

O USO DE FITOTERÁPICOS NO TRATAMENTO DA ANSIEDADE

Emanuelle Costa da Silva¹

Lais Lorrane Cariolano Romão²

Luciana da Silva Costa³

Vinycius Manoel Sobrinho Costa de Sousa⁴

RESUMO EXPANDIDO

Introdução: A ansiedade é um distúrbio psicológico comum que afeta milhões de pessoas em todo o mundo. A priori, é importante considerar que a ansiedade pode ser conceituada como uma característica natural do ser humano, obtida como reação normal a situações de estresse, compondo assim um instrumento de adaptação no processo de sobrevivência. No entanto a partir do momento que o indivíduo passa a manifestar essas reações de maneira recorrente, intensa e desproporcional, causando prejuízo a nível social e ocupacional, caracteriza-se um estado patológico (LOPES e SANTOS, 2018). Dessa forma, a patologia é marcada por sentimentos de medo, preocupação e apreensão, que podem ser acompanhados por sintomas físicos, como sudorese, palpitações, tremores e dificuldade para dormir. Tal realidade, infere em impactos significativo na qualidade de vida das pessoas e pode ser tratada de várias maneiras, incluindo terapia comportamental e medicamentos prescritos (COSTA et al., 2019). Diante dessa situação, torna-se evidente a importância de intervenções. Por esse motivo, o uso de fitoterápicos para o tratamento, cura e prevenção de doenças psicológicas tem ganhado cada vez mais destaque, uma vez que essa prática é considerada uma das formas mais antigas de terapia (ZENI et al., 2021). Com base nisso, conceituando, os fitoterápicos são preparações terapêuticas à base de plantas que têm sido utilizadas há séculos em diversas culturas como tratamentos para uma ampla gama de condições de saúde. Essas preparações são feitas a partir de extratos de plantas medicinais e podem ser utilizadas de diversas formas, como chás, cápsulas, comprimidos e tinturas. Existem várias plantas com propriedades ansiolíticas comprovadas, que são utilizadas para tratar a ansiedade de forma natural e eficaz.

¹Acadêmico, graduanda em farmácia, Faculdade de Imperatriz, macedomanu16@gmail.com

²Acadêmico, graduanda em farmácia, Faculdade de Imperatriz, laislorranneromao3@gmail.com

³Acadêmico, graduanda em farmácia, Faculdade de Imperatriz, lucianahgc@gmail.com

⁴Acadêmico, graduando em farmácia, Faculdade de Imperatriz, vinyciussousa316@gmail.com

Estudos recentes têm mostrado que essas plantas podem ser tão eficazes quanto os medicamentos convencionais no tratamento da ansiedade, com a vantagem de terem menos efeitos colaterais (COSTA et al., 2019). **Objetivo:** abordar a respeito da eficácia entre o efeito e ação de fitoterápicos no tratamento da ansiedade, bem como o seu mecanismo de ação. **Metodologia:** A metodologia de revisão integrativa de literatura será utilizada para avaliar o uso de fitoterápicos no tratamento da ansiedade. Essa metodologia permite a sistematização e análise de estudos de diversas áreas, possibilitando a obtenção de uma visão ampla e integrada sobre um tema específico (BRIZOLA e FANTIN, 2016). Para o levantamento dos estudos foram avaliados artigos nas seguintes bases de dados: Scientific Eletronic Library Online (SciELO), Biblioteca Virtual de Saúde (BVS) e PubMed, tendo como palavra chave principal para busca: ansiedade, tratamento e fitoterápico, estas que associadas pelo operador booleano “AND”. Foram incluídos na pesquisa artigos em inglês e português, publicados no período de 2018 a 2022, como critério de exclusão foram adotados os seguintes aspectos: artigos duplicados em mais de uma base de dados, artigos que abordavam temas tangenciais ao assunto pesquisado e materiais não disponíveis na íntegra. **Resultados e Discussão:** Os estudos identificados após os cruzamentos dos descritores de saúde foram de 291, na qual foram atribuídos aos filtros de elegibilidade, como descritos na metodologia, totalizando um total de 5 artigos que por conseguinte serviram como base para a discussão. Assim, mediante o reconhecimento da ansiedade como uma psicopatologia, medidas de intervenções são necessárias. Com base nisso, o tratamento convencional da ansiedade inclui terapia cognitivo-comportamental e medicamentos ansiolíticos, porém, o uso de fitoterápicos tem se mostrado uma alternativa cada vez mais popular e acessível (ZENI et al., 2021)). Embora muitos estudos sugiram a eficácia dos fitoterápicos no tratamento da ansiedade, é importante destacar que nem todos os pacientes respondem da mesma forma e que algumas plantas podem interagir com outros medicamentos, além de terem efeitos colaterais indesejáveis. Portanto, é necessário avaliar individualmente cada caso, considerando os riscos e benefícios do uso de fitoterápicos no tratamento da ansiedade (COSTA et al., 2019). Tal situação torna-se uma realidade, pois os mecanismos de ação dos fitoterápicos no tratamento da ansiedade ainda não são totalmente conhecidos, mas acredita-se que muitas dessas plantas atuem no sistema nervoso central, aumentando a liberação de neurotransmissores que têm efeito sedativo e ansiolítico. Outras considerações são observadas por Lima (2020), entretanto, relacionado a hormônios, segundo o autor, indivíduos com ansiedade apresentam hipercotisolemia, muitas vezes ocasionadas por falhas no eixo hipotálamo-pituitária-adrenal, causando assim o aumento do hormônio a nível de plasma e até mesmo urina, agravando quadros de estresse,

ansiedade e depressão. **Considerações finais:** Em conclusão, a revisão integrativa de literatura aponta para a eficácia de fitoterápicos no tratamento da ansiedade. A psicopatologia é bastante recorrente da população, seu tratamento convencional é caracterizado por terapia e ansiolíticos, entretanto, o uso de fitoterápicos estão cada vez mais comum, em razão dos benefícios em relação a menor custo, eficiência e menores efeitos colaterais, principalmente quando planejada por um profissional. O mecanismo de ação desses medicamentos, infelizmente ainda é pouco conhecido, logo, sugere-se para futuras pesquisas análises mais específicas sobre a temática. Dessa forma, é evidente que os objetivos da revisão foram parcialmente alcançados, uma vez que foi possível abordar sobre a importância do uso, entretanto, em relação ao mecanismo, por escassez de matérias que abordam a temática, não foi possível abordar de forma ampla. Assim sendo, mediante os resultados obtidos, conclui-se também que é fundamental que os pacientes sejam orientados por profissionais de saúde qualificados antes de iniciar qualquer tratamento com fitoterápicos, para garantir a segurança e a eficácia do tratamento.

Palavras-chave: ansiedade; tratamento; fitoterápico.

Eixo temático: plantas medicinais

Financiamento: não se aplica.

REFERÊNCIAS

1. BRIZOLA, Jairo; FANTIN, Nádia. Revisão da literatura e revisão sistemática da literatura. **Revista de Educação do Vale do Arinos-RELV**A, v. 3, n. 2, 2016.
2. COSTA, Camilla Oleiro da et al. Prevalência de ansiedade e fatores associados em adultos **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v. 68, p. 92-100, 2019GOELDNER, Isabela et al. Artrite reumatoide: uma visão atual. **Jornal Brasileiro de Patologia e Medicina Laboratorial**, v. 47, p. 495-503, 2011.
3. LIMA, Carla Láine Silva et al. Bases fisiológicas e medicamentosas do transtorno da ansiedade. **Research, Society and Development**, v. 9, n. 9, p. e808997780-e808997780, 2020.
4. LOPES, Keyla Crystina da Silva Pereira; DOS SANTOS, Walquiria Lene. Transtorno de ansiedade. **Revista de Iniciação Científica e Extensão**, v. 1, n. 1, p. 45-50, 2018
5. ZENI, Francielle et al. PLANTAS MEDICINAIS E FITOTERÁPICOS NA PROMOÇÃO À SAÚDE NO TRANSTORNO DE ANSIEDADE: UMA REVISÃO DA LITERATURA DE APOIO AOS PROFISSIONAIS. **Journal: Infarma-Ciências Farmacêuticas**, n. 1, p. 6-17, 2021.