

## O USO DA FITOTERAPIA E SUA EFICÁCIA COMO ALTERNATIVA CONTRA A ANSIEDADE

BRUNA GONÇALVES BATISTA<sup>1</sup>; LARISSA ROCHA SANTOS<sup>1</sup>; PRISCILLA  
BITENCOURT<sup>1</sup>;

<sup>1</sup> Universidade Tiradentes/Farmácia/Aracaju/SE.

**Introdução:** A medicina natural é uma prática onde se faz o uso exclusivo de matérias-primas ativas vegetais que perante a sua eficácia tornou-se uma prática integrativa complementar, também muito utilizada contra episódios de ansiedade, um transtorno psicológico. **Objetivo:** Avaliar a eficiência de fitoterápicos no tratamento da ansiedade. **Método:** Trata-se de uma revisão bibliográfica, contendo artigos de 2018 a 2021, e as bases de dados utilizadas foram Scielo, PubMed e Google Acadêmico. **Resultados:** O aumento de casos de ansiedade tem sido progressivo e muitos portadores começaram a optar pela medicina natural, devido aos efeitos colaterais indesejados provocados por alguns medicamentos sintéticos. Já existem fitoterápicos com eficácia comprovada, como Valeriana (*Valeriana officinalis*), Camomila (*Matricaria recutita*) e a Erva-cidreira (*Melissa officinalis*), que promovem a diminuição dos sintomas, apresentando efeito calmante e possuem mecanismos de ação semelhantes aos fármacos sintéticos. **Conclusão:** Portanto, nota-se o aumento do acometimento da saúde por esse transtorno, porém a fitoterapia vem contribuindo para o bem-estar físico e psicológico do ser humano, tornando-se uma prática muito utilizada, de fácil acesso e baixo custo. Os efeitos dos fitoterápicos são potencialmente eficazes como ansiolíticos permitindo aos portadores a autonomia para selecionar a terapia medicinal ou medicamentosa para o seu devido tratamento.

**Palavras-Chave:** Transtorno de Ansiedade, Medicina Natural, Fitoterapia, Bem-estar.