantas medicinais na prática clínica deve ser feita com base em evidências científicas e sob a orientação de profissionais de saúde, garantindo que os tratamentos sejam seguros e eficazes para os pacientes.

REFERÊNCIAS

ALONSO, Jorge. Tratado de fitofármacos y nutracéuticos. 2007.

ASMAR, S. A. et al. Citocininas na multiplicação in vitro de hortelã-pimenta (*Mentha x Piperita* L.). Revista Brasileira de Plantas Medicinais, v. 13, p. 533-538, 2011.

BETT, M. S. O uso popular de plantas medicinais utilizadas no tratamento da ansiedade no município de Galvão-SC. 2013. 65f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Ciências Biológicas)-Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2013.

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.

AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA. Memento Fitoterápico da Farmacopeia Brasileira. 2016.

BRASIL. Ministério da Saúde. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. MONOGRAFIA DA ESPÉCIE *Mentha x piperita* L. (HORTELÃ PIMENTA). Ficha de Catalogação. Brasília, 2015.

GÁRCIA, Encarna Castillo; SOLÍS, Isabel Martínez. Manual de Fitoterapia. 2. ed. Barcelona: Elsevier Masson, 2007. Pgs 169-177.

MONTEZOLLI, ANA PAULA; LOPES, GISELY CRISTINY. Phytotherapies use in mood disorders: myth or reality?. Brazilian Journal of Surgery & Clinical Research, v. 12, n. 2, 2015.

BARATTO, Leopoldo Clemente. RESENHA: SAAD, Glaucia de Azevedo; LÉDA, Paulo Henrique de Oliveira; SÁ, Ivone Manzali de; SEIXLACK, Antonio Carlos de Carvalho. Fitoterapia contemporânea: tradição e ciência na clínica prática. 2ª edição. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2016. VITTALLE-Revista de Ciências da Saúde, v. 30, n. 1, p. 191-194, 2018.

SARRIS, Jerome et al. Herbal medicine for depression, anxiety and insomnia: a review of psychopharmacology and clinical evidence. European neuropsychopharmacology, v. 21, n. 12, p. 841-860, 2011.

ZANUSSO, Carmem Silvia et al. Fitoterapia e essências florais no controle da ansiedade entre docentes do curso de graduação em enfermagem. 2019