

Avaliação da efetividade e segurança de fitoterápicos utilizados no tratamento da ansiedade: Uma revisão

Assessment of the effectiveness and safety of herbal medicines used to treat anxiety: A review

Evaluación de la eficacia y seguridad de los medicamentos a base de hierbas utilizados para tratar la ansiedad: Una revisión

Recebido: 30/07/2025 | Revisado: 05/08/2025 | Aceitado: 05/08/2025 | Publicado: 07/08/2025

Ana Luiza Glitzenhirn Dourado

ORCID: <https://orcid.org/0009-0004-2062-4627>

Faculdade Integrada Carajás, Brasil

E-mail: analuzagold2022@gmail.com

Ionara Portela da Costa Nogueira

ORCID: <https://orcid.org/0009-0005-5189-9460>

Faculdade Integrada Carajás, Brasil

E-mail: ionaraportela53@gmail.com

Jânio Sousa Santos¹

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2180-1109>

Faculdade Integrada Carajás, Brasil

E-mail: santosjs.food@gmail.com

Resumo

A ansiedade é uma condição psíquica comum caracterizada por apreensão e medo excessivos que podem se tornar transtornos comprometendo o bem-estar e a funcionalidade dos indivíduos, e embora os tratamentos farmacológicos convencionais com ansiolíticos e antidepressivos sejam eficazes, apresentam efeitos adversos que motivam a busca por alternativas naturais, como os fitoterápicos. Este estudo tem como objetivo avaliar a eficácia e a segurança dos principais fitoterápicos utilizados no tratamento da ansiedade, com base na literatura científica atual, a fim de contribuir para o uso racional e seguro dessas terapias no contexto farmacêutico. A revisão integrativa analisou estudos publicados entre 2014 e 2025, selecionando evidências sobre plantas como *Passiflora incarnata*, *Valeriana officinalis* e *Melissa officinalis*, que possuem compostos bioativos capazes de modular neurotransmissores, especialmente o GABA, promovendo efeitos ansiolíticos semelhantes aos medicamentos convencionais, porém com menor risco de efeitos colaterais e dependência. Os resultados indicam que esses fitoterápicos apresentam eficácia clínica e perfil de segurança favorável, destacando seu potencial como alternativas ou complementos no manejo da ansiedade, embora seja necessário que seu uso seja orientado por profissionais capacitados para garantir dosagens adequadas e evitar interações medicamentosas.

Palavras-chave: Ansiedade; Fitoterápicos; Eficácia; Segurança; Tratamento natural.

Abstract

Anxiety is a common psychological condition characterized by excessive apprehension and fear that can develop into disorders impairing individuals' well-being and functionality. Although conventional pharmacological treatments with anxiolytics and antidepressants are effective, they present adverse effects that drive the search for natural alternatives such as phytotherapeutics. This study aims to evaluate the efficacy and safety of the main phytotherapeutics used in the treatment of anxiety based on current scientific literature, in order to contribute to the rational and safe use of these therapies in the pharmaceutical context. An integrative review analyzed studies published between 2014 and 2025, selecting evidence on plants such as *Passiflora incarnata*, *Valeriana officinalis*, and *Melissa officinalis*, which contain bioactive compounds capable of modulating neurotransmitters, especially GABA, promoting anxiolytic effects similar to conventional medications but with a lower risk of side effects and dependence. The results indicate that these phytotherapeutics demonstrate clinical efficacy and a favorable safety profile, highlighting their potential as alternatives or complements in anxiety management, although their use should be guided by trained professionals to ensure proper dosages and avoid drug interactions.

Keywords: Anxiety; Phytotherapeutics; Efficacy; Safety; Natural treatment.

¹ Professor Doutor do curso de Farmácia da Faculdade Integrada Carajás, Rodovia BR 155, Km 03, 68552-735, Redenção – PA, Brasil.

Resumen

La ansiedad es una condición psicológica común caracterizada por una aprensión y miedo excesivos que pueden convertirse en trastornos que afectan el bienestar y la funcionalidad de los individuos. Aunque los tratamientos farmacológicos convencionales con ansiolíticos y antidepresivos son efectivos, presentan efectos adversos que motivan la búsqueda de alternativas naturales como los fitoterapéuticos. Este estudio tiene como objetivo evaluar la eficacia y seguridad de los principales fitoterapéuticos utilizados en el tratamiento de la ansiedad, con base en la literatura científica actual, con el fin de contribuir al uso racional y seguro de estas terapias en el contexto farmacéutico. Se realizó una revisión integradora que analizó estudios publicados entre 2014 y 2025, seleccionando evidencias sobre plantas como *Passiflora incarnata*, *Valeriana officinalis* y *Melissa officinalis*, que contienen compuestos bioactivos capaces de modular neurotransmisores, especialmente el GABA, promoviendo efectos ansiolíticos similares a los medicamentos convencionales, pero con menor riesgo de efectos secundarios y dependencia. Los resultados indican que estos fitoterapéuticos presentan eficacia clínica y un perfil de seguridad favorable, destacando su potencial como alternativas o complementos en el manejo de la ansiedad, aunque su uso debe ser orientado por profesionales capacitados para garantizar dosis adecuadas y evitar interacciones medicamentosas.

Palabras clave: Ansiedad; Fitoterapéuticos; Eficacia; Seguridad; Tratamiento natural.

1. Introdução

A ansiedade é uma condição psíquica caracterizada por sentimentos de apreensão, preocupação excessiva, medo e tensão diante de situações percebidas como ameaçadoras, mesmo na ausência de um perigo real. Embora seja uma reação fisiológica natural do organismo, quando exacerbada ou persistente, a ansiedade pode configurar um transtorno psicológico que compromete significativamente o bem-estar e o funcionamento social, ocupacional e emocional dos indivíduos. Estima-se que mais de 3000 milhões de pessoas em todo o mundo sofram com transtornos de ansiedade, segundo dados da Organização Mundial da Saúde (OMS), o que evidencia sua alta prevalência e importância como problema de saúde pública. (; OMS, 2017; Souto, Mendonça, Santos, & Beirigo, 2021).

O tratamento farmacológico convencional para os transtornos ansiosos envolve, principalmente, o uso de ansiolíticos e antidepressivos, como os benzodiazepínicos e os inibidores seletivos da recaptação da serotonina (ISRS). Apesar de apresentarem eficácia comprovada, esses medicamentos estão frequentemente associados a efeitos adversos, como sedação, dependência, tolerância, prejuízos cognitivos e dificuldades de descontinuação. Esses fatores, aliados ao crescente movimento por terapias mais naturais e integrativas, têm incentivado a busca por abordagens alternativas, entre elas, o uso de fitoterápicos com propriedades ansiolíticas. (Botelho *et al.*, 2022).

Nesse contexto, cresce o interesse pelo uso de fitoterápicos como alternativa ou complemento ao tratamento convencional da ansiedade, especialmente pela percepção de que produtos de origem natural são mais seguros. Espécies como *Passiflora incarnata*, *Valeriana officinalis* e *Melissa officinalis* têm sido amplamente utilizadas pela população e recomendadas por profissionais da área da saúde, sendo sugerido o tratamento com tais fitoterápicos (Silva *et al.*, 2021; Botelho *et al.*, 2022; Silva, Andrade, Amorim, & de Lima, 2023).

Os fitoterápicos são produtos obtidos a partir de plantas medicinais, cujos princípios ativos são utilizados para fins terapêuticos. No contexto do tratamento da ansiedade, destacam-se plantas como *Passiflora incarnata* (maracujá), *Valeriana officinalis* (valeriana) e *Melissa officinalis* (erva-cidreira), tradicionalmente utilizadas pela população e recomendadas por profissionais da área da saúde. Muitos desses fitoterápicos apresentam efeitos sobre o sistema nervoso central, atuando por mecanismos semelhantes aos medicamentos sintéticos, como a modulação de neurotransmissores, especialmente o GABA (ácido gama-aminobutírico) (Medrado, Oliveira, & Santos, 2023; Silva, Andrade, Amorim, & de Lima, 2023; De Paula, Santos, & Santos, 2024). No entanto, o conhecimento popular nem sempre é acompanhado de evidências científicas robustas que garantam sua eficácia e segurança, especialmente quando utilizados de forma indiscriminada ou em associação com outros fármacos. Desta forma, torna evidente que ainda são necessárias mais evidências científicas que confirmem sua eficácia,

mecanismos de ação, dosagens seguras e possíveis interações medicamentosas.

Dessa forma, este estudo tem como objetivo avaliar a eficácia e a segurança dos principais fitoterápicos utilizados no tratamento da ansiedade, com base na literatura científica atual, a fim de contribuir para o uso racional e seguro dessas terapias no contexto farmacêutico.

2. Metodologia

O presente estudo trata-se de uma pesquisa tipo não experimental, descritiva (Pereira, Shitsuka, Parreira, & Shitsuka, 2018), em forma de revisão de literatura tipo integrativa (Crossetti, 2012) e de natureza qualitativa em relação à discussão dos artigos selecionados e quantitativa em relação à quantidade de artigos selecionados (Gil, 2017). A qual tem como objetivo reunir, analisar e sintetizar criticamente as evidências disponíveis sobre a eficácia e a segurança dos principais fitoterápicos utilizados no tratamento da ansiedade.

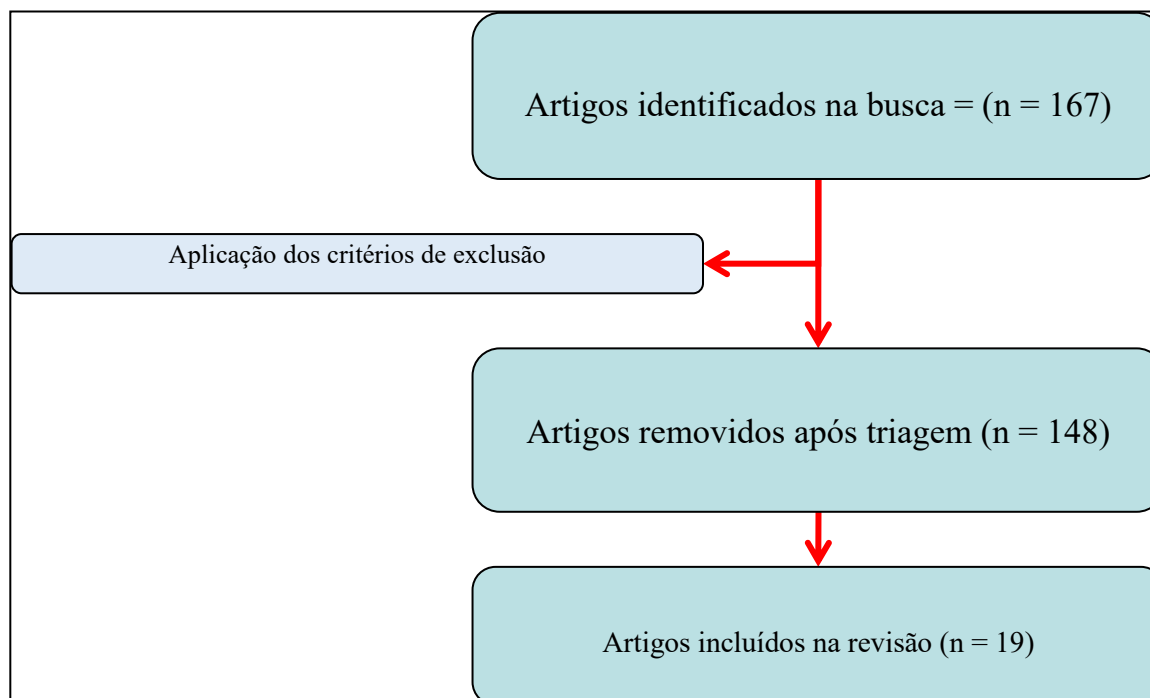
A revisão integrativa é um método que permite a inclusão de estudos com diferentes delineamentos metodológicos, possibilitando uma compreensão ampla e aprofundada do tema em questão. A condução deste trabalho seguiu as etapas metodológicas propostas para revisões integrativas: definição da pergunta norteadora, estabelecimento dos critérios de inclusão e exclusão, seleção das bases de dados, construção da estratégia de busca, triagem e seleção dos estudos, extração e organização dos dados, e por fim, análise e síntese dos resultados obtidos. A pergunta norteadora definida foi: “Quais são as evidências científicas disponíveis sobre a eficácia e a segurança dos fitoterápicos utilizados no tratamento da ansiedade?” (Dantas et al., 2022).

Para garantir a qualidade e a relevância dos estudos incluídos, foram estabelecidos os seguintes critérios de inclusão: artigos publicados entre os anos de 2014 e 2025, nos idiomas português, inglês ou espanhol; estudos com delineamento experimental, revisões sistemáticas/metanálises; pesquisas realizadas com seres humanos ou modelos experimentais (*in vivo* ou *in vitro*) que abordassem a eficácia e/ou segurança de fitoterápicos com ação ansiolítica; além de publicações disponíveis na íntegra e com acesso gratuito ou por meio institucional. Por outro lado, foram excluídos estudos duplicados, artigos com foco exclusivo em plantas medicinais não associadas ao tratamento da ansiedade, além de publicações do tipo carta ao editor, opinião, resumos de eventos.

As buscas foram realizadas nas seguintes bases de dados eletrônicas: PubMed/MEDLINE, SciELO (*Scientific Electronic Library Online*), LILACS (Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde) e Scopus. Além do site de busca Google Scholar. Para a busca dos artigos, foram utilizados descritores controlados e não controlados, combinados por operadores booleanos, conforme a especificidade de cada base. Entre os descritores utilizados, destacam-se: *Phytotherapy*, *Herbal Medicine*, *Medicinal Plants*, *Plant Extracts*, *Anxiety*, *Anxiety Disorders*, *Effectiveness*, *Efficacy* e *Safety*. As combinações também foram realizadas em português, utilizando os termos “Fitoterapia”, “Plantas Medicinais”, “Ansiedade”, “Transtornos de Ansiedade”, “Eficácia” e “Segurança”.

A seleção dos estudos ocorreu em duas etapas. Primeiramente, foi realizada a leitura dos títulos e resumos para identificação preliminar dos trabalhos que atendiam aos critérios de elegibilidade. Em seguida, os artigos potencialmente relevantes foram submetidos à leitura na íntegra para confirmação da inclusão (Figura 1).

Figura 1 – Fluxograma da Seleção dos artigos utilizados.



Fonte: Autoria própria.

A análise dos dados foi realizada de forma descritiva e interpretativa, com enfoque na identificação de padrões, evidências consistentes, lacunas no conhecimento e limitações metodológicas dos estudos. Os resultados foram agrupados por espécie fitoterápica e categorizados segundo os principais achados quanto à eficácia no tratamento da ansiedade e à segurança de uso, com vistas a embasar futuras decisões clínicas e acadêmicas no campo da Farmácia. A Tabela 1 detalha os estudos dos quais foi realizada a extração de dados.

Tabela 1 – Perfil e características dos artigos selecionados.

Autores	Ano da publicação	Espécie Vegetal Investigada	Principal Informação do Estudo
Fidelis <i>et al.</i>	2020	Diversas (não especificadas)	Metabólitos secundários, como flavonoides, alcaloides e terpenos, têm ação ansiolítica relevante.
López-Palacios & Peña-Valdivia	2020	Diversas	Estudam o papel de metabólitos secundários na resposta adaptativa das plantas e seus efeitos farmacológicos
Lima, Alexandre & Santos	2021	Diversas	Reforçam a importância dos metabólitos secundários no tratamento de ansiedade com fitoterápicos.
Rang <i>et al.</i>	2015	Não se aplica	Explicam o papel dos neurotransmissores como GABA, serotonina, noradrenalina e cortisol na ansiedade.
Hanrahan, Chebib & Johnston	2015	Flavonoides em geral	Mostram como flavonoides modulam receptores GABA-A, promovendo relaxamento semelhante a benzodiazepínicos.
Narouze	2021	Flavonoides em geral	Complementa o papel dos flavonoides na modulação ansiolítica via GABA-A.
Lopes, Tiyo & Arantes	2017	Passiflora incarnata	Identificam flavonoides como principais metabólitos secundários relacionados à ação ansiolítica.
Oliveira, Menezes Filho & Porfiro	2020	Valeriana officinalis	Destacam os sesquiterpenos como os principais componentes ansiolíticos da Valeriana.

Bortoluzzi, Schmitt & Mazur	2020	Melissa officinalis	Enfatizam a importância dos compostos fenólicos não flavonoides, como os ácidos fenólicos.
Jesus & Oliveira	2021	Melissa officinalis	Complementam os achados sobre os compostos bioativos da Melissa e seu efeito ansiolítico.
Medrado, Oliveira & Santos	2023	Passiflora, Valeriana e Melissa	Revisão sobre a eficácia clínica e perfil de segurança dos fitoterápicos com ação ansiolítica.
De Paula, Santos & Santos	2024	Passiflora, Valeriana e Melissa	Atualizam evidências clínicas e sugerem o uso seguro dos fitoterápicos na ansiedade.
Janda <i>et al.</i>	2020	Passiflora incarnata	Flavonoides como vitexina e isovitexina atuam no GABA-A, promovendo efeito ansiolítico sem risco de dependência.
Lee <i>et al.</i>	2020	Passiflora incarnata	Demonstram eficácia em situações de estresse agudo e no desmame de benzodiazepínicos.
Harit <i>et al.</i>	2024	Passiflora incarnata	Ensaio clínico mostra redução do estresse e aumento do tempo de sono com uso do extrato padronizado.
Chandra Shekhar, Joshua & Thomas	2024	Valeriana officinalis	Mostram melhora da qualidade do sono, redução da ansiedade e sonolência, com aumento do bem-estar.
Orhan	2021	Valeriana officinalis	Descreve os compostos como ácido valerênico e valepotriatos, com efeitos nos receptores GABA-A.
Mathews <i>et al.</i>	2024	Melissa officinalis	Comprovaram que ácido rosmarínico e outros compostos reduzem ansiedade via inibição da GABA-transaminase.
Safari <i>et al.</i>	2023	Melissa officinalis	Estudo duplo-cego mostra melhora no sono e redução da ansiedade sem efeitos adversos relevantes.

Fonte: Autoria própria.

3. Resultados e Discussão

3.1 Metabólitos secundários na atividade ansiolítica dos fitoterápicos

Os metabólitos secundários são compostos produzidos pelas plantas que desempenham funções adaptativas, sendo fundamentais para a defesa contra predadores, infecções e estresses ambientais. Embora não sejam essenciais para a sobrevivência imediata da planta, esses compostos têm grande importância farmacológica, pois apresentam diversas atividades biológicas benéficas aos seres humanos. Dentre essas atividades, destaca-se o efeito ansiolítico, especialmente relevante para o tratamento de transtornos de ansiedade utilizando fitoterápicos. Entre os principais grupos de metabólitos secundários relacionados à ação ansiolítica destacam-se os, alcaloides, terpenos e compostos fenólicos (Fidelis *et al.*, 2020; López-Palacios, & Peña-Valdivia, 2020; Lima, Alexandre & Santos, 2021).

Por sua vez, a ansiedade, independentemente do fator desencadeante, como eventos estressantes ou quadros depressivos, pode ser resultado de um desequilíbrio químico no sistema nervoso central. Esse desajuste ocorre entre mediadores excitatórios e inibitórios essenciais, como serotonina (5HT), noradrenalina (NOR), ácido gama-aminobutírico (GABA) e cortisol. A serotonina e a noradrenalina regulam o humor e a resposta ao estresse, enquanto o GABA atua como principal neurotransmissor inibitório, promovendo relaxamento. Já o cortisol, em níveis elevados, agrava o desequilíbrio neuroquímico. Assim, a alteração na interação desses componentes favorece o desenvolvimento e a intensificação dos transtornos de ansiedade (Rang *et al.*, 2015).

Estudos mostram, verificou-se que fitoterápicos que tem sua composição rica em flavonoides, exercem efeito modulador sobre os receptores GABA-A, mecanismo semelhante ao de medicamentos ansiolíticos convencionais, como os benzodiazepínicos. Esses compostos promovem o aumento da atividade inibitória do neurotransmissor GABA, resultando em efeitos de relaxamento e redução da excitabilidade neuronal. (Hanrahan, Chebib, & Johnston, 2015; Narouze, 2021).

A comparação do perfil de metabólitos secundários entre diferentes espécies fitoterápicas revelou diferenças importantes que refletem diretamente nos seus efeitos clínicos. Dentre as diversidades de plantas com efeitos fitoterápicos relacionado ao tratamento da ansiedade algumas merecem ser destacadas. A *Passiflora incarnata* apresenta em sua composição química minoritária (metabólitos secundários) predominantemente os flavonoides, enquanto a *Valeriana officinalis* apresenta uma predominância de sesquiterpenos, já a *Melissa officinalis* se destaca pelos compostos fenólicos não flavonoides com destaque para os ácidos fenólicos. Essas variações químicas conferem características farmacológicas distintas. (Lopes, Tiyo, & Arantes 2017; Oliveira, de Menezes Filho, & Porfiro, 2020; Bortoluzzi, Schmitt, & Mazur, 2020; Jesus, & Oliveira, 2021).

3.2 Fitoterápicos com ação ansiolítica: evidências de eficácia e segurança

O uso de fitoterápicos no tratamento de transtornos de ansiedade tem ganhado atenção crescente, especialmente como alternativa ou adjuvante aos tratamentos farmacológicos convencionais. A percepção popular de que substâncias naturais são mais seguras, aliada ao interesse por abordagens terapêuticas mais integrativas, tem impulsionado o consumo de plantas medicinais com propriedades calmantes. Entre os fitoterápicos mais estudados nesse contexto, destacam-se *Passiflora incarnata*, *Valeriana officinalis* e *Melissa officinalis*, todas com tradição de uso popular e respaldo em estudos científicos que indicam efeitos ansiolíticos atribuídos à presença de compostos bioativos específicos. A seguir, detalham-se suas principais características, mecanismos de ação, eficácia clínica e perfil de segurança. (Medrado, Oliveira, & Santos, 2023; De Paula, Santos, & Santos, 2024).

3.3 *Passiflora incarnata* (Maracujá)

A *Passiflora incarnata*, conhecida popularmente como maracujá, é amplamente utilizada como calmante/tranquilizante natural. Seus principais componentes bioativos incluem flavonoides como a vitexina, isovitexina e orientina; alcaloides e maltóis, que atuam no sistema nervoso central, promovendo efeitos ansiolíticos e sedativos. O mecanismo de ação parece estar relacionado à modulação dos receptores GABA-A, promovendo aumento da atividade inibitória do neurotransmissor ácido gama-aminobutírico (GABA), o que resulta em efeito calmante semelhante ao dos benzodiazepínicos, mas com menor risco de dependência (Janda et al., 2020).

Estudos clínicos demonstraram que o extrato de *Passiflora incarnata* é eficaz na redução da ansiedade, especialmente em situações de estresse agudo, como em pacientes submetidos a cirurgias odontológicas ou procedimentos pré-operatórios, assim como, pode ser eficaz como agente adjuvante durante desmame de benzodiazepínicos, facilitando redução de sintomas de abstinência e rebound ansioso (Lee, Jung, Lee, Choi, & Kim, 2020) Um ensaio clínico randomizado, duplo-cego, controle placebo, utilizando extrato padronizado (marcado como SIVI), demonstrou redução estatisticamente significativa do estresse avaliado pela Perceived Stress Scale e aumento do tempo total de sono em 30 dias, sem relatos relevantes de efeitos adversos (Harit et al., 2024)

Diante dos resultados experimentais e clínicos, a *Passiflora incarnata* consolida-se como uma alternativa fitoterápica relevante no manejo da ansiedade, sobretudo por sua eficácia em contextos de estresse agudo e na transição terapêutica em pacientes em processo de descontinuação de benzodiazepínicos. Sua ação ansiolítica mediada pela modulação dos receptores GABA-A, aliada ao perfil de segurança favorável, sugere um potencial terapêutico promissor com menor risco de dependência e efeitos adversos.

3.4 *Valeriana officinalis* (Valeriana)

A *Valeriana officinalis* é uma das plantas medicinais mais antigas utilizadas para tratar distúrbios do sono e sintomas

de ansiedade. Seu efeito ansiolítico está principalmente relacionado aos sesquiterpenos, como o ácido valerênico e seus derivados, que inibem a degradação do GABA, aumentando sua disponibilidade na fenda sináptica. Além disso, flavonoides presentes na planta também contribuem para o efeito sedativo. (Chandra Shekhar, Joshua & Thomas, 2024)

A raiz de *Valeriana officinalis* possui uma composição fitoquímica complexa: valepotriatos (valtrate, didrovaltrate), ácidos sesquiterpênicos (ácido valerênico), flavonoides e alcaloides (como actinidina), além de triterpenos e monoterpenos. O ácido valerênico tem sido correlacionado em estudos *in vitro* e *in vivo* com modulação dos receptores GABA-A, além de interação com sistemas glutamatérgicos, resultando em efeito ansiolítico e sedativo moderado (Orhan, 2021).

Em estudos subsequentes de suplementação prolongada (até 8 semanas), utilizando actigrafia e avaliação subjetiva como; Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh (PSQI) e latência do sono usando actigrafia de punho (AP), bem como uma série de desfechos secundários, incluindo parâmetros do sono como tempo real de sono e eficiência do sono usando AP, a Escala de Sonolência de Epworth (ESS), o Inventário de Ansiedade de Beck (BAI), a Escala Visual Analógica (EVA) para a sensação de acordar revigorado e um desfecho terciário de parâmetros do sono usando polissonografia (PSG) em um subconjunto de 20 indivíduos por grupo. Neste estudo, o extrato *Valeriana officinalis* demonstrou ganhos significativos em múltiplos parâmetros do sono. Houve melhora consistente na latência do sono, eficiência e duração total do sono em diversos pontos temporais (dias 3, 14, 28 e 56; $p < 0,05$), além de redução da ansiedade (BAI) e da sonolência diurna (ESS), com aumento da sensação de despertar revigorado (VAS) (Chandra Shekhar, Joshua & Thomas, 2024)

Os achados clínicos mais recentes reforçam o potencial terapêutico da *Valeriana officinalis* como um agente fitoterápico eficaz na modulação de distúrbios ansiosos e do sono, sobretudo pela diversidade e sinergismo de seus metabólitos bioativos. No entanto, é fundamental que a administração ocorra com base em extratos padronizados e posologias validadas, considerando a variabilidade fitoquímica natural da planta, a fim de assegurar eficácia clínica consistente e minimizar potenciais interações com outras substâncias de ação no sistema nervoso central.

3.5 *Melissa officinalis* (Erva-cidreira)

A *Melissa officinalis*, ou erva-cidreira, como é conhecida popularmente no Brasil, é uma planta aromática rica em compostos fenólicos, como o ácido rosmarínico, além de óleos essenciais com propriedades sedativas. A ação ansiolítica da planta está relacionada à inibição da enzima GABA-transaminase, o que eleva os níveis de GABA e promove relaxamento. Além disso, estudos sugerem que seus compostos fenólicos possuem propriedades antioxidantes e anti-inflamatórias que também contribuem para o alívio de sintomas de ansiedade (Mathews et al., 2024)

Em um ensaio clínico duplo-cego com voluntários saudáveis submetidos a estresse induzido, a administração de extrato de *Melissa officinalis* resultou em redução significativa da ansiedade e melhora da qualidade do sono. No mesmo estudo é relatado que o tratamento foi bem tolerado, sem relatos significativos de efeitos colaterais, exceto por sonolência leve em doses mais altas. Seu uso é considerado seguro, inclusive para uso prolongado, desde que respeitadas as doses terapêuticas recomendadas. (Safari et al., 2023).

Diante das evidências disponíveis, a *Melissa officinalis* se destaca como uma alternativa fitoterápica promissora no manejo da ansiedade leve a moderada, especialmente por seu perfil multifuncional, que associa propriedades ansiolíticas, sedativas, antioxidantes e anti-inflamatórias. Assim, embora a *Melissa officinalis* já demonstre eficácia e boa tolerabilidade, seu uso deve ser orientado por profissionais capacitados, considerando o contexto clínico individual e as evidências mais atualizadas da literatura científica.

4. Considerações Finais

Este estudo evidenciou que os fitoterápicos *Passiflora incarnata*, *Valeriana officinalis* e *Melissa officinalis* apresentam um potencial terapêutico promissor para o tratamento dos transtornos de ansiedade, com mecanismos de ação que modulam neurotransmissores-chave do sistema nervoso central, especialmente o GABA. A revisão das evidências científicas demonstrou que esses fitoterápicos podem ser eficazes e seguros quando utilizados em doses adequadas e com orientação profissional, representando alternativas ou complementos aos tratamentos convencionais, especialmente para casos de ansiedade leve a moderada e em contextos de estresse agudo.

No entanto, apesar dos avanços, ainda persistem lacunas importantes quanto à padronização dos extratos, definição das dosagens ideais, duração adequada dos tratamentos, e avaliação rigorosa das possíveis interações medicamentosas e efeitos adversos em populações específicas, como gestantes, idosos e pacientes polimedicados. Além disso, a variabilidade fitoquímica natural das plantas e a diversidade dos protocolos utilizados nos estudos dificultam a generalização dos resultados.

Dessa forma, sugere-se que futuras pesquisas sejam direcionadas para a realização de estudos clínicos randomizados, multicêntricos e com amostras maiores que avaliem a eficácia e segurança a longo prazo desses fitoterápicos. Também é importante aprofundar a investigação da farmacocinética e farmacodinâmica dos compostos bioativos isolados, bem como os seus efeitos sinérgicos. O desenvolvimento de protocolos padronizados para o uso clínico, incluindo doses, formas farmacêuticas e duração do tratamento, se mostra essencial para garantir a efetividade do tratamento. Ademais, é necessário avaliar com maior rigor as possíveis interações entre fitoterápicos e medicamentos convencionais utilizados em transtornos ansiosos, bem como conduzir estudos que considerem populações especiais, tais como gestantes, idosos e indivíduos com comorbidades, a fim de assegurar a segurança nestes grupos.

Assim, o fortalecimento das evidências científicas contribuirá para o uso racional, seguro e eficaz dos fitoterápicos no manejo da ansiedade, promovendo a ampliação das opções terapêuticas integrativas disponíveis para pacientes e profissionais da saúde.

Referências

- Bortoluzzi, M. M., Schmitt, V., & Mazur, C. E. (2020). Efeito fitoterápico de plantas medicinais sobre a ansiedade: uma breve revisão. *Research, Society and Development*, 9(2), 47. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7342154>
- Botelho, K. V. dos S. S., Silva, R. M., Trigueiros, L. M. B. de M., Santos, P. B. S., Lima, M. J. dos S., & Leite, M. V. A importância da atenção farmacêutica diante do aumento da prescrição e uso indiscriminado de ansiolíticos com foco nos Benzodiazepínicos e na *Passiflora Incarnata* L. *Brazilian Journal of Health Review*, Curitiba, 5(3), 11434-11456, may./jun., 2022. <https://scholar.archive.org/work/gvenb6lwwjalxnaajlwt6wwfsa/access/wayback/https://brazilianjournals.com/index.php/BJHR/article/download/49489/pdf>
- Chandra Shekhar, H., Joshua, L., & Thomas, J. V. (2024). Standardized extract of *Valeriana officinalis* improves overall sleep quality in human subjects with sleep complaints: a randomized, double-blind, placebo-controlled, clinical study. *Advances in Therapy*, 41(1), 246-261. <https://link.springer.com/article/10.1007/s12325-023-02708-6>
- Crossetti, M. G. O. (2012). Revisão integrativa de pesquisa na enfermagem: o rigor científico que lhe é exigido. *Revista Gaúcha de Enfermagem*, 33(2), 8-13. <http://hdl.handle.net/10183/94920>
- Dantas, H. L. L., Costa, C. R. B., Costa, L. D. M. C., Lúcio, I. M. L., & Comassetto, I. (2022). Como elaborar uma revisão integrativa: sistematização do método científico. *Revista Recien-Revista Científica de Enfermagem*, 12(37), 334-345. <http://recien.com.br/index.php/Recien/article/view/575>
- De Paula, K. D., Santos, K. A., & Santos, J. S. (2024). Use of phytotherapy as a strategy to control non-communicable diseases. *Research, Society and Development*, 13(12), e118131247695. <https://doi.org/10.33448/rsd-v13i12.47695>
- De Paula, K., Santos, K. A., & Santos, J. S. (2024). Uso de Fitoterápicos como estratégia de controle de doenças não transmissíveis. *Research, Society and Development*, 13(12), e118131247695-e118131247695. <https://doi.org/10.33448/rsd-v13i12.47695>
- Fidelis, M., Oliveira, S. M., Santos, J. S., Escher, G. B., Rocha, R. S., Cruz, A. G., ... & Granato, D. (2020). From byproduct to a functional ingredient: Camu-camu (*Myrciaria dubia*) seed extract as an antioxidant agent in a yogurt model. *Journal of Dairy Science*, 103(2), 1131-1140. <https://doi.org/10.3168/jds.2019-17173>
- Gil, A. C. (2017). *Como elaborar uma pesquisa científica* (6ª ed.). Editora Atlas.

- Hanrahan, J. R., Chebib, M., & Johnston, G. A. (2015). Interactions of flavonoids with ionotropic GABA receptors. *Advances in pharmacology*, 72, 189-200.
- Harit, M. K., Mundhe, N., Tamoli Sr, S., Pawar, V., Bhapkar, V., Kolhe, G., ... & Aggarwal, A. (2024). Randomized, Double-Blind, Placebo-Controlled, Clinical Study of *Passiflora incarnata* in Participants With Stress and Sleep Problems. *Cureus*, 16(3). https://assets.cureus.com/uploads/original_article/pdf/238136/20240419-29937-cnxxhi.pdf
- Janda, K., Wojtkowska, K., Jakubczyk, K., Antoniewicz, J., & Skonieczna-Żydecka, K. (2020). *Passiflora incarnata* in neuropsychiatric disorders—a systematic review. *Nutrients*, 12(12), 3894. <https://doi.org/10.3390/nul12123894>
- Jesus, J. J. M., & Oliveira, L. S. (2021). Utilização etnobotânica da espécie medicinal melissa *Officinalis* L. para o tratamento da ansiedade. *Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação*, 7(9), 1078-1089. <https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/2312>
- Lee, J., Jung, H. Y., Lee, S. I., Choi, J. H., & Kim, S. G. (2020). Effects of *Passiflora incarnata* Linnaeus on polysomnographic sleep parameters in subjects with insomnia disorder: a double-blind randomized placebo-controlled study. *International clinical psychopharmacology*, 35(1), 29-35. https://journals.lww.com/intclinpsychopharm/abstract/2020/01000/Effects_of_Passiflora_incarnata_Linnaeus_on.4.aspx?uid=55b349cb4d
- Lima, A. A. de, Alexandre, U. C. ., & Santos, J. S. . (2021). O uso da maconha (*Cannabis sativa* L.) na indústria farmacêutica: uma revisão. *Research, Society and Development*, 10(12), e46101219829. <https://doi.org/10.33448/rsd-v10i12.19829>
- Lopes, M. W., Tiyo, R., & Arantes, V. P. (2017). Utilização de passiflora incarnata no tratamento da ansiedade. *Uningá Review*, 29(2). <https://revista.uninga.br/uningareviews/article/download/1952/1548>
- López-Palacios, C. & Peña-Valdivia, C. B. (2020). Screening of secondary metabolites in cladodes to further decode the domestication process in the genus *Opuntia* (Cactaceae). *Planta*, 251(74), 2-14. 10.1007/s00425-020-03371-9
- Mathews, I. M., Eastwood, J., Lampion, D. J., Cozannet, R. L., Fanca-Berthon, P., & Williams, C. M. (2024). Clinical Efficacy and Tolerability of Lemon Balm (*Melissa officinalis* L.) in Psychological Well-Being: A Review. *Nutrients*, 16(20), 3545. <https://doi.org/10.3390/nul16203545>
- Medrado, A. S. ., Oliveira, L. F. J. ., & Santos, J. S. . (2023). The use of medicines produced from medicinal plants for the treatment of anxiety. *Research, Society and Development*, 12(12), e21121243910. <https://doi.org/10.33448/rsd-v12i12.43910>
- Medrado, A. S., Oliveira, L. F. J., & Santos, J. S. (2023). O uso dos medicamentos produzidos a partir de plantas medicinais para o tratamento de ansiedade. *Research, Society and Development*, 12(12), e21121243910-e21121243910. <https://doi.org/10.33448/rsd-v12i12.43910>
- Narouze, S. N. (2021). Cannabinoids and pain: mechanisms of action. In *Cannabinoids and Pain* (pp. 191-204). Cham: Springer International Publishing.
- Oliveira, L. M., de Menezes Filho, A. C. P., & Porfiro, C. A. (2020). Uso da *Passiflora incarnata* L. no tratamento alternativo do transtorno de ansiedade generalizada. *Research, Society and Development*, 9(11), e2349119487-e2349119487. <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/9487>
- OMS – Organização Mundial da Saúde. (2017). Depression and other common mental disorders: global health estimates. Retrieved from <https://apps.who.int/iris/handle/10665/254610>
- Orhan, I. E. (2021). A review focused on molecular mechanisms of anxiolytic effect of *Valeriana officinalis* L. in connection with its phytochemistry through in vitro/in vivo studies. *Current pharmaceutical design*, 27(28), 3084-3090. <https://doi.org/10.2174/1381612827666210119105254>
- Pereira, A. S., Shitsuka, D. M., Parreira, F. J., & Shitsuka, R. (2018). *Metodologia da pesquisa científica* [eBook gratuito]. Editora da UFSM. <http://hdl.handle.net/10183/94920>
- Rang, R., Ritter, J. M., Flower, R. J., & Henderson, G. (2015). *Rang & dale farmacologia*. Editora Elsevier Brasil.
- Safari, M., Asadi, A., Aryaeian, N., Huseini, H. F., Shidfar, F., Jazayeri, S., Malek, M., Hosseini, A. F., & Hamidi, Z. (2023). The effects of melissa *officinalis* on depression and anxiety in type 2 diabetes patients with depression: a randomized double-blinded placebo-controlled clinical trial. *BMC complementary medicine and therapies*, 23(1), 140. <https://doi.org/10.1186/s12906-023-03978-x>
- Silva, I. L. F., Andrade, S. D., Amorim, W. N. L., & de Lima, R. Q. (2023). Plantas medicinais no tratamento da ansiedade: *Valeriana officinalis*, *Passiflora incarnata*, *Melissa officinalis*, *Matricaria recutita*: Revisão Sistemática. *Interdisciplinaridade em Ciências Farmacêuticas*, 67. <https://dicasdadanamaria.com/artigos/ervacidreira01.pdf#page=67>
- Silva, M. C., de Souza, N. B., dos Santos Rocha, T., da Paixão, J. A., & de Alcantara, A. M. C. M. (2021). Utilização da *Piper Methysticum* (L.) e *Passiflora Incarnata* (L.) no tratamento de transtorno de ansiedade generalizada. *Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação*, 7(4), 959-973. <https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/1052>
- Souto, R. R., Mendonça, A. P., Santos, R. A., & Beirigo, T. P. (2021). Prejuízos na saúde mental em crianças e adolescentes no contexto da pandemia do Covid-19 Mental health harms in children and adolescents in the context of the Covid-19 pandemic. *Brazilian Journal of Health Review*, 4(6), 25146-25158. <https://scholar.archive.org/work/kqaxzfewhnbpgpxbdf2jzty2a/access/wayback/https://brazilianjournals.com/index.php/BJHR/article/download/39622/pdf>