



## ***Plantas medicinais que ajudam no controle da ansiedade***

Larissa Lima Paz<sup>1</sup>, Kelly Naiane de Lima Oliveira<sup>2</sup>, Ismália Magda de Oliveira Lima<sup>3</sup>, Milena da Silva Santos<sup>4</sup>, Amilton Cajazeiras de Alencar<sup>5</sup>, Maria Graciela Costa Silva<sup>6</sup>, Maria Janaelvia Guimarães Paiva<sup>7</sup>, João Batista Araújo Silva Júnior<sup>8</sup>, Francisco Wanderlei Lima Silva<sup>9</sup>, Lucimary Leite de Pinho<sup>10</sup>, Rodolfo de Melo Nunes<sup>11</sup>

### ARTIGO DE REVISÃO

#### **RESUMO**

**Objetivo:** Identificar plantas medicinais que ajudam a controlar sintomas causados pela ansiedade, as partes utilizadas das plantas, benefícios, malefícios, contraindicação e interações medicamentosas. **Métodos:** O estudo foi uma revisão bibliográfica qualitativa que utilizou artigos publicados na plataforma PUBMED. Utilizou-se como critério artigos que tenham sido publicados nos últimos 12 anos, escritos na língua inglesa e gratuitos na plataforma na sua integralidade. Os critérios de exclusão foram artigos que não abordassem a temática proposta, revisões bibliográficas, editorial, errata e mini revisões. **Resultados:** As plantas medicinais que mostraram eficácia no controle da ansiedade foram principalmente a *Melissa officinalis* L., *Matricaria chamomilla* L., *Passiflora incarnata* L. e *Valeriana officinalis* L. **Conclusão:** As plantas medicinais podem ser utilizadas a fim de reduzir os sintomas da ansiedade, porém é necessário utilizá-las durante um tempo para perceber os efeitos desejados. Além disso, é necessário utilizá-las com cuidado pois elas podem causar efeitos adversos e interagir com alguns medicamentos.

**Palavras-chave:** Plantas medicinais, Transtorno de ansiedade, Ansiedade generalizada.

## Medicinal plants that help control anxiety

### ABSTRACT

**Objective:** To identify medicinal plants that help to control symptoms caused by anxiety, the parts of the plants used, benefits, harms, contraindications and drug interactions. **Methods:** The study was a qualitative literature review that used articles published on the PUBMED platform. Articles that have been published in the last 12 years, written in English and free on the platform in their entirety, were used as a criterion. Exclusion criteria were articles that did not address the proposed theme, bibliographic reviews, editorial, errata and mini reviews. **Results:** Medicinal plants that showed efficacy in controlling anxiety were mainly *Melissa officinalis* L., *Matricaria chamomilla* L., *Passiflora incarnata* L. and *Valeriana officinalis* L. **Conclusion:** Medicinal plants can be used to reduce anxiety symptoms, but it is necessary to use them. them for a while to see the desired effects. In addition, it is necessary to use them with care as they can cause adverse effects and interact with some medications.

**Keywords:** Medicinal plants, Anxiety disorder, Generalized anxiety.

**Instituição afiliada** – <sup>1,2,3,4,5,6,7</sup> Graduanda do curso de Farmácia do Centro Universitário do Vale do Jaguaribe. <sup>8</sup> Docente permanente da Universidade Estadual do Ceará. <sup>9</sup> Docente do Curso de Farmácia do Centro Universitário do Vale do Jaguaribe. <sup>10</sup> Graduanda do curso de Farmácia do Centro Universitário Fametro. <sup>11</sup> Docente do Centro Universitário do Vale do Jaguaribe / Centro Universitário Fametro.

**Dados da publicação:** Artigo recebido em 04 de Outubro e publicado em 14 de Novembro de 2023.

**DOI:** <https://doi.org/10.36557/2674-8169.2023v5n5p2909-2925>

**Autor correspondente:** Rodolfo de Melo Nunes - [rodolfo\\_k6@yahoo.com.br](mailto:rodolfo_k6@yahoo.com.br)



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

## **INTRODUÇÃO**

A Organização Mundial da Saúde (OMS) define plantas medicinais como todo e qualquer vegetal que possui substâncias que podem ser utilizadas com fins terapêuticos ou que sejam precursores de fármacos semissintéticos. De acordo com Rates (2011), as plantas medicinais são caracterizadas por serem utilizadas tanto para prevenir, aliviar, curar ou modificar um processo fisiológico, seja ele patológico ou não, como também na produção de fármacos (RODRIGUES et al., 2014).

Segundo França, et al (2001), a utilização das plantas medicinais é uma prática que vem desde a antiguidade, pois as mulheres das tribos primitivas extraíam o princípio ativo das plantas para utilizar como tratamento de doenças. Desse modo, as plantas medicinais eram utilizadas para fazer remédios caseiros como chás ou infusões (RODRIGUES et al., 2014).

Mas por volta dos anos de 1940 e 1950, a utilização das plantas começaram a diminuir devido a descoberta de várias substâncias, que começaram a ser sintetizadas em laboratórios, dando início ao processo de industrialização (BRUNING; MONSEGUI; VIANNA, 2011). Porém no ano de 1978 a Declaração de Alma Ata reconheceu o uso de plantas medicinais e medicamentos fitoterápicos com finalidade profilática, curativa e paliativa. E desde então, a OMS passou a reconhecer as plantas medicinais e a fitoterapia (IBIAPING, 2014).

Porém apesar de serem originados de plantas medicinais, o uso de remédios caseiros, podem trazer riscos à saúde, pois ainda é comum a comercialização de plantas medicinais em feiras e mercados devido ao conhecimento tradicional, o que contribui para o aumento do consumo de forma irracional e conseqüentemente, para possíveis contaminações ou danos à saúde dos consumidores (SANTANA; SILVA, 2019).

De acordo com dados da OMS, grande parte da população dos países em desenvolvimento depende da medicina tradicional para sua atenção primária, tendo em vista que 80% utilizam práticas tradicionais nos seus cuidados básicos de saúde e 85% destes utilizam plantas ou preparações destas. No Brasil, a estimativa é de que 20% dos brasileiros consomem cerca de 63% dos medicamentos alopáticos, sendo o restante voltado para o consumo de produtos com origem natural (MACEDO, 2016).

O Brasil é um país rico em biodiversidade, contendo cerca de 15 a 20% do total mundial e entre estas, encontram-se as plantas medicinais utilizadas como matéria-prima para a sintetização de diversos medicamentos. Além disso, as plantas também estão presentes nas práticas tradicionais da população, utilizando-as como remédios caseiros, também conhecido como medicina tradicional (OMS, 2006). Com o interesse por plantas medicinais só crescendo, houve avanços também cientificamente, pois iniciou-se estudos em algumas plantas, comprovando sua eficácia e segurança (IBIAPINA et al., 2014).

E com o início desses estudos, foi descoberto algumas plantas medicinais eficientes no controle da ansiedade, uma doença que vem crescendo cada vez mais ao longo do tempo (SILVA et al., 2020). Segundo a OMS, cerca de 3,6% da população mundial é afetada pelo transtorno de ansiedade e estima-se que, o percentual da população brasileira afetada por este transtorno é de 9,3%, sendo considerado o país com maior taxa de pessoas com transtorno de ansiedade no mundo (ZANUSSO, 2019).

A ansiedade é definida por meio de sintomas cognitivos e somáticos como preocupação excessiva, distúrbios de sono, agitação nervosa, irritabilidade, fadiga, tensão muscular, entre outros (GONÇALVES, 2017). E é entendida como uma resposta fisiológica do organismo que pode ser desencadeada através da exposição a eventos de estresses. Além disso, acredita-se que indivíduos com predisposição neurobiológica a estímulos ansiogênico, tem mais chances de desenvolver tal condição (ZANUSSO, 2019).

Sendo assim, este trabalho tem como objetivo fazer uma revisão bibliográfica sobre plantas medicinais que podem ser utilizadas como complemento para controlar sintomas causados pela ansiedade, identificar quais partes das plantas podem ser utilizadas para garantir a ação terapêutica desejada, identificar benefícios, malefícios e contraindicações de uso e identificar possíveis interações medicamentosas presentes nos mesmos..

## **METODOLOGIA**

O estudo tratou-se de uma revisão bibliográfica sobre plantas medicinais que ajudam no controle da ansiedade, onde englobam-se as seguintes etapas: elaboração do plano de trabalho, definição dos descritores, identificação dos artigos nas bases de

dados utilizadas, seleção, elegibilidade e análises a partir dos resultados encontrados.

O presente estudo sucedeu-se através de artigos de estudos clínicos na plataforma PUBMED. Os descritores utilizados foram: Plantas Medicinais, Transtorno de Ansiedade e Plantas Medicinais Utilizadas para Ansiedade.

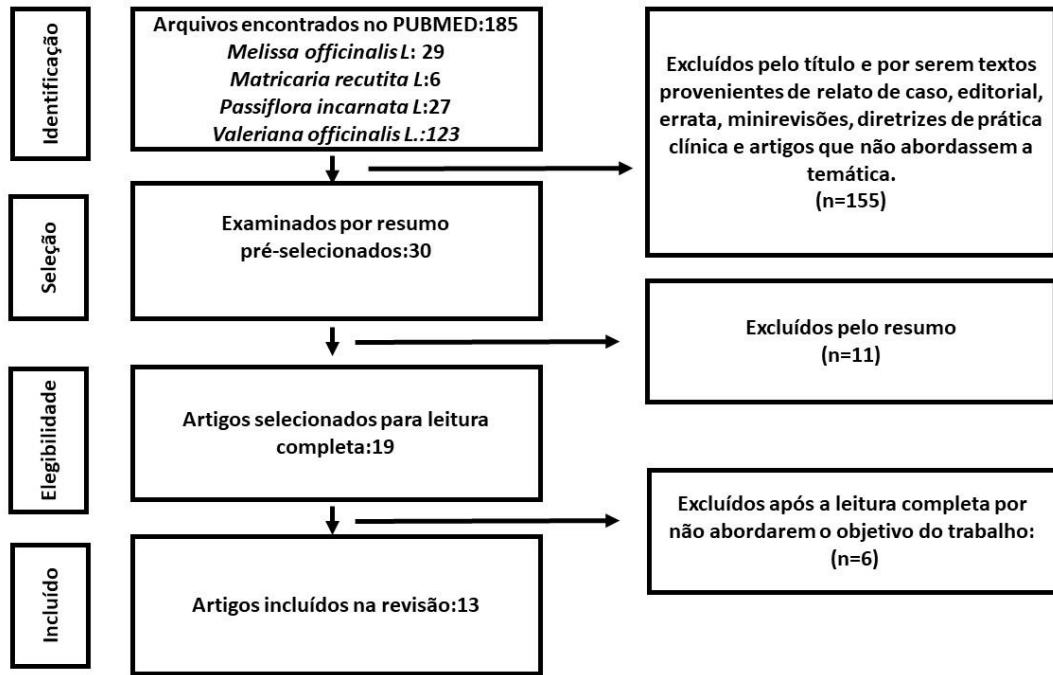
Os critérios de inclusão foram artigos relacionados a temática proposta de acordo com os descritores citados, que tivessem até 12 anos de publicação e que tenham sido publicados na Língua inglesa. E os critérios de exclusão foram: título e texto provenientes de relatos de casos, editorial, errata, mini revisões, artigos que não abordassem a temática proposta e artigos de revisões bibliográficas.

Através das pesquisas realizadas na plataforma PUBMED, foram encontrados 185 artigos de acordo com os descritores utilizados, e após realizada a análise de acordo com os critérios de inclusão e exclusão, foram excluídos 155 artigos, restando 30 que foram selecionados de acordo com o resumo, destes foram excluídos 11, restando 19 para leitura completa e após a leitura, foram excluídos 06 artigos, restando para a fase final do estudo apenas 13 artigos. Os resultados encontrados nos artigos clínicos foram apresentados em forma de revisão bibliográfica e a análise ocorreu do tipo descritiva.

Por tratar-se de um estudo de revisão bibliográfica, não se fez necessário a aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa para a realização do trabalho.

Foi elaborado um fluxograma exposto da figura 1, representando como ocorreu o processo desde a identificação dos artigos até a inclusão deles no estudo, para facilitar a compreensão dos leitores.

Figura 1 – Fluxograma do processo de elaboração da pesquisa.



Fonte: elaborado pelo autor (2022).

## RESULTADOS

Após a conclusão da fase inicial, iniciou-se os estudos dos artigos baseados nos critérios de inclusão e exclusão, sendo criteriosamente analisados a fim de consolidar as principais informações relacionadas a temática abordada.

Para esta revisão, os 13 artigos selecionados, foram apreciados baseados nos tópicos expostos no quadro abaixo:

Tabela 1 - Caracterização amostral conforme especificações das pesquisas selecionadas.

Nº	AUTOR/ANO	TÍTULO	RESULTADOS
01	ALIJANIHA F, NASERI M, AFSHARYPUORS, FALLAHI F, NOORBALA A, MOSADDEGHM,	Alívio de palpitações cardíacas com extrato de folha de <i>Melissa officinalis</i>	Após 14 dias de tratamento com extrato aquoso de folhas de <i>M. officinalis</i> , 55 dos 71 voluntários, apresentaram redução na frequência dos episódios de palpitação cardíaca, assim como o grupo com quadro de

	FAGHIHZADEH S, SADRAI S, 2015		ansiedade em relação aos que receberam o placebo. Além disso, os voluntários não apresentaram nenhum efeito colateral decorrente do uso crônico.
02	RANJBAR M, FIROOZABADI A, SELEHI A, GHORBANIFAR Z, ZARSHENAS MM, SADEGHNIAT- HAGHIGHIK, REZAEIZADEH H, 2018	Efeitos da combinação de ervas ( <i>Melissa officinalis L. e Nepeta menthoides Boiss. &amp; Buhse</i> ) na gravidade da insônia, ansiedade e depressão em insones: ensaio randomizado controlado por placebo	O estudo mostrou que o grupo que recebeu cápsulas contendo 1000mg de <i>M. officinalis</i> combinada com 400mg de <i>Nepeta menthoide</i> , apresentou redução na insônia associada a ansiedade, além de não mostrarem nenhum efeito adverso durante o período de estudo.
03	AMSTERDAM JD, LI QS, XIE SX, MAO JJ, 2022	Efeito Antidepressivo Suposto do Extrato Oral de Camomila ( <i>Matricaria chamomilla L.</i> ) em Indivíduos com Transtorno de Ansiedade Generalizada e Depressão Comórbidos	1500mg de extrato de camomila foi administrado durante 8 semanas em 100 voluntários com TAG e em 78 com depressão associada ao TAG. Após o período de estudo, o extrato de camomila produziu efeito ansiolítico e efeitos antidepressivos clinicamente significativo nos indivíduos com depressão associada ao TAG.
04	KEEFE JR, MAO JJ, SOELLER I, LI QS, AMSTERDAM JD, 2016	Terapia aberta de curto prazo com camomila ( <i>Matricaria chamomilla L.</i> ) para transtorno de ansiedade generalizada moderado a grave	Foi administrado 1500mg/dia de extrato de camomila em 179 voluntários com TAG de moderada à grave durante 8 semanas. Destes 15,6 % descontinuaram o tratamento e 58,1% apresentaram resposta significativa sem efeitos adversos. E quase um quarto dos pacientes, apresentaram uma melhora de 50% nos escores dos sintomas dentro de 2 semanas de tratamento.
05	MAO JJ, XIE SX, KEEFE JR, SOELLER	Tratamento de longo prazo com camomila	O estudo foi dividido em 2 fases. Durante a fase 1, pacientes com

	I, LI QS, AMSTERDAM JD, 2016	( <i>Matricaria chamomilla</i> L.) para transtorno de ansiedade generalizada: um ensaio clínico randomizado	TAG receberam 500mg de camomila 3x ao dia durante 12 semanas. Na fase 2, os que responderam à fase 1, foram divididos em 2 grupos um recebendo camomila e o outro placebo durante 26 semanas. Os pacientes que continuaram o uso da camomila apresentaram melhora no bem-estar geral, redução de peso e na pressão arterial média. E os efeitos adversos observados foram classificados como leves.
06	DANTAS LP, OLIVEIRA RIBEIRO A, ALMEIDA SOUZA LM, GROppo FC, 2017	Efeitos da <i>Passiflora incarnata</i> e do midazolam no controle da ansiedade em pacientes submetidos à extração dentária	Foram administrados por via oral 260mg de <i>P. incarnata</i> ou 15 mg de midazolam nos voluntários 30 minutos antes da cirurgia. A <i>P. incarnata</i> apresentou efeito ansiolítico semelhante ao midazolam. Além disso a associação dos dois mantiveram a pressão arterial (PA) e a frequência cardíaca (FQ) relativamente estáveis.
07	DA CUNHA RS, AMORIM KS, GERCINA AC, OLIVEIRA ACA, SANTOS MENEZES L, GROppo FC, SOUZA LMA, 2020	Medicamentos fitoterápicos como ansiolíticos antes da extração cirúrgica de terceiros molares. Um ensaio clínico randomizado controlado	Foram administrados 500mg de <i>P. incarnata</i> , 500mg de <i>Erythrina mulungu</i> , 15mg de midazolam e placebo em 200 pacientes 60 minutos antes da cirurgia. A <i>P. incarnata</i> apresentou efeito ansiolítico semelhante ao midazolam, enquanto o placebo e o mulungu não teve efeito sobre a ansiedade nessa situação. Além disso, não foram observadas diferenças significativas na PA, FQ ou saturação do oxigênio (SpO <sub>2</sub> ).



<b>08</b>	CHRISTOFFOLI MT, BACHESK AB, FARAH GJ, FERREIRA GZ, 2021	Avaliação de <i>Passiflora incarnata</i> L para sedação consciente de pacientes durante a extração de terceiros molares inferiores: um estudo randomizado, boca dividida, duplo-cego, cruzado	O estudo foi realizado com 20 pacientes com uma média de idade de 22 anos. 30 minutos após a administração do ansiolítico foi iniciado o controle da ansiedade através de parâmetros como frequência cardíaca (FC), PA e SpO2 durante alguns momentos da cirurgia. Os resultados dos parâmetros mostraram que a FC apresentou maior controle com a <i>Passiflora</i> , além disso, foram notados alguns efeitos indesejados, porém os resultados mostraram que a <i>Passiflora</i> pode ser considerada uma alternativa ao midazolam.
<b>09</b>	AHMADI M, KHALILI H, ABBASIAN L, GHAELI P, 2017	Efeito da Valeriana na Prevenção dos Efeitos Adversos Neuropsiquiátricos do Efavirenz em Pacientes HIV Positivos: Um Teste Clínico Piloto Randomizado, Controlado por Placebo	Foi realizado um ensaio clínico com administração de 530mg de valeriana todas as noites 1 hora antes de dormir e placebos em com 51 pacientes HIV-positivos que estavam recebendo efavirenz. Os pacientes que receberam a valeriana apresentaram melhora significativa no sono e redução da ansiedade em comparação com o placebo. Foram relatados pelos dois grupos tontura e náuseas. Apesar disso, o estudo concluiu que a valeriana pode ser considerada uma opção na prevenção dos efeitos adversos do efavirenz.

<b>10</b>	TAMMADON MR, NOBAHAR M, HYDARINIA-NAIENI Z, EBRAHIMIAN A, GHORBANI R, VAFAEI AA, 2021	Os efeitos da valeriana na qualidade do sono, depressão e estado de ansiedade em pacientes em hemodiálise: um ensaio clínico randomizado, duplo-cego e cruzado	O estudo foi realizado em 39 pacientes em hemodiálise (HD), dividido em 2 fases. Na primeira fase 19 pacientes receberam 530mg de raiz seca de valeriana, enquanto 20 receberam placebo com 50mg de amido todas as noites 1 hora antes de dormir. Na segunda fase o regime de tratamento entre os dois grupos foi invertido. Tanto na primeira como na segunda fase a valeriana apresentou melhora significativa na qualidade do sono e nos sintomas de ansiedade e depressão em comparação ao placebo.
<b>11</b>	PINHEIRO ML, ALCÂNTARA CE, MORAES M, ANDRADE ED, 2014	<i>Valeriana officinalis L.</i> para sedação consciente de pacientes submetidos à cirurgia de terceiros molares inferiores impactados: um estudo randomizado, duplo-cego, controlado por placebo e boca dividida	Foi administrados 100mg de valeriana ou placebo 1 hora antes de procedimentos cirúrgicos em 20 pacientes entre 17 e 31 anos de idade. O controle do nível de ansiedade durante o estudo foi realizado através de parâmetros como PA e FC. Os pacientes que receberam a valeriana mostraram-se mais calmos e relaxados durante e após a cirurgia.
<b>12</b>	FARAH GJ, FERREIRA GZ, DANIELETTO- ZANNA CF, LUPPI CR, JACOMACCI WP, 2019	Avaliação de <i>Valeriana officinalis L.</i> (Valeriana) para sedação consciente de pacientes durante a extração de terceiros molares inferiores impactados: um estudo randomizado, de boca dividida, duplo-cego e cruzado	Foram administrados 100mg de valeriana e 15mg de midazolam por via oral, em pacientes 60 minutos antes de procedimentos cirúrgicos. Parâmetros fisiológicos foram avaliados durante momentos específicos dos processos cirúrgicos. Ao final do estudo, os pesquisadores concluíram que embora o midazolam tenha sido mais eficaz, a valeriana proporcionou o

			conforto e o relaxamento necessário para os pacientes.
<b>13</b>	PAKSERESHT S, BOOSTANI H, SAYYAH M, 2011	Extrato de raiz de valeriana ( <i>Valeriana officinalis L.</i> ) vs. placebo no tratamento do transtorno obsessivo-compulsivo: um estudo randomizado duplo-cego	Foram administrados 765mg/dia do extrato da valeriana ou 30mg/dia de placebo durante 8 semanas em pacientes com diagnóstico de Transtorno Obsessivo-Compulsivo (TOC). Ao final do estudo, os resultados sugeriram que a valeriana apresenta efeitos antiobsessivos e compulsivos, além disso, não foram observados efeitos colaterais em ambos os grupos.

## DISCUSSÃO

Melissa officinalis L.

Planta conhecida popularmente como erva-cidreira ou melissa. Segundo Jesus e colaboradores (2021), essa planta apresenta em sua composição compostos químicos como citral, citronelal, citronelol, limoneno, linanol e geraniol. É indicada a utilização de qualquer parte da planta para redução de gases intestinais, mas possui efeito sedativo leve, efeito em desordens nervosas e de ansiedade, atividade antiespasmódica, antidepressiva.

De acordo com Alijaniha et al (2015), o consumo do extrato aquoso de Melissa 2 vezes ao dia durante 14 dias, reduz palpitações e quadros de ansiedade. E segundo



Ranibar et al (2018), o uso da *Melissa Officinalis* L. associada a *Nepeta menthoide*, reduz a insônia relacionada a ansiedade, quando administrados 3 vezes ao dia, durante 4 semanas.

#### *Matricaria chamomilla* L.

Planta conhecida popularmente como camomila e de acordo com Matos (2007), essa planta apresenta em sua composição fitoquímicos como camazuleno, xantoxilina, espatulenol e alfa-bisabolol. É indicado a utilização das flores da planta para obter efeitos calmantes e estimulantes de sono. Seu uso é contraindicado em mulheres gestantes e possui interação com anticoagulantes.

Segundo Amsterdam et al (2022), a utilização de fitoterápicos contendo 1500mg de *Matricaria chamomilla* 1 vez ao dia durante 8 semanas, reduziu os sintomas do Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG), bem como, os sintomas de depressão associados a TAG.

De acordo com Keefe et al (2016), 1500mg de *Matricaria chamomilla* 1 vez ao dia durante 8 semanas, reduz sintomas do Transtorno de Ansiedade Generalizada. E segundo Mao et al (2016), 500mg de *Matricaria chamomilla* 3 vezes ao dia durante 26 semanas, também reduz os sintomas do Transtorno de Ansiedade Generalizada.

#### *Passiflora incarnata* L.

Planta conhecida popularmente como passiflora, que de acordo com Matos (2007), possui compostos fitoquímicos como harmano, beta-ionona, linalol, ácido ascórbico, cítrico, málico e beta-caroteno. É indicado utilizar as folhas e flores para estresse, ansiedade e nervosismo, porém é contraindicado a utilização da passiflora por pessoas com pressão baixa e mulheres que estejam gestantes ou lactantes. Devido suas propriedades, a passiflora apresenta interações com sedativos, anticoagulantes e potencializa o efeito da isocarboxazida, fenelzina e tranilcipromina.

De acordo com Dantas et al (2017), a administração de 260mg de *Passiflora* 30 minutos antes de uma cirurgia, reduz a ansiedade antes da extração dos terceiros molares. Já segundo Da Cunha et al (2020), 500mg de *Passiflora* 60 minutos antes da cirurgia, também reduz a ansiedade antes da extração dos terceiros molares. E Christoffoli et al (2021), confirmou a informação de que a administração da *Passiflora* 30 minutos antes de uma cirurgia, reduz a ansiedade antes da extração dos terceiros

molares.

*Valeriana officinalis* L.

Planta conhecida popularmente como valeriana, que de acordo com uma pesquisa realizada pela Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC), possui óleos voláteis compostos por fitoquímicos como monoterpenos (A-pineno, B-pineno, canfeno, borneol, eugenol, isoeugenol); ésteres, sesquiterpenos (B-bisaboleno, cariofileno, valeranona, ledol, pacifigorgiol, álcool de patchouli, valerianol, valeranol, etc.). É indicado a utilização das raízes para insônia e ansiedade, porém é contraindicado a utilização por pessoas que apresentam reações alérgicas, tontura, indisposição gastrointestinal, dor de cabeça e midríase. Devido suas propriedades, apresenta interações com barbitúricos, anestésicos e benzodiazepínicos.

De acordo com Ahmadi et al (2017), o consumo de 530mg de valeriana todas as noites 1 hora antes de dormir, reduz a ansiedade associada ao uso de terapia antirretroviral. Já segundo Tammadon et al (2021), o consumo de 530mg de raiz seca de valeriana 1 hora antes de dormir, reduz a ansiedade associada a hemodiálise.

Segundo Pinheiro et al (2014), o consumo de 100mg de valeriana 1 hora antes de uma cirurgia, reduz a ansiedade antes e após a extração dos terceiros molares. Já de acordo com Farah et al (2019), o consumo de 100mg de valeriana 1 hora antes de uma cirurgia, reduz a ansiedade durante a extração dos terceiros molares. E de acordo com Pakseresht et al (2011), o consumo de 765mg de valeriana por dia durante 8 semanas, reduz os efeitos antiobsessivos e compulsivos.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Com base nos dados apresentados e discutidos, podemos afirmar que as plantas medicinais podem ser utilizadas para controlar ou reduzir os sintomas da ansiedade, mas é necessário um tempo de uso para perceber o efeito dos compostos das plantas no organismo. Além disso, é essencial utilizar as partes indicadas da planta para obter benefícios terapêuticos e ter cautela ao combiná-las com medicamentos devido ao risco de interações. Também é importante considerar que as plantas medicinais podem causar efeitos adversos no organismo, destacando a importância de consultar um profissional de saúde antes de iniciar qualquer tratamento com elas.



## REFERÊNCIAS

AHMADI, M.; KHALILI, H.; ABBASIAN, L.; GHAEI, P. Effect of Valerian in Preventing Neuropsychiatric Adverse Effects of Efavirenz in HIV-Positive Patients: a pilot randomized, placebo-controlled clinical trial. *Annals Of Pharmacotherapy*, [S.L.], v. 51, n. 6, p. 457-464, 1 fev. 2017. SAGE Publications. <http://dx.doi.org/10.1177/1060028017696105>.

ALIJANIHA, F.; NASERI, M.; AFSHARYPUOR, S.; FALLAHI, F.; NOORBALA, A.; MOSADDEGH, M.; FAGHIHZADEH, S.; SADRAI, S. Heart palpitation relief with Melissa officinalis leaf extract: double blind, randomized, placebo controlled trial of efficacy and safety. *Journal Of Ethnopharmacology*, [S.L.], v. 164, p. 378-384, abr. 2015. Elsevier BV. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jep.2015.02.007>.

AMSTERDAM, J. D.; LI, Q. S.; XIE, S. X.; MAO, J. J. Putative Antidepressant Effect of Chamomile (*Matricaria chamomilla* L.) Oral Extract in Subjects with Comorbid Generalized Anxiety Disorder and Depression. *The Journal Of Alternative And Complementary Medicine*, [S.L.], v. 26, n. 9, p. 815-821, 1 set. 2020. Mary Ann Liebert Inc. <http://dx.doi.org/10.1089/acm.2019.0252>.

BRUNING, M. C. R.; MOSEGUI, G. B. G.; VIANNA, C. M. M. A utilização da fitoterapia e de plantas medicinais em unidades básicas de saúde nos municípios de Cascavel e Foz do Iguaçu - Paraná: a visão dos profissionais de saúde. *Ciência & Saúde Coletiva*, [S.L.], v. 17, n. 10, p. 2675-2685, out. 2012. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/s1413-81232012001000017>.

CHRISTOFFOLI, M. T.; BACHESK, A. B.; FARAH, G. J.; FERREIRA, G. Z. Assessment of *Passiflora incarnata* L for conscious sedation of patients during the extraction of mandibular third molars: a randomized, split-mouth, double-blind, crossover study. *Quintessence International*, [S.L.], v. 52, n. 10, p. 868-878, 19 out. 2021. Quintessenz Verlags-GmbH. <http://dx.doi.org/10.3290/j.qi.b1492199>.

CUNHA, R. S. da; AMORIM, K. S.; GERCINA, A. C.; OLIVEIRA, A. C. A. de; MENEZES, L. S.; GROppo, F. C.; SOUZA, L. M. A. Herbal medicines as anxiolytics prior to third molar surgical extraction. A randomized controlled clinical trial. *Clinical Oral Investigations*, [S.L.], v. 25, n. 3, p. 1579-1586, 19 set. 2020. Springer Science and Business Media LLC. <http://dx.doi.org/10.1007/s00784-020-03468-1>.

DANTAS, L. P.; OLIVEIRA-RIBEIRO, A. de; ALMEIDA-SOUZA, L. M. de; GROppo, Fc. Effects of *passiflora incarnata* and midazolam for control of anxiety in patients undergoing dental extraction. *Medicina Oral Patología Oral y Cirugia Bucal*, [S.L.], p. 0, 2016. *Medicina Oral*, S.L. <http://dx.doi.org/10.4317/medoral.21140>.

FARAH, G. J.; FERREIRA, G. Z.; DANIELETTO-ZANNA, C. F.; LUPPI, C. R.; JACOMACCI, W. P.



Assessment of *Valeriana officinalis* L. (Valerian) for Conscious Sedation of Patients During the Extraction of Impacted Mandibular Third Molars: a randomized, split-mouth, double-blind, crossover study. *Journal Of Oral And Maxillofacial Surgery*, [S.L.], v. 77, n. 9, p. 1796.1-1796.8, set. 2019. Elsevier BV. <http://dx.doi.org/10.1016/j.joms.2019.05.003>.

FRANÇA, I. S. X. de; SOUZA, J. A. de; BAPTISTA, R. S.; BRITTO, V. R. S. Medicina popular: benefícios e malefícios das plantas medicinais. *Revista Brasileira de Enfermagem*, [S.L.], v. 61, n. 2, p. 201-208, abr. 2008. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/s0034-71672008000200009>

JESUS, J. J. M. de; OLIVEIRA, L. S. de. UTILIZAÇÃO ETNOBOTÂNICA DA ESPÉCIE MEDICINAL MELISSA OFFICINALIS L. PARA O TRATAMENTO DA ANSIEDADE. *Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação*, [S.L.], v. 7, n. 9, p. 1078-1089, 30 set. 2021. *Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação*. <http://dx.doi.org/10.51891/rease.v7i9.2312>.

KEEFE, J. R; MAO, J. J; SOELLER, I.; LI, Q. S.; AMSTERDAM, J. D. Short-term open-label chamomile (*Matricaria chamomilla* L.) therapy of moderate to severe generalized anxiety disorder. *Phytomedicine*, [S.L.], v. 23, n. 14, p. 1699-1705, dez. 2016. Elsevier BV. <http://dx.doi.org/10.1016/j.phymed.2016.10.013>.

MACEDO, J. A. B. PLANTAS MEDICINAIS E FITOTERÁPICOS NA ATENÇÃO PRIMÁRIA À SAÚDE: contribuição para profissionais prescritores. 2016. 58 f. Monografia (Especialização) - Curso de Gestão da Inovação em Medicamentos da Biodiversidade, Escola Nacional de Saúde Pública Sérgio Arouca, Rio de Janeiro, 2016.

MAO, J. J.; XIE, S. X.; KEEFE, J. R.; SOELLER, I.; LI, Q. S.; AMSTERDAM, J. D. Long-term chamomile (*Matricaria chamomilla* L.) treatment for generalized anxiety disorder: a randomized clinical trial. *Phytomedicine*, [S.L.], v. 23, n. 14, p. 1735-1742, dez. 2016. Elsevier BV. <http://dx.doi.org/10.1016/j.phymed.2016.10.012>.

MATOS, F. J. A. Plantas medicinais: Guia de seleção e emprego de plantas usadas em fitoterapia no Nordeste do Brasil. 2007. 1 f. TCC (Graduação) - Curso de [S.I.], Universidade Federal do Ceará, Fortaleza, 2007.

PAKSERESHT, S.; BOOSTANI, H.; SAYYAH, M. Extract of Valerian Root (*Valeriana Officinalis* L.) vs. Placebo in Treatment of Obsessive-Compulsive Disorder: A Randomized Double-Blind Study. *Journal of Complementary and Integrative Medicine*.

PINHEIRO, M. L. P.; ALCÂNTARA, C. E. P.; MORAES, M. de; ANDRADE, E. D. de. *Valeriana officinalis* L. for conscious sedation of patients submitted to impacted lower third molar surgery: a randomized, double-blind, placebo-controlled split-mouth study. *Journal Of Pharmacy And Bioallied Sciences*, [S.L.], v. 6, n. 2, p. 14-109, abr. 2014. Medknow.



<http://dx.doi.org/10.4103/0975-7406.129176>.

POLÍTICA NACIONAL DE PLANTAS MEDICINAIS E FITOTERÁPICOS. Brasília: Ministério da Saúde, v. 1, 2006. Disponível em: [https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica\\_nacional\\_fitoterapicos.pdf](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nacional_fitoterapicos.pdf). Acesso em: 06 out. 2022.

RANJBAR, M.; FIROOZABADI, A.; SALEHI, A.; GHORBANIFAR, Z.; ZARSHENAS, M. M.; SADEGHNIIAT-HAGHIGHI, K.; REZAEIZADEH, H. Effects of Herbal combination (Melissa officinalis L. and Nepeta menthoides Boiss. & Buhse) on insomnia severity, anxiety and depression in insomniacs: randomized placebo-controlled trial. *Integrative Medicine Research*, [S.L.], v. 7, n. 4, p. 328-332, dez. 2018. Elsevier BV. <http://dx.doi.org/10.1016/j.imr.2018.08.001>.

TAMMADON, M. R.; NOBAHAR, M.; HYDARINIA-NAIENI, Z.; EBRAHIMIAN, A.; GHORBANI, R.; VAFAEI, A. A. The Effects of Valerian on Sleep Quality, Depression, and State Anxiety in Hemodialysis Patients: a randomized, double-blind, crossover clinical trial. *Oman Medical Journal*, [S.L.], v. 36, n. 2, p. 255-255, 31 mar. 2021. *Oman Medical Journal*. <http://dx.doi.org/10.5001/omj.2021.56>.

VALERIANA. Horto Didático de Plantas Medicinais do Hu/Ccs, 24 fev. 2020.

ZANUSSO, C. S. Fitoterapia e essências florais no controle da ansiedade entre docentes do curso de graduação em enfermagem. 2019. 79 f. Dissertação (Mestrado) - Curso de Enfermagem, Grupo de Pesquisa, Faculdade de Medicina de São José do Rio Preto, São José do Rio Preto, 2019.