

USO DE PLANTAS MEDICINAIS PARA ALÍVIO DA ANSIEDADE

DOI: 10.48140/digitaleditora.2022.010.3



RESUMO

Objetivos: tendo como objetivo geral desse trabalho é analisar os resultados de estudos científicos acerca do uso de plantas medicinais e seus efeitos terapêuticos em pacientes com Transtornos de Ansiedade Generalizada (TAG).

Metodologia: Através da revisão integrativa os pesquisadores tiveram a possibilidade de se aproximar da problemática analisada, traçando planos de ação ao longo do estudo para desenvolvimento do trabalho. Para a construção da revisão, foi necessário percorrer as seguintes etapas: 1ª definição do tema; 2ª pesquisa bibliográfica; 3ª elaboração do projeto de pesquisa; 4ª entrega do projeto de pesquisa; 5ª coleta de dados e 6ª elaboração de trabalho de conclusão.

Resultados: A pesquisa teve como base de dados Science Direct, LILACS e Scielo, deste modo de início foram identificados 139 artigos inicialmente. Após aplicada a estratégia de exclusão restaram 47 artigos apresentados no Science Direct. A mesma redução houve no LILACS restando 29 artigos e no Scielo 8 artigos.

Conclusão: Por meio dessa pesquisa podemos chegar à conclusão que, de acordo com estudos, as plantas medicinais tem um resultado muito positivo no tratamento de ansiedade, pois são relaxantes naturais e provocam um déficit na produção de adrenalina, aliviando assim a tensão e irritabilidade da mente, além de outros problemas.

PALAVRAS-CHAVES: plantas medicinais; ansiedade; fitoterápicos; transtornos neurológicos.

Cassiana Ferreira Dos Santos

Graduando em Enfermagem pela AESPI-Ensino Superior do Piauí
Teresina-Piauí

 <https://orcid.org/0000-0003-4887-1297>

Mariana Carvalho De Vasconcelos

Graduando em Enfermagem pela AESPI-Ensino Superior do Piauí
Teresina-Piauí

 <https://orcid.org/0000-0002-6948-4299>


Rayslana Kercia Da Cunha Silva

Graduando em Enfermagem pela AESPI-Ensino Superior do Piauí
Teresina-Piauí

 <https://orcid.org/0000-0002-6119-1985>

Thais Pessoa Da Silva

Graduando em Enfermagem pela AESPI-Ensino Superior do Piauí
Teresina-Piauí

 <https://orcid.org/0000-0002-1585-651X>

Vanusa Da Silva Barreto

Graduando em Enfermagem pela AESPI-Ensino Superior do Piauí
Teresina-Piauí

 <https://orcid.org/0000-0003-3117-7127>

Rian Felipe de Melo Araújo

Farmacêutico, mestre e professor assistente da Faculdade AESPI - Ensino Superior do Piauí
Teresina – Piauí

 <https://orcid.org/0000-0003-3075-0884>

USE OF MEDICINAL PLANTS FOR ANXIETY RELIEF

DOI: 10.48140/digitaeditora.2022.010.3



ABSTRACT

Objectives: The general objective of this work is to analyze the results of scientific studies on the use of medicinal plants and their therapeutic effects in patients with Generalized Anxiety Disorders (GAD).

Methodology: Through the integrative review, researchers had the possibility of getting closer of the analyzed problem, outlining action plans throughout the study for the development of the work. To build the review, it was necessary to go through the following steps: 1st definition of the theme; 2nd bibliographic research; 3rd elaboration of the research project; 4th delivery of the research project; 5th data collection and 6th preparation of the final work.

Results: The research was based on Science Direct, LILACS and Scielo, thus initially 139 articles were initially identified. After applying the exclusion strategy, 47 articles were presented in Science Direct. The same reduction occurred in LILACS, with 29 articles remaining and in Scielo 8 articles.

Conclusion: Through this research we can reach the conclusion that, according to studies, medicinal plants have a very positive result in the treatment of anxiety, as they are natural relaxants and cause a deficit in the production of adrenaline, thus relieving tension and irritability of the mind, plus other problems.

Recebido em:
 Aprovado em:
 Conflito de Interesse: não houve
 Suporte Financeiro: não houve

KEYWORD: medicinal plants; anxiety; herbal medicines; neurological disorder.



INTRODUÇÃO

A ansiedade tem sido um dos principais problemas da atualidade, estando entre os distúrbios mentais mais comuns do mundo, afetando pessoas das mais diferentes idades e tem se intensificado ainda mais por pressões sociais, econômicas e pelos avanços tecnológicos desenfreadas (MOURA *et al.*, 2018)

A ansiedade se torna doença quando as respostas fisiológicas geradas por esta se tornam persistentes e incontroláveis, mesmo após a retirada do estímulo, afetando sua saúde, qualidade de vida e dificultando o indivíduo de realizar atividades do dia a dia. O Transtorno de Ansiedade manifesta-se principalmente em alterações no sono, tensões e dificuldades emocionais. Alguns autores descrevem da seguinte forma esses sintomas: fadiga, tensão motora (tremor, tensão e instabilidade), agitação, dificuldade de concentração, distúrbios do sono (comumente insônia inicial) e irritabilidade (SCHATZBERG; DEBATTISTA, 2017). Nos episódios de ansiedade as várias reações do corpo, como o despertar e alerta, reflexos autonômicos, emoções negativas, secreção de corticosteroides e comportamentos de defesa acontecem de forma antecipatória, independentemente dos estímulos externos (RANG *et al.*, 2016).

O surgimento e desenvolvimento do Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG) envolvem elementos hereditários, individuais, ambientais e frequentemente é associado a outros transtornos psiquiátricos, principalmente a depressão. Esse transtorno pode afetar não apenas o indivíduo, mas todos que fazem parte da rotina do paciente. Esses transtornos podem ser classificados em: transtorno do pânico, de ansiedade generalizada, fobias específicas e transtorno de ansiedade social. Muitas vezes, na tentativa de conter os sintomas, passam a serem utilizadas terapias e medicações pesadas; com isso o uso excessivo e desnecessário de psicofármacos (principalmente antidepressivos e benzodiazepínicos) tem crescido muito e assim também seus vários efeitos adversos nos organismos usuários.

O uso de plantas para efeitos terapêuticos é uma prática bem antiga, que acompanha a humanidade há milênios e suas funções são repassadas de gerações em gerações por meio de conhecimento popular. Com o avanço da tecnologia e da ciência essas plantas medicinais muitas vezes acabaram sendo trocadas por remédios farmacêuticos, laboratoriais ou científicos. Existe uma variedade de plantas medicinais que tem sido estudada por duas ciências, a etnobotânica e a etnofarmacologia, que levam em consideração o conhecimento empírico da população a respeito de como o uso de plantas medicinais pode ajudar no alívio dos sintomas de ansiedade. Esses estudos vêm mostrando que muitas plantas têm um efeito positivo no tratamento da TAG, assim também como em outros transtornos, algumas plantas medicinais que já são utilizadas para o tratamento do TAG são, por exemplo, à Matri-

caria recutita, Valeriana officinalis, Passiflora incarnata e Piper methysticum. Nos últimos anos, tem crescido o consumo de plantas medicinais pela população. Além de ser uma alternativa econômica, a facilidade de acesso da população às plantas e aos fitoterápicos e a crença de que o medicamento natural é inofensivo são fatores que têm estimulado o consumo desse tipo de tratamento (GELATTI; OLIVEIRA; COLET, 2016).

As plantas medicinais são relaxantes naturais e provocam um déficit na produção de adrenalina, aliviando assim a tensão e irritabilidade da mente. Consequentemente melhora a qualidade do sono, reduz a pressão arterial e também os níveis de ansiedade, no entanto faz-se necessário ressaltar que as plantas têm constituintes químicos que possuem efeitos adversos e que o preparo e uso inadequado pode acentuar ainda mais esses efeitos negativos. Então o conceito de que “se é natural não faz mal” pode causar graves problemas.(VALGAS; OLIVEIRA, 2017; SANTOS,2016).

Esse trabalho tem como objetivo geral analisar os estudos já feitos sobre o uso de plantas medicinais em pessoas com TAG e seus resultados e a qual conclusão levam as pesquisas sobre o assunto.

METODOLOGIA

Os descritores utilizados nos quais podemos destacar são: plantas medicinais, ansiedade, fitoterápicos, insônia, tensão, transtornos neurológicos as buscas foram aplicadas de acordo com as particularidades de cada base de dados e obtidos por consulta nos Descritores de Ciências em Saúde (DECS) e Medical Subject Headings (MeSH)

Foi usado a busca dos estudos primários realizada também nas seguintes bases de dados: National Library of Medicine National Institutes of Health (PubMed), Scopus e Web of Science. Após de busca nos bancos de dados, foi realizada uma leitura exploratória e seletiva dos títulos e publicações, que corresponde a questão norteadora. Posteriormente foi selecionado artigos para leitura na íntegra conforme critérios de inclusão. Realizou-se um estudo transversal, por meio de observação direta dos artigos encontrados. Para a inclusão dos estudos do presente trabalho foram: Artigos originais disponíveis na íntegra; estudos primários realizados com ratos e camundongos; publicações nas línguas inglesa, portuguesa e espanhola em qualquer período nas referidas bases de dados; pesquisas realizadas no Brasil.

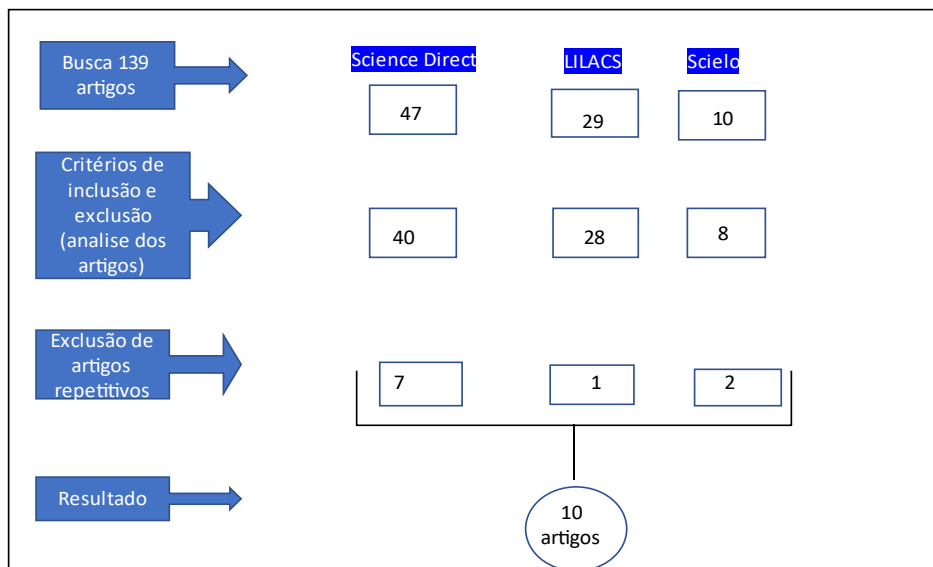
Os critérios para exclusão foram: artigos em forma de dissertações, teses, apostilas, cartas e editoriais; artigos que estavam duplicados; estudos secundários, como as revisões, sendo elas de literatura, integrativas ou sistemáticas e artigos que não responderam à pergunta de investigação

Onde 5 foram excluídos por não responderem à pergunta após a leitura do título e resumo, 3 por serem revisão, 3 por estarem duplicados nas bases de dados e 3 pela população do estudo ser em humanos, resultando em 3 artigos; na Web of Science, 8 foram excluídos por não responderem à pergunta após a leitura de título e resumo, 2 por serem revisão, 1 por estar duplicado nas bases de dados, 1 pela população de estudo ser peixes, 1 pela população do estudo ser em humanos, resultando em 3 artigos. Resultando na amostra final de 10 artigos.

RESULTADOS

Na estratégia de busca foi realizada o estudo de artigos com palavras chaves: “plants, medicinal”, “anxiety”, “Brazil” e “ansiedade”. A pesquisa teve como base de dados Science Direct, LILACS e Scielo, deste modo de início foram identificados 139 artigos inicialmente. Após aplicada a estratégia de exclusão restaram 47 artigos apresentados no Science Direct. A mesma redução houve no LILACS restando 29 artigos e no Scielo 8 artigos.

Quadro 1. Numero de artigos identificados nas bases de dados conforme estratégia de inclusão e exclusão estabelecidos.



Na medida que era realizada a leitura dos 10 artigos selecionados, suas principais informações foram organizadas em: tópico do artigo; palavras chaves; data publicada e principais trechos a ser utilizados. Dentre os artigos escolhidos a maior parte foi publicada entre 2010 e 2021. O principal idioma de divulgação foi a língua portuguesa seguido da língua inglesa. A predominância da língua portuguesa foi devida dada atenção a artigos publicados em livros, revistas e sites brasileiros. Não descartando totalmente artigos de língua inglesa já que o inglês é ofertado como principal língua de divulgação e tem sido exigida por diversos países inclusive o Brasil.

Quadro 2 – Distribuição dos artigos selecionados: ano de publicação, título, autores, base de dados e tipo de estudo.

ARTIGO/ ANO	TEMA	AUTOR	BASE DE DADOS /TIPO DE ESTUDO
A.1 2021	Aplicação de plantas medicinais no tratamento da ansiedade: uma revisão da literatura Application of medicinal plants in the treatment of anxiety: a literature review	SILVA, R.S. et al	SCIENCE DIRECT Estudo descritivo, qualitativo.
A.2 2020	Estudo etnofarmacológico de plantas medicinais utilizadas no tratamento da Ansiedade	CRISTINA, G.J.	SCIELO Estudo qualitativo, quantitativo, transversal.
A.3 2020	Uso de plantas medicinais no tratamento de ansiedade no Ambiente acadêmico.	LUISA, A.S.S. et al	SCIENCE DIRECT Estudo qualitativo, quantitativo.

A.4 2019	Efeito fitoterápico de plantas medicinais sobre a ansiedade: uma breve revisão /Effect of herbal medical plants on anxiety: a brief review /Efecto de las plantas medicinales a base de hierbas sobre la ansiedad: una breve revision.	MATOS, M.B. et al	LILACS
A.5 2019	Plantas medicinais com potencial terapêutico ansiolítico no Brasil: uma revisão integrativa	FERNANDA, M.B.S.	SCIELO
A.6 2016	Uso popular de plantas medicinais no tratamento da ansiedade Population of medicinal plants in anxiety treatment	ARRUDA, C.P. et al	SCIENCE DIRECT Estudo descritivo, qualitativo.
A.7 2015	O uso de plantas medicinais no tratamento da ansiedade	SANTANA, G.S. et al	SCIENCE DIRECT Estudo qualitativo
A.8 2013	Anxiolytic-like effect of the extract from Bowdichia virgilioides in mice	FERNANDA, L.A.V. et al	SCIENCE DIRECT Estudo de natureza qualitativa.
A.9 2013	O uso popular de plantas medicinais utilizadas No tratamento da ansiedade no município de Galvão-SC	SZCZESKI, M.B.	SCIENCE DIRECT Estudo epidemiológico descritivo, quantitativo, qualitativo.
A.10 2010	Plantas medicinais no tratamento do transtorno de Ansiedade generalizada: uma revisão dos estudos clínicos controlados /Medicinal plants for the treatment of generalized anxiety disorder: a review of controlled clinical studies	THAIS, T.F. et al	SCIENCE DIRECT Estudo quantitativo, descritivo.

No decorrer da leitura dos 10 artigos selecionados foi realizado a organização de informações em um quadro contendo, o artigo e os principais resultados. Dessa forma melhorando a organização e reconhecimento de cada artigo.

Quadro 3 – Distribuição dos artigos selecionados: artigo e síntese.

A.1	O aumento significativo traz a oportunidade de apresentar soluções fitoterápicas, abrangendo caráter científico através de pesquisa bibliográfica baseado em evidências, mostrando as alternativas aos medicamentos alopáticos como a última alternativa e que as práticas integrativas trazem benefícios para a saúde, revisando quatro plantas, sendo elas: hortelã (Mentha), Erva cidreira (Melissa Officinales), Maracujá (Passiflora incarnata), Valeriana (Valeriana officinalis). Trazendo investigações sobre sua eficácia clínica, propriedades químicas seus benefícios e suas características botânicas e farmacológicas.
A.2	Deste modo, este estudo indica a importância de políticas públicas voltadas ao incentivo dos profissionais de saúde, em especial, do farmacêutico, em relação à orientação ao uso das plantas medicinais e medicamentos fitoterápicos como terapia alternativa, em diversas condições clínicas prevalentes na população, como é o caso da ansiedade.
A.3	Apenas 13,3% dos participantes não se consideram ansiosos, contudo, foi constatado que, mesmo o participante levando em consideração não ser ansioso, se queixou de alguns sintomas físicos, psicológicos ou ambos relacionados a quadros de ansiedade. A pesquisa identificou que 31,6% dos participantes relataram que já fizeram uso de medicamentos alopáticos e 31,1% relataram o uso de plantas medicinais para tratamento de TAG. Mesmo no ambiente acadêmico nota-se que 38,9% dos universitários não possuem conhecimento sobre as terapias alternativas.
A.4	A busca constante por plantas medicinais ou fitoterápicos pode ser considerada uma prática integrativa e complementar de cuidado, especialmente nas doenças crônicas. Entretanto, a utilização da fitoterapia é sempre adicional ao tratamento clínico convencional,
A.5	nesse sentido, as plantas medicinais podem tratar os sintomas e não trazer a cura.
A.6	Esses estudos são de suma importância, pois abrem um leque de oportunidades de novas substâncias ansiolíticas, devido ao fato de que os fármacos usados atualmente para tratamento dos transtornos de ansiedade apresentar muitos efeitos adversos, muitos pacientes não conseguem aderir ao tratamento ou mesmo que consiga aderir, os efeitos adversos são nítidos, muitas vezes comprometendo a qualidade de vida dos pacientes.
A.7	A ansiedade está cada vez mais presente na sociedade, modificando a vida das pessoas de forma com que elas mesmas não se reconheçam mais, o estudo feito sobre as plantas medicinais traz à tona a eficácia da natureza, por tanto se faz necessário que as formas de tratamento vão além de medicações pesadas.

A.8	A partir das informações das plantas o profissional que tiver um caso
A.9	Este trabalho gerou conhecimento sobre as plantas utilizadas para o tratamento da ansiedade utilizadas no município de Galvão. Observou-se que uma das principais causas que levam as pessoas a ter preferência por essa alternativa de tratamento é que as pessoas têm em mente que “as plantas não fazem mal à saúde”. Outro fator que parece contribuir para a utilização desse recurso é o alto custo dos medicamentos industrializados e a dificuldade de acesso à assistência médica por parte de moradores da área rural, que dependem de transporte para chegarem até a cidade, sendo seu acesso rotineiro às plantas ditas medicinais.
A.10	Concluindo, a grande utilização de preparados vegetais entre pacientes com TAG não vem acompanhada de estudos clínicos controlados que permitam a comprovação de sua eficácia terapêutica. Portanto, é necessário proceder a estudos clínicos controlados (comparativos, randomizados, duplo-cegos) bem delineados, como, por exemplo, com grupos homogêneos, amostra em tamanho significativo, inclusão de grupo placebo e droga padrão em dose apropriada, tratamento por período adequado e o emprego de extratos padronizados.

DISCUSSÃO

O uso de ansiolíticos no tratamento da ansiedade. Os ansiolíticos são medicamentos psicofármacos com ação no sistema nervoso central (SNC), produzindo alterações de comportamento, percepção, pensamento e emoções. São recomendados a pessoas que sofrem de transtornos emocionais e psíquicos ou que possuam problemas que podem afetar o funcionamento da mente (MOURA et al., 2016). Os tratamentos com fármacos ansiolíticos devem ser individualizados de acordo com as necessidades do paciente, disponibilidade de recursos, gravidade, riscos, benefícios e custos. A farmacoterapia deve ser considerada em situações agudas com necessidade de redução imediata dos sintomas. (RIBEIRO, 2016).

A Passiflora (maracujá e flor-da-paixão) é muito utilizada no tratamento da ansiedade, por ter ação ansiolítica e agir como um depressor inespecífico do sistema nervoso central. Em seus constituintes é possível encontrar alcaloides, flavonoides, glicosídeos cianogênicos, fração de esteroides e saponinas. A partir do extrato seco da planta, geralmente suas folhas e partes aéreas, pode-se ser aplicado como tintura e infusão. No caso da ansiedade, recomendam-se as infusões, sendo que alguns livros fitoterápicos indicam de 0,5 a 2 g. Algumas das contraindicações da planta são em pessoas com hipersensibilidade e grávidas até três meses (GÁRCIA; SOLÍS, 2007). Devido a sua ação sedativa e tranquilizante, há grandes probabilidades de interagir com hipnóticos e ansiolíticos, intensificando suas ações. Usada pela ação calmante nos casos de ansiedade de origem nervosa e insônia (HARAGUCHI; CARVALHO, 2010). São uma espécie nativa e endêmica do Brasil. São usadas as folhas secas no tratamento da convalescência e como sedativo, ansiolítico, diurético e analgésico (BRASIL, 2015).

A Passiflora edulis ou mais popularmente conhecida como maracujá ou também como flor da paixão é muito utilizada como calmante, os extratos de suas folhas estão sendo focos da pesquisa. O maracujá é um fruto de grande interesse econômico e social, tem compostos como polifenóis, ácidos graxos poli-insaturados e fibras que possuem funcionalidade terapêutica (Silva, 2015).

Esta planta contém compostos bioativos tais como a passiflorina que é uma substância semelhante à morfina, além de possuir alcaloides, glucosídeos, flavanóides, alpha-alanina, apigenina, arabidina, ácido cítrico, cumarina, glutaminamharmanina, ácidos fenólicos, pectina e outros. O maracujá também possui serotonina e maracujina, o que pode promover efeito calmante, mas sem dependência, os alcaloides podem causar a diminuição da pressão arterial, ou seja, possuem propriedades antiespasmódicas. As folhas são de uso medicinal, e podem ser usadas como calmante em forma de chás (Boorhen, 1999). O mecanismo de ação da passiflora é a inibição da monoamina oxidase e a ativação dos receptores de GABA (Ácido gama-aminobutírico) este é o principal neurotransmissor Research,

Society and Development, v. 9, n.1, e02911504, 2020 (CC BY 4.0) | ISSN 2525-3409 | DOI: <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v9i1.1504> 7 inibitório, agindo na interrupção de circuitos neurais, assim com os baixos níveis do GABA se associam com a ansiedade (Matos, 2002).



MENTHA (HORTELÃ)

Conhecido pelo seu nome científico de *mentha x villosa* Huds, e no popular como hortelã-rasteira, hortelã-de-panela ou menta-vilosa (Masson etc. al., 1998) tem em grande importância na ação contra microrganismos, especialmente, os intestinais (Lins, 2015). Apresenta efeito em ações espasmolíticas, anti-vomitiva, carminativa, estomáquica e anti-helmíntica (Carneiro, 2015). Assim, a utilização de hortelã, pode ser parte do tratamento da ansiedade, especialmente por sua ação calmante. Como a ansiedade também pode provocar distúrbios no sistema gastrointestinal, a hortelã também pode auxiliar por sua ação digestiva.

Entre as partes utilizadas está: folhas secas e sumidades floridas, utilizadas principalmente em chás. Os seus constituintes químicos podem variar a depender da maturidade da planta, condições de processamento, região e variedade. Destaca-se entre seus componentes químicos o mentol onde se faz presente entre 30-55% da planta e metona presente em 14-32% transformando-se em compostos majoritários da planta (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2015).

Possui em seu óleo essencial componentes como: carvona, mentol, mentona, mentofurano, pulegona, 1,2 epoxipulegona, acetado de metila, felandreno, limoleno, pipeno, piperitona, cineol, valerianato, isovalerianato, β -bourboneto, cis-di-hidrocarveneol, taninos, flavonoides (apigenol, luteolina, isoroifolina, mentosídeo, rutina) tripterpenoides, sesquiterpenoides, ácidos fenólicos, princípios amargos, vitaminas (C e D) (SAAD et al., 2016, p. 297, 298). A Hortelã pode ser utilizada no tratamento da ansiedade por seu efeito calmante (ASMAR et al., 2011). Para planta seca a posologia indicada é de 1 a 4 g/dia, extrato seco: 400 a 1,2 g/dia, tintura: 20%, 5 a 20 ml/dia, tintura mãe: 4 a 6 ml e o óleo essencial para uso inalatório é indicado de 3 a 4 gotas em água fervente no caso do uso interno de 6 a 12 gotas ao dia (SAAD et al., 2016, p. 299).



MELISSA (ERVA CIDREIRA)

A infusão é com uma colher se sobremesa de erva cidreira, sendo as folhas e ramos frescos ou secos bem picados. A melissa torna-se, assim, um dos fitoterápicos mais utilizados no tratamento da ansiedade, especialmente por sua adaptabilidade e alta aceitação sensorial. Ainda, pode melhorar as crises de dores de cabeças e também insônia, sintomas comuns em indivíduos que sofrem de ansiedade. A erva cidreira possui grandes quantidades de cidral, leonino e mirceno além da carvona, possui comprovada ação contra dor, inflamação e atividade ansiolítica relatados em estudos pré-clínicos. O cidral possui ação calmante juntamente com o limoneno além de ação espamolítica suaves, o citral também possui ação analgésica quando em atuação com o mioceno (SAAD et al., 2016, p. 245).

É exatamente a substância do citral que trata e alivia os sintomas referentes à ansiedade e o nervosismo. A melissa oficialles é principalmente indicada na atuação sedativa, analgésica, antiespasmódica e ansiolítica. Geralmente seu uso é contraindicado para pacientes hipotensos como também crianças com idade de 0 a 5 anos (SAAD et al., 2016, p. 246). As suas folhas inflorescências são empregadas na forma de chá, de preferência com a planta fresca, como calmante nos casos de ansiedade e insônia, e como medicação contra dispepsia, gripe, bronquite crônica, cefaleias, enxaqueca, dores reumáticas, para normalizar as funções gastrointestinais e no tratamento de manifestações virais(Costa, 2007).



CAMOMILA.

O chá de camomila vem sendo estudado para ajudar quem sofre de ansiedade e insônia. Essas causas são relacionadas com o dia a dia, estresse, cansaço, estilo de vida e funções vitais do corpo (Lemnis, 2016). Logo, a camomila é uma importante aliada nos sintomas relacionados à ansiedade, especialmente por suas funções cominativas.

A camomila pode causar reações de hipersensibilidade (DEBOYSER, 1991 apud ARGENTA et al, 2011) A camomila é originária da Europa (MATOS, 1989). É indicada para má digestão, cólica uterina, sedativa, para queimaduras de sol, conjuntivite e olhos cansados (uso de compressas), vermífugo, dores musculares, tensão menstrual, estresse e insônia, diarreia, inflamações das vias urinárias; misturado ao chá de hortelã com mel é utilizada no combate gripes e resfriados; para o fígado, antialérgico, dores de reumatismos, nevralgias e age como sudorífico. Os egípcios a usavam no tratamento da malária, devido a sua ação anti-inflamatória (WIKIPÉDIA, 2013).

As cabeças das flores secas de *M. recutita* são utilizadas na medicina popular como sedativo (AGRA et al., 2008, apud SOUZA et al., 2008) anticoagulantes aumentando o risco de sangramento. Com barbitúricos e outros sedativos, a camomila pode intensificar ou prolongar a ação depressora do sistema nervoso central. Devido ao seu efeito sedativo suave, a camomila também tem potencial para aumentar os efeitos depressores do SNC de outras drogas sedativas, tais como analgésicos opiáceos, álcool

ou BDZs e, por conseguinte, uma contraindicação foi sugerida para o uso concomitante destes agentes (O'HARA et al., 1998; ABEBE, 2002; LARZELERE & WISEMAN, 2002 apud McKAY et al 2006).



VALERIANA (*VALERIANA OFFICINALIS*)

A valeriana é indicada no tratamento não só da ansiedade mais também da insônia e (SAAD et al., 2016, p. 414). As propriedades sedativas da valeriana são intensificadas quando aplicadas com benzodiazepínicos, barbitúricos, narcóticos, alguns antidepressivos, álcool e anestésicos, proporcionando uma longa duração sedativa. De acordo com estudos a valeriana quando administrada com metronidazol ou dessulfuram, associadas com soluções que contém álcool, podem acarretar náuseas ou vômitos.

A mesma possui interação com drogas utilizadas em pacientes com doenças hepáticas, atraindo reação adversa como: tontura, indisposição gastrointestinal, dor de cabeça, midríase e reações alérgicas. (GÁRCIA; SOLÍS, 2007). São encontrados diversos bioativos que mostram que a valeriana possui atividade sobre o SNC, presente principalmente em suas raízes.

Atua no relaxamento muscular e no sono, possuindo como componentes: óleo essencial, ácido valerênico, alcaloides, Brazilian Journal of Development ISSN: 2525-8761 52067 Brazilian Journal of Development, Curitiba, v.7, n.5, p. 52060-52074 may. 2021 irridoides e derivados. Um dos componentes da valeriana com excepcionalidade o valepotriato possui efeito sedativo miorelaxante central, estudos em animais revelam e comprovam esse estímulo também como dilatador coronariano, antiarrítmico e anticonvulsivante (SAAD et al., 2016, p. 413).





CONCLUSÃO

Por meio dessa pesquisa podemos chegar à conclusão que, de acordo com estudos, as plantas medicinais tem um resultado muito positivo no tratamento de ansiedade, pois são relaxantes naturais e provocam um déficit na produção de adrenalina, aliviando assim a tensão e irritabilidade da mente, além de outros problemas. Muitos profissionais vêm aderindo ao uso em seus pacientes, pois é uma opção muitas vezes mais acessível e barata. Além de que possuem bem menos efeitos colaterais que os medicamentos sintéticos.

Dentre as plantas que pesquisamos sobre seus estudos com fins medicinais, chegamos a algumas conclusões, das quais podemos citar; que a passiflora (maracujá e flor-da-paixão) tem ação ansiolítica e age como um depressor inespecífico do sistema nervoso central. A erva cidreira possui grandes quantidades de citral, leonino e mirceno além da carvona, possui comprovada atividade ansiolítica relatados em estudos pré-clínicos. A valeriana possui efeito sedativo, que são intensificadas quando aplicadas com benzodiazepínicos, barbitúricos, narcóticos, alguns antidepressivos, álcool e anestésicos. A hortelã possui ação calmante e a camomila é uma importante aliada nos sintomas relacionados à ansiedade, especialmente por suas funções caminativas.

REFERÊNCIAS

- file:///C:/Users/Casa/OneDrive/%C3%81rea%20de%20Trabalho/TUDO%20DE%20TCC/124-Texto%20do%20artigo-405-1-10-20201201.pdf
- file:///C:/Users/Casa/OneDrive/%C3%81rea%20de%20Trabalho/TUDO%20DE%20TCC/30316-77624-1-PB%20(1).pdf
- file:///C:/Users/Casa/OneDrive/%C3%81rea%20de%20Trabalho/TUDO%20DE%20TCC/a17v32n4.pdf
- file:///C:/Users/Casa/OneDrive/%C3%81rea%20de%20Trabalho/TUDO%20DE%20TCC/Claudia-Arruda-Pagani.pdf
- file:///C:/Users/Casa/OneDrive/%C3%81rea%20de%20Trabalho/TUDO%20DE%20TCC/Dialnet-Efeito-FitoterapicoDePlantasMedicinaisSobreAAnsieda-7342154.pdf
- file:///C:/Users/Casa/OneDrive/%C3%81rea%20de%20Trabalho/TUDO%20DE%20TCC/Marisa-Szczepanski-Bett.pdf
- file:///C:/Users/Casa/OneDrive/%C3%81rea%20de%20Trabalho/TUDO%20DE%20TCC/SAF009_15.pdf
- file:///C:/Users/Casa/OneDrive/%C3%81rea%20de%20Trabalho/TUDO%20DE%20TCC/ScienceDirect.pdf
- file:///C:/Users/Casa/OneDrive/%C3%81rea%20de%20Trabalho/TUDO%20DE%20TCC/TCC-2018-MARA%3%8DSA%20FERNANDA%20BENTO%20SOUZA.pdf
- file:///C:/Users/Casa/OneDrive/Área%20de%20Trabalho/TUDO%20DE%20TCC/trabalho-1000006148.pdf