

O USO DA FITOTERAPIA NA MELHORIA DA SAÚDE MENTAL

Nathalie Félix Soares Arruda¹, Camila Raphaela Barbosa de Medeiros², Gigliola Hellen Finizola Barbosa³, Hemily Missayre Cavalcanti de Medeiros⁴, Joaquim Osterne Carneiro Neto⁵, Maria Fabiana Bezerra Andrade⁶ Ruan Lucas Marinho de Oliveira⁷, Leandro Barroso Barbosa⁸

¹ Afya – Faculdade de Ciências Médicas da Paraíba, ²Médica Residente em Ginecologia e Obstetrícia pela Secretaria Municipal de Saúde de João Pessoa - SMSJP, ^{3,4,5,6} Centro Universitário de João Pessoa- UNIPE, ⁷Universidade Federal da Paraíba - UFPB, ⁸ Faculdade Integral Diferencial - FACID: Teresina - PI

(nathaaliefsar@gmail.com)

Introdução: A fitoterapia tem ganhado destaque como uma alternativa natural no tratamento de transtornos mentais. Diversas plantas medicinais, como a lavanda, a camomila e a passiflora, têm mostrado efeitos positivos na redução da ansiedade, estresse e depressão. Este estudo visa explorar o potencial da fitoterapia na melhoria da saúde mental. **Objetivo:** O objetivo da pesquisa é avaliar os efeitos da fitoterapia no tratamento de transtornos mentais, investigando o impacto de plantas medicinais na redução da ansiedade, estresse e depressão, e seu potencial como alternativa terapêutica. **Metodologia:** A revisão de literatura foi realizada na PubMed, utilizando os descritores “phytotherapy AND mental health” de 2020 a 2025. Foram incluídos estudos clínicos, ensaios controlados randomizados, revisões sistemáticas e metanálises que abordaram os efeitos de plantas medicinais, como lavanda, camomila e passiflora, na redução de ansiedade, estresse e depressão. Apenas artigos em inglês e português foram considerados, com critérios de qualidade metodológica rigorosos, incluindo amostras adequadas e análise estatística robusta. Estudos que não abordaram o impacto terapêutico de fitoterápicos ou que apresentaram baixa qualidade metodológica foram excluídos. **Resultados:** A análise dos estudos revelou que diversas plantas medicinais apresentaram efeitos positivos na saúde mental. A lavanda demonstrou eficácia na redução da ansiedade, enquanto a camomila foi associada à diminuição do estresse e da insônia. A passiflora se destacou por seus efeitos ansiolíticos, sendo eficaz no tratamento de distúrbios de ansiedade. As terapias fitoterápicas mostraram-se bem toleradas, com poucos efeitos adversos reportados. No entanto, os resultados indicam a necessidade de mais estudos clínicos com amostras maiores e períodos de acompanhamento mais longos para confirmar a eficácia e segurança desses tratamentos. A maioria dos estudos apontou a fitoterapia como uma alternativa promissora e complementar aos tratamentos convencionais para transtornos mentais. **Considerações Finais:** A fitoterapia apresenta-se como uma alternativa promissora no tratamento de transtornos mentais, com eficácia comprovada na redução de ansiedade, estresse e depressão, embora mais estudos sejam necessários para consolidar esses resultados.

Palavras-chave: Transtornos mentais. Ansiedade. Plantas medicinais.

Área Temática: Outros temas relacionados à saúde.

PRINCIPAIS REFERÊNCIAS

BAKERY, D. et al. Efficacy of Lavender and Chamomile for Anxiety and Stress Reduction: A Systematic Review. **Journal of Clinical Psychopharmacology**, v. 45, n. 3, p. 203-210, 2023. Disponível em: https://journals.lww.com/clinicalpsychopharm/Abstract/2023/45030/Efficacy_of_Lavender_and_Chamomile_for_Anxiety_and.6.aspx. Acesso em: 23 jan. 2025.

FERRARI, C. et al. Passiflora as a Natural Anxiolytic: A Review of Clinical Trials. **Phytotherapy Research**, v. 37, n. 4, p. 991-1000, 2024. Disponível em: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/ptr.6968>. Acesso em: 23 jan. 2025.