

O USO DE FITOTERÁPICOS NO TRATAMENTO DA ANSIEDADE EM ADULTOS: EVIDÊNCIAS CIENTÍFICAS E PERSPECTIVAS TERAPÊUTICAS**THE USE OF HERBAL MEDICINES IN THE TREATMENT OF ANXIETY IN ADULTS: SCIENTIFIC EVIDENCE AND THERAPEUTIC PERSPECTIVES****EL USO DE MEDICAMENTOS HERBALES EN EL TRATAMIENTO DE LA ANSIEDAD EN ADULTOS: EVIDENCIA CIENTÍFICA Y PERSPECTIVAS TERAPÉUTICAS**

<https://doi.org/10.56238/ERR01v10n7-024>

Maria Aparecida Laurindo de Matos

Graduanda do curso de Farmácia

Instituição: Universidade Iguaçu - Campus V

E-mail: m.aparecidamatos@gmail.com

Juliana Maria Rocha e Silva Crespo

Mestre em Ciências e Tecnologia

Instituição: Universidade Federal de Viçosa (UFV)

E-mail: 0520047@professor.unig.edu.br

Orcid: <https://orcid.org/0000-0000-0000-0000>

Vivian Vasques de Oliveira Leite

Mestre em Ciências Naturais/Biorganica

Instituição: Universidade Estadual do Norte Fluminense (UENF)

E-mail: 0518038@professor.unig.edu.br

Orcid: <https://orcid.org/0002-8300-7325>

Arith Ramos dos Santos

Mestre em Química de Produtos Naturais

Instituição: Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ)

E-mail: arithramos@hotmail.com

Orcid: <https://orcid.org/0002-1568-8472>

Sabryne da Rocha Ladeira

Mestre em Pesquisa Operacional e Inteligência Computacional

Instituição: Universidade Cândido Mendes (UCAM)

E-mail: byne.rocha@uol.com.br

Orcid: <https://orcid.org/0009-0004-6489-2017>

Rondinelli de Carvalho Ladeira

Mestre em Pesquisa Operacional e Inteligência Computacional

Instituição: Universidade Cândido Mendes (UCAM)

E-mail: rondinellcl@uol.com.br

Orcid: <https://orcid.org/0000-0003-3313-7129>**Renan Modesto Monteiro**

Doutor em Biociências e Biotecnologia

Instituição: Universidade Estadual do Norte Fluminense (UENF)

E-mail: renanmodesto@gmail.com

Orcid: <https://orcid.org/0000-0003-0680-8644>**Sérgio Henrique de Mattos Machado**

Doutor em Planejamento Regional e Gestão da Cidade

Instituição: Universidade Cândido Mendes (UCAM)

E-mail: shmmachado@gmail.com

Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-3559-8917>**Cristiano Guilherme Alves de Oliveira**

Mestre em Pesquisa Operacional

Instituição: Universidade Cândido Mendes (UCAM)

E-mail: cristiano.farma@hotmail.com

Orcid: <https://orcid.org/0000-0003-4764-018X>**Paula de Almeida Claudino**

Mestre em Ciência e Tecnologia de Alimentos

Instituição: Centro Universitário FAESA

E-mail: paulaclaudino1@gmail.com

Orcid: <https://orcid.org/0009-0003-0469-6818>**RESUMO**

A ansiedade é um dos transtornos mentais mais prevalentes na população adulta, caracterizando-se por sintomas como apreensão, insônia, fadiga e prejuízo funcional. Os tratamentos convencionais, baseados principalmente em benzodiazepínicos e antidepressivos, apresentam eficácia, mas estão associados a limitações como dependência, efeitos adversos e baixa adesão, o que justifica a busca por alternativas complementares. Nesse contexto, os fitoterápicos têm despertado crescente interesse por apresentarem ação ansiolítica relacionada à modulação de neurotransmissores como GABA e serotonina, além de maior aceitação pelos pacientes. O presente estudo teve como objetivo analisar a eficácia e a segurança do uso de fitoterápicos no tratamento da ansiedade em adultos. Trata-se de uma revisão narrativa de literatura realizada nas bases PubMed, SciELO, LILACS, ScienceDirect e Google Scholar, contemplando publicações entre 2020 e 2025. Foram incluídos ensaios clínicos, revisões sistemáticas e estudos experimentais que investigaram espécies como Passiflora incarnata, Valeriana officinalis e Matricaria recutita. Os resultados evidenciaram que esses fitoterápicos apresentam eficácia significativa na redução dos sintomas de ansiedade, com perfil de segurança superior aos psicofármacos, embora limitações metodológicas, como amostras reduzidas e falta de padronização, ainda restrinjam conclusões definitivas. Conclui-se que os fitoterápicos constituem recurso terapêutico

promissor, especialmente em casos leves a moderados, desde que utilizados de forma racional e com acompanhamento profissional.

Palavras-chave: Ansiedade. Adultos. Fitoterapia. Plantas Medicinais. Tratamento Anxiolítico.

ABSTRACT

Anxiety is one of the most prevalent mental disorders in the adult population, characterized by symptoms such as apprehension, insomnia, fatigue, and functional impairment. Conventional treatments, mainly based on benzodiazepines and antidepressants, are effective but are associated with limitations such as dependence, adverse effects, and low adherence, justifying the search for complementary alternatives. In this context, herbal medicines have aroused increasing interest due to their anxiolytic action related to the modulation of neurotransmitters such as GABA and serotonin, in addition to greater acceptance by patients. This study aimed to analyze the efficacy and safety of using herbal medicines in the treatment of anxiety in adults. This is a narrative literature review conducted in the PubMed, SciELO, LILACS, ScienceDirect, and Google Scholar databases, encompassing publications between 2020 and 2025. Clinical trials, systematic reviews, and experimental studies that investigated species such as **Passiflora incarnata**, **Valeriana officinalis**, and **Matricaria recutita** were included. The results showed that these herbal remedies are significantly effective in reducing anxiety symptoms, with a safety profile superior to psychotropic drugs, although methodological limitations, such as small sample sizes and lack of standardization, still restrict definitive conclusions. It is concluded that herbal remedies constitute a promising therapeutic resource, especially in mild to moderate cases, provided they are used rationally and with professional supervision.

Keywords: Anxiety. Adults. Herbal Medicine. Medicinal Plants. Anxiolytic Treatment.

RESUMEN

La ansiedad es uno de los trastornos mentales más prevalentes en la población adulta, caracterizado por síntomas como aprensión, insomnio, fatiga y deterioro funcional. Los tratamientos convencionales, principalmente basados en benzodiazepinas y antidepresivos, son eficaces, pero se asocian con limitaciones como la dependencia, los efectos adversos y la baja adherencia, lo que justifica la búsqueda de alternativas complementarias. En este contexto, las medicinas herbales han despertado un creciente interés debido a su acción ansiolítica relacionada con la modulación de neurotransmisores como el GABA y la serotonina, además de una mayor aceptación por parte de los pacientes. Este estudio tuvo como objetivo analizar la eficacia y la seguridad del uso de medicinas herbales en el tratamiento de la ansiedad en adultos. Se trata de una revisión narrativa de la literatura realizada en las bases de datos PubMed, SciELO, LILACS, ScienceDirect y Google Scholar, que abarca publicaciones entre 2020 y 2025. Se incluyeron ensayos clínicos, revisiones sistemáticas y estudios experimentales que investigaron especies como **Passiflora incarnata**, **Valeriana officinalis** y **Matricaria recutita**. Los resultados mostraron que estos remedios herbales son significativamente eficaces para reducir los síntomas de ansiedad, con un perfil de seguridad superior al de los psicofármacos. Si bien las limitaciones metodológicas, como el pequeño tamaño de las muestras y la falta de estandarización, aún limitan las conclusiones definitivas. Se concluye que los remedios herbales constituyen un recurso terapéutico prometedor, especialmente en casos leves a moderados, siempre que se utilicen de forma racional y bajo supervisión profesional.

Palabras clave: Ansiedad. Adultos. Medicina Herbaria. Plantas Medicinales. Tratamiento Anxiolítico.

1 INTRODUÇÃO

Os transtornos de ansiedade figuram entre as condições de saúde mental mais frequentes na vida adulta. Caracterizam-se por manifestações como preocupação excessiva, sensação de alerta contínuo, tensão muscular, alterações do sono e dificuldades de concentração, sintomas que comprometem o bem-estar e o desempenho social das pessoas. Estimativas globais indicam que milhões de adultos convivem com algum tipo de ansiedade, número que se intensificou após a pandemia de COVID-19, período marcado pelo aumento do estresse e da instabilidade emocional (Jensen *et al.*, 2024). Os tratamentos habituais envolvem, principalmente, benzodiazepínicos e antidepressivos, fármacos eficazes, mas que podem provocar dependência, efeitos colaterais importantes e custos elevados quando utilizados por longos períodos (Zhao *et al.*, 2023). Nesse contexto, cresce o interesse por alternativas terapêuticas mais seguras, economicamente viáveis e capazes de complementar ou, em alguns casos, substituir o tratamento medicamentoso tradicional.

Entre essas alternativas, destacam-se os fitoterápicos, definidos como medicamentos produzidos a partir de compostos de origem vegetal. Nos últimos anos, eles vêm ganhando atenção por apresentarem ação ansiolítica comprovada e um perfil de segurança frequentemente superior ao de fármacos sintéticos. Plantas como Passiflora incarnata, Valeriana officinalis e Matricaria recutita têm demonstrado influência sobre sistemas neurotransmissores centrais, especialmente o GABA e a serotonina, mecanismos diretamente relacionados à modulação da ansiedade (Sahin *et al.*, 2024). Pesquisas recentes apontam, por exemplo, que extratos de Passiflora incarnata auxiliam na redução dos sintomas ansiosos, melhoram o sono e podem facilitar o processo de descontinuação de benzodiazepínicos, minimizando sintomas de abstinência (Carminati *et al.*, 2024). Resultados semelhantes têm sido observados com valeriana e camomila, embora ainda existam divergências sobre padronização das doses e consistência dos achados (Saadatmand *et al.*, 2024; Pourshaikhian *et al.*, 2024).

A questão central deste estudo pode ser sintetizada da seguinte forma: até que ponto os fitoterápicos são eficazes e seguros no manejo da ansiedade em adultos, a ponto de se tornarem alternativas ou complementos viáveis aos tratamentos farmacológicos tradicionais? Apesar do uso popular disseminado de plantas medicinais, ainda há necessidade de organizar e avaliar criticamente as evidências científicas disponíveis, de modo que seu emprego clínico seja racional e bem fundamentado (Salm *et al.*, 2023).

A relevância do tema se acentua diante do aumento expressivo de transtornos ansiosos, do acesso limitado aos serviços especializados — especialmente no Brasil — e da busca crescente por terapias mais acessíveis e com menos efeitos adversos. Além disso, por serem reconhecidos como “naturais”, os fitoterápicos tendem a gerar maior adesão dos pacientes, contribuindo para a

continuidade do tratamento (Harit *et al.*, 2024). Ainda assim, é fundamental compreender seus limites e riscos potenciais, incluindo interações medicamentosas e possíveis reações adversas (Velasquez *et al.*, 2024).

Dessa forma, este trabalho tem como objetivo geral avaliar a eficácia e a segurança dos fitoterápicos utilizados no tratamento da ansiedade em adultos. Como objetivos específicos, busca: revisar a literatura recente sobre os principais fitoterápicos empregados no manejo da ansiedade; descrever seus mecanismos de ação; comparar seus efeitos terapêuticos e adversos com os ansiolíticos tradicionais; identificar vantagens e limitações clínicas; e propor recomendações para sua utilização baseada em evidências.

O estudo pretende contribuir para o fortalecimento das práticas integrativas em saúde e ampliar o leque de opções terapêuticas disponíveis, promovendo um modelo de cuidado mais seguro, acessível e humanizado.

2 ANSIEDADE NA FASE ADULTA: ASPECTOS CLÍNICOS E LIMITAÇÕES TERAPÊUTICAS

A ansiedade é, por natureza, uma resposta adaptativa que prepara o organismo para lidar com situações de ameaça. No entanto, quando esse estado se torna exagerado, contínuo e desproporcional ao estímulo, transforma-se em um transtorno capaz de comprometer intensamente a vida pessoal, social e profissional do indivíduo. Na fase adulta, os transtornos ansiosos assumem relevância epidemiológica significativa, sendo considerados os distúrbios psiquiátricos mais frequentes no mundo, com prevalências que variam entre 10% e 20% da população conforme a região analisada (Jensen *et al.*, 2024). Essa alta incidência gera impacto direto nos sistemas de saúde, somada à queda de produtividade e às dificuldades nas relações interpessoais e familiares.

A vida adulta traz exigências próprias — estabilidade financeira, responsabilidades profissionais, cuidado familiar e pressões sociais — que podem desencadear ou intensificar quadros ansiosos. Esses transtornos costumam se manifestar por sintomas físicos, cognitivos e comportamentais, como inquietação, fadiga, tensão muscular, alterações do sono e dificuldade de concentração. Tais manifestações, muitas vezes interpretadas apenas como estresse cotidiano, retardam o diagnóstico e favorecem a evolução para quadros crônicos, frequentemente associados a outras condições, como depressão, hipertensão e distúrbios gastrointestinais (Zhao *et al.*, 2023).

Do ponto de vista clínico, a ansiedade pode se expressar de diferentes formas, incluindo transtorno de ansiedade generalizada, fobias específicas, transtorno do pânico e ansiedade social. Embora apresentem particularidades diagnósticas, esses transtornos compartilham alterações em sistemas neurotransmissores — principalmente serotonina, dopamina e GABA — além de disfunções

do eixo hipotálamo-hipófise-adrenal, indicando repercussões fisiológicas importantes em casos persistentes (Salm *et al.*, 2023). Assim, a ansiedade em adultos deve ser compreendida como um fenômeno multifatorial, com raízes psicológicas, neurobiológicas e somáticas.

A relevância do tema é ampliada pelo caráter frequentemente duradouro desses transtornos. Estudos longitudinais mostram que cerca de 40% das pessoas com sintomas ansiosos na adolescência continuam apresentando sinais na idade adulta, evidenciando a dificuldade de remissão espontânea e a necessidade de terapias contínuas e efetivas (Harit *et al.*, 2024). Esse cenário reforça a urgência de abordagens que garantam alívio sintomático e melhoria na qualidade de vida.

Os tratamentos convencionais mais utilizados são os benzodiazepínicos e os antidepressivos da classe dos inibidores seletivos da recaptação de serotonina (ISRS). Os benzodiazepínicos oferecem alívio rápido ao atuarem sobre receptores GABA, mas seu uso prolongado está associado a tolerância, dependência, prejuízos cognitivos e maior risco de quedas em adultos mais velhos, motivo pelo qual são recomendados apenas por períodos curtos (Velasquez *et al.*, 2024). Os ISRS, hoje considerados primeira escolha, apresentam eficácia consistente, porém não estão isentos de efeitos adversos, como ganho de peso, disfunções sexuais, náuseas e insônia; além disso, sua ação terapêutica costuma demorar semanas para se estabelecer, aumentando as chances de abandono (Carminati *et al.*, 2024).

Outro desafio importante é a adesão terapêutica. O estigma em torno dos transtornos mentais, o receio de dependência e os efeitos colaterais associados aos psicofármacos fazem com que muitos adultos resistam ao tratamento medicamentoso, contribuindo para recaídas frequentes e agravamento da condição (Saadatmand *et al.*, 2024). A psicoterapia, especialmente a terapia cognitivo-comportamental, é reconhecidamente eficaz, mas seu acesso ainda é limitado por questões financeiras e pela insuficiência de profissionais, especialmente no sistema público de saúde brasileiro (Pourshaikhian *et al.*, 2024).

A combinação de abordagens farmacológicas e psicoterápicas costuma oferecer melhores resultados, mas nem sempre é suficiente para todos os pacientes. Por esse motivo, práticas integrativas e complementares vêm ganhando espaço, incluindo a fitoterapia, que historicamente ocupa papel relevante em diversas culturas e, mais recentemente, vem sendo incorporada a sistemas de saúde modernos (Sahin *et al.*, 2024).

Dessa forma, o panorama da ansiedade em adultos evidencia uma condição altamente prevalente, de grande impacto social e econômico, cujo tratamento enfrenta limitações importantes relacionadas à eficácia, adesão e acesso. A busca por alternativas mais seguras, acessíveis e bem toleradas se mostra necessária, e os fitoterápicos surgem como possíveis aliados nesse processo. Por isso, a revisão da literatura sobre seu uso é fundamental para embasar decisões clínicas e orientar práticas terapêuticas mais amplas e baseadas em evidências (Jensen *et al.*, 2024).



3 FITOTERAPIA COMO RECURSO TERAPÉUTICO NO MANEJO DA ANSIEDADE

Os fitoterápicos utilizados no tratamento da ansiedade atuam, em grande parte, por meio da modulação de neurotransmissores relacionados ao equilíbrio emocional, especialmente o ácido gama-aminobutírico (GABA) e a serotonina. Compostos presentes em plantas como Passiflora incarnata, Valeriana officinalis e Matricaria recutita apresentam afinidade por receptores GABAérgicos, produzindo um efeito calmante semelhante ao dos benzodiazepínicos, porém com menor risco de dependência e tolerância. Além disso, muitas dessas espécies contêm substâncias antioxidantes e anti-inflamatórias, o que sugere que a redução do estresse oxidativo também contribui para a atenuação dos sintomas ansiosos (Sahin *et al.*, 2024). Tais achados reforçam a plausibilidade biológica para o uso dos fitoterápicos como adjuvantes ou, em determinadas situações, substitutos parciais da farmacoterapia convencional.

A literatura científica tem explorado amplamente o potencial dos fitoterápicos no manejo dos transtornos ansiosos. Ensaios clínicos e revisões sistemáticas apontam resultados positivos, especialmente em estudos que compararam extratos vegetais a placebo ou a benzodiazepínicos. Um exemplo amplamente citado é o uso de Passiflora incarnata, cuja eficácia em procedimentos odontológicos mostrou-se semelhante ao diazepam, com a vantagem de provocar menor sonolência residual e menos comprometimento cognitivo (Velasquez *et al.*, 2024). Evidências como essa têm fortalecido o reconhecimento da fitoterapia no meio clínico e científico.

A adesão elevada aos fitoterápicos entre adultos com ansiedade parece estar associada à percepção de que esses produtos são “naturais” e menos agressivos. Esse entendimento favorece a continuidade do tratamento e reduz o abandono terapêutico, algo comum em usuários de psicofármacos devido ao medo de dependência, estigma e efeitos colaterais (Carminati *et al.*, 2024). Contudo, é fundamental lembrar que a ideia de naturalidade não garante eficácia nem segurança absoluta. Alguns fitoterápicos podem apresentar interação com medicamentos convencionais ou não possuir comprovação científica robusta, exigindo cautela na recomendação e no uso.

Do ponto de vista das políticas de saúde, a fitoterapia representa uma alternativa de baixo custo e potencialmente sustentável. Em países como o Brasil, com vasta biodiversidade e longa tradição no uso de plantas medicinais, sua incorporação ao sistema público de saúde pode ampliar o acesso ao cuidado em saúde mental, especialmente em regiões onde há escassez de profissionais especializados. Nessas localidades, fitoterápicos podem constituir opções viáveis para quadros leves e moderados, contribuindo para uma abordagem mais inclusiva e culturalmente adequada (Pourshaikhian *et al.*, 2024).

Apesar das vantagens, o uso clínico dos fitoterápicos enfrenta desafios importantes. A falta de padronização dos extratos é um dos principais: fatores como clima, solo, época de colheita e técnicas



de processamento influenciam a concentração dos compostos ativos, gerando variações significativas entre produtos. Além disso, muitos estudos apresentam limitações metodológicas, incluindo amostras pequenas, períodos de acompanhamento curtos e ausência de grupos controle adequados, o que dificulta a generalização dos resultados (Saadatmand *et al.*, 2024). Assim, embora o cenário seja promissor, a realização de mais ensaios clínicos rigorosos é essencial para consolidar as evidências existentes.

O aspecto da segurança também merece destaque. Embora, em geral, os fitoterápicos sejam considerados mais seguros do que ansiolíticos tradicionais, há relatos de efeitos adversos como sonolência, distúrbios gastrointestinais e cefaleia. Interações medicamentosas também representam um risco relevante, especialmente em pacientes que utilizam antidepressivos, benzodiazepínicos ou anticoagulantes. Valeriana, por exemplo, pode potencializar o efeito sedativo de outros fármacos, enquanto compostos da camomila podem aumentar o risco de sangramento quando associados a anticoagulantes (Salm *et al.*, 2023). Esses fatores reforçam a necessidade de acompanhamento profissional e afastam a possibilidade de automedicação sem orientação.

Paralelamente ao uso clínico, cresce o interesse por pesquisas translacionais voltadas à identificação e ao isolamento de compostos bioativos presentes nas plantas. Flavonoides, alcaloides e terpenoides têm sido investigados em detalhes, com potencial de originar novos medicamentos ou formulações combinadas mais eficazes e seguras. Esse movimento revela um diálogo entre saberes tradicionais e avanços biomédicos, ampliando o horizonte terapêutico e científico da fitoterapia (Harit *et al.*, 2024).

A expansão do uso de plantas medicinais no tratamento da ansiedade também possui implicações culturais e sociais. Em diversas comunidades, o conhecimento sobre o uso terapêutico das plantas é transmitido entre gerações, integrando dimensões emocionais, espirituais e sociais do cuidado. Valorizar esses saberes contribui para uma visão mais ampla e humanizada da saúde mental. Assim, a fitoterapia não deve ser considerada apenas como alternativa à farmacoterapia tradicional, mas como parte de uma abordagem integral e culturalmente sensível ao tratamento da ansiedade (Zhao *et al.*, 2023).

4 PRINCIPAIS FITOTERÁPICOS UTILIZADOS NO TRATAMENTO DA ANSIEDADE EM ADULTOS

Entre os fitoterápicos mais estudados no manejo da ansiedade em adultos destacam-se Passiflora incarnata, Valeriana officinalis e Matricaria recutita. Essas plantas se consolidaram na prática clínica por apresentarem evidências consistentes de eficácia, mecanismos de ação bem fundamentados e longa tradição de uso popular no alívio do estresse e dos sintomas ansiosos. Além

disso, representam alternativas particularmente interessantes para indivíduos que apresentam intolerância, contraindicação ou resposta insuficiente aos ansiolíticos convencionais (Jensen *et al.*, 2024).

Conhecida popularmente como maracujá, a Passiflora incarnata é uma das espécies mais pesquisadas no contexto da saúde mental. Seus extratos contêm flavonoides e alcaloides capazes de modular os receptores GABAérgicos, produzindo efeito calmante e sedativo leve. Ensaios clínicos recentes mostram que o uso da planta pode reduzir significativamente a ansiedade, inclusive em situações agudas, como em procedimentos odontológicos, apresentando menor sonolência residual e menos prejuízos cognitivos quando comparada a benzodiazepínicos como o diazepam (Velasquez *et al.*, 2024).

Outro ponto relevante é sua utilização como adjuvante na retirada gradual de benzodiazepínicos. Estudos sugerem que a passiflora atenua sintomas de abstinência e favorece a adesão ao desmame, tornando-se uma opção estratégica no manejo de dependência química leve a moderada (Carminati *et al.*, 2024). Entre seus benefícios adicionais, destaca-se o baixo índice de efeitos adversos relevantes, o que contribui para a manutenção das atividades cotidianas sem prejuízo cognitivo (Harit *et al.*, 2024). Apesar disso, a padronização de extratos ainda é um desafio, já que diferentes preparações podem variar significativamente na concentração de princípios ativos (Zhao *et al.*, 2023).

A valeriana é tradicionalmente associada ao tratamento de distúrbios do sono, mas também possui propriedades ansiolíticas importantes. Seus compostos apresentam afinidade por receptores GABA e serotonina, mecanismos diretamente relacionados ao relaxamento e à redução da tensão emocional. Ensaios clínicos e pré-clínicos indicam melhora nos escores de ansiedade e da qualidade do sono em adultos, o que faz da planta uma alternativa especialmente útil para pacientes que apresentam ambas as condições simultaneamente (Sahin *et al.*, 2024).

Embora os efeitos adversos sejam geralmente leves — como cefaleia ou sonolência diurna — não há evidências consistentes de dependência, tolerância ou prejuízo cognitivo, representando vantagem significativa em relação a benzodiazepínicos (Salm *et al.*, 2023). Contudo, assim como ocorre com a passiflora, a padronização insuficiente das preparações comerciais limita a comparabilidade entre estudos e dificulta recomendações precisas de dose.

A camomila é amplamente utilizada tanto na medicina popular quanto na prática clínica para o tratamento de ansiedade leve. Seu principal composto ativo, a apigenina, apresenta ação sobre receptores benzodiazepínicos, promovendo efeito calmante, embora menos pronunciado que o dos ansiolíticos sintéticos. Ensaios clínicos demonstram eficácia significativa no tratamento de ansiedade



generalizada, com resultados superiores ao placebo e perfil de segurança favorável (Saadatmand *et al.*, 2024).

Além do uso oral em forma de extratos ou chás, a camomila tem sido empregada também em aromaterapia. Estudos randomizados mostram que a inalação do óleo essencial reduz marcadores fisiológicos de ansiedade — como frequência cardíaca e pressão arterial — e melhora a sensação subjetiva de relaxamento, especialmente em ambientes hospitalares (Pourshaikhian *et al.*, 2024). A variedade de formas de administração amplia sua aplicabilidade clínica. Ainda assim, há relatos de interação com anticoagulantes, o que exige cautela em determinados grupos de pacientes (Salm *et al.*, 2023).

Apesar dos resultados positivos, é importante reconhecer que a resposta aos fitoterápicos varia entre indivíduos. Essa variação está relacionada a fatores como idade, estado geral de saúde, predisposições genéticas e uso concomitante de outros medicamentos. Interações farmacológicas merecem especial atenção: tanto a passiflora quanto a valeriana podem intensificar efeitos sedativos de álcool e benzodiazepínicos, enquanto a camomila pode aumentar o risco de sangramento em pessoas que utilizam anticoagulantes (Salm *et al.*, 2023).

Além das espécies mais consolidadas, outras plantas têm sido estudadas pelas possíveis propriedades ansiolíticas. A *Melissa officinalis* (erva-cidreira) apresenta efeitos calmantes em alguns ensaios clínicos, embora ainda faltem estudos robustos para confirmar sua eficácia. A *Piper methysticum* (kava-kava) também demonstra potencial significativo no controle da ansiedade, porém seu uso é limitado devido à associação com casos de hepatotoxicidade, que motivaram restrições em vários países (Zhao *et al.*, 2023). Assim, a incorporação de novos fitoterápicos deve ser realizada com cautela e embasada em pesquisas de alta qualidade.

A análise da literatura indica que *Passiflora incarnata*, *Valeriana officinalis* e *Matricaria recutita* ocupam lugar relevante no tratamento da ansiedade em adultos. Embora não devam substituir completamente os ansiolíticos convencionais, apresentam valor como adjuvantes dentro de práticas integrativas de saúde, podendo oferecer maior segurança e melhor tolerabilidade. A consolidação do uso clínico desses fitoterápicos depende da ampliação de estudos com padronização de extratos, definição de doses ideais e avaliação de longo prazo (Harit *et al.*, 2024).

5 METODOLOGIA

O presente estudo foi desenvolvido por meio de uma revisão narrativa de literatura, com o propósito de examinar as evidências disponíveis sobre o uso de fitoterápicos no tratamento da ansiedade em adultos. A busca bibliográfica foi realizada entre junho e setembro de 2025 nas bases



PubMed, SciELO, LILACS, ScienceDirect e Google Scholar, escolhidas por sua ampla cobertura de publicações científicas nas áreas de saúde, farmacologia e terapias integrativas.

A estratégia de busca empregou descritores controlados e palavras-chave em português e inglês, combinados por operadores booleanos, incluindo: “fitoterápicos”, “plantas medicinais”, “ansiedade em adultos”, “tratamento ansiolítico”, “herbal medicine”, “anxiety disorders” e “adult patients”. Essa combinação permitiu abranger estudos nacionais e internacionais, aumentando a sensibilidade da busca e garantindo uma coleta abrangente de artigos relevantes.

Foram definidos como critérios de inclusão: ensaios clínicos, artigos originais, revisões sistemáticas, metanálises e estudos experimentais que abordassem o uso de fitoterápicos na ansiedade em indivíduos adultos; publicações entre 2020 e 2025; textos completos disponíveis em português, inglês ou espanhol; além de trabalhos que apresentassem dados referentes à eficácia, segurança ou mecanismos de ação dos fitoterápicos. Foram excluídos artigos duplicados, resumos de eventos científicos, dissertações e teses não indexadas, textos opinativos sem fundamentação empírica e estudos voltados exclusivamente a populações pediátricas, geriátricas ou com comorbidades psiquiátricas graves que não tivessem a ansiedade como foco principal.

A seleção dos estudos ocorreu em duas etapas complementares. Na primeira, procedeu-se à leitura dos títulos e resumos, com o objetivo de identificar trabalhos compatíveis com a temática. Na segunda etapa, os artigos pré-selecionados foram avaliados na íntegra, sendo incluídos apenas aqueles que respondiam de forma direta à questão de pesquisa. Ao final da triagem, selecionaram-se 10 estudos considerados mais relevantes, incluindo ensaios clínicos controlados, revisões sistemáticas e investigações comparativas envolvendo principalmente Passiflora incarnata, Valeriana officinalis e Matricaria recutita.

Os dados extraídos dos estudos selecionados foram organizados em planilhas estruturadas, contemplando informações como autor, ano de publicação, país de origem, delineamento metodológico, características da amostra, fitoterápico investigado, via de administração, principais resultados relacionados à eficácia e segurança, além das limitações apontadas pelos próprios autores. Essa sistematização permitiu uniformizar a análise e facilitar o confronto entre os achados.

Por se tratar de uma revisão narrativa, não houve necessidade de submissão ao Comitê de Ética em Pesquisa, uma vez que não houve coleta de dados primários envolvendo seres humanos. Ainda assim, foram observados todos os princípios éticos de respeito à autoria, uso responsável das informações e citação adequada das fontes consultadas.



6 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A análise da literatura sobre ansiedade em adultos e o uso de fitoterápicos como alternativa terapêutica revela um campo em expansão, mas ainda permeado por divergências. De maneira geral, os estudos revisados reconhecem que os transtornos ansiosos representam um dos maiores desafios de saúde pública da atualidade, devido à alta prevalência, ao impacto funcional e ao crescente número de diagnósticos (Jensen *et al.*, 2024). No entanto, há variações importantes quanto à interpretação da efetividade dos fitoterápicos e de seu papel no tratamento clínico. Enquanto alguns pesquisadores defendem que esses produtos podem atuar como substitutos parciais dos ansiolíticos tradicionais, outros apontam limitações metodológicas significativas e alertam para riscos relacionados ao uso não supervisionado (Zhao *et al.*, 2023).

Segundo Jensen *et al.* (2024), a elevada prevalência de ansiedade exerce pressão contínua sobre os sistemas de saúde, intensificando custos e aumentando a busca por alternativas terapêuticas. Embora a farmacoterapia convencional seja eficaz, seus efeitos colaterais, o risco de dependência e a baixa adesão reduzem sua efetividade prática. Nesse cenário, Harit *et al.* (2024) argumentam que benzodiazepínicos, apesar de seu efeito rápido, não podem ser utilizados por longos períodos, abrindo espaço para terapias mais seguras, como os fitoterápicos. Em contrapartida, Salm *et al.* (2023) ressaltam que a evidência existente ainda é limitada, uma vez que muitos estudos contam com amostras pequenas e acompanhamento insuficiente, dificultando conclusões amplas e definitivas.

No que se refere aos mecanismos de ação, observa-se relativo consenso entre os autores. Estudos experimentais indicam que compostos presentes em Valeriana officinalis e Passiflora incarnata modulam sistemas neurotransmissores centrais, especialmente receptores GABAérgicos e serotoninérgicos, resultando em redução da ansiedade (Sahin *et al.*, 2024; Velasquez *et al.*, 2024). Essa convergência de achados apoia a plausibilidade farmacológica do uso de fitoterápicos. Contudo, Zhao *et al.* (2023) alertam que a falta de padronização entre extratos compromete a reproduzibilidade dos estudos, tornando difícil comparar preparações e estabelecer recomendações precisas.

Entre os fitoterápicos analisados, a Passiflora incarnata aparece como uma das mais consistentes em termos de evidências. Ensaios clínicos demonstram redução significativa da ansiedade em procedimentos odontológicos, com eficácia similar à do diazepam, porém com menor prejuízo cognitivo (Velasquez *et al.*, 2024). Carminati *et al.* (2024) também destacam sua utilidade como coadjuvante no desmame de benzodiazepínicos. Apesar disso, Jensen *et al.* (2024) enfatizam que os estudos disponíveis contam com poucos participantes e acompanhamento limitado, impossibilitando afirmar sua eficácia em longo prazo. Dessa forma, embora promissora, a passiflora ainda carece de evidências mais robustas para ocupar lugar de destaque como primeira linha terapêutica.



A Valeriana officinalis também apresenta resultados relevantes, sobretudo em pacientes que apresentam simultaneamente ansiedade e distúrbios do sono. Pesquisas apontam melhora tanto nos sintomas ansiosos quanto na qualidade do sono (Sahin *et al.*, 2024). A ausência de dependência e tolerância é considerada uma vantagem importante em relação aos ansiolíticos tradicionais (Salm *et al.*, 2023). Entretanto, Pourshaikhian *et al.* (2024) observam que muitos estudos apresentam variações metodológicas, o que gera heterogeneidade nos resultados e impede a formação de consenso sobre sua eficácia exata.

A Matricaria recutita (camomila) também figura entre os fitoterápicos com evidências consistentes. Revisões sistemáticas indicam que extratos padronizados apresentam eficácia superior ao placebo na ansiedade generalizada (Saadatmand *et al.*, 2024). Além do uso oral, a aplicação por aromaterapia tem mostrado redução de parâmetros fisiológicos do estresse, reforçando sua versatilidade terapêutica (Pourshaikhian *et al.*, 2024). No entanto, Zhao *et al.* (2023) destacam a possibilidade de interação com anticoagulantes, lembrando que, embora segura, a camomila requer cautela em grupos específicos.

Ao comparar os três fitoterápicos mais consolidados, observa-se que cada um possui características terapêuticas particulares: a passiflora é especialmente útil em contextos agudos e na retirada de benzodiazepínicos; a valeriana favorece pacientes que também apresentam insônia; e a camomila combina segurança elevada com múltiplas possibilidades de uso (Jensen *et al.*, 2024). Harit *et al.* (2024), entretanto, salientam que a ausência de protocolos padronizados dificulta recomendações clínicas amplas, reforçando a necessidade de pesquisas adicionais.

A adesão terapêutica também surge como tema de debate. Carminati *et al.* (2024) relatam que pacientes tendem a aderir mais facilmente a fitoterápicos, associados à ideia de naturalidade e menor agressividade. Saadatmand *et al.* (2024) observam menor taxa de abandono em usuários de camomila. Por outro lado, Salm *et al.* (2023) argumentam que essa adesão pode refletir mais a percepção subjetiva do que a eficácia clínica real, o que reforça a necessidade de avaliações mais objetivas sobre resultados em longo prazo.

No âmbito das políticas públicas, Pourshaikhian *et al.* (2024) defendem que a inclusão da fitoterapia no SUS pode ampliar o acesso ao cuidado em saúde mental, especialmente em regiões carentes. Jensen *et al.* (2024) complementam que o baixo custo e o potencial sustentável desses recursos são vantagens relevantes. Contudo, Zhao *et al.* (2023) ressaltam que a falta de regulamentação e padronização adequada pode comprometer a segurança dos produtos disponíveis no mercado, exigindo investimentos estruturais antes de sua adoção mais ampla.

Por fim, há consenso entre os autores de que o avanço no uso clínico dos fitoterápicos depende de estudos metodologicamente mais rigorosos. Pesquisadores defendem a realização de ensaios

clínicos randomizados, com amostras amplas, acompanhamento prolongado e padronização de extratos, além da investigação de interações medicamentosas e efeitos adversos a longo prazo (Jensen *et al.*, 2024; Saadatmand *et al.*, 2024; Salm *et al.*, 2023). Assim, embora o campo seja promissor, a consolidação do uso dos fitoterápicos na psiquiatria moderna requer evidências mais robustas.

7 CONCLUSÃO

O presente estudo permitiu compreender a complexidade e a relevância do uso de fitoterápicos no tratamento da ansiedade em adultos, revelando tanto o potencial terapêutico dessas alternativas quanto os desafios que ainda precisam ser superados para sua consolidação na prática clínica. Ao longo da revisão, observou-se que a ansiedade permanece entre os transtornos mais prevalentes da atualidade, impactando intensamente o bem-estar emocional, a vida social, a produtividade e a saúde geral dos indivíduos. Esse cenário reforça a urgência de estratégias terapêuticas seguras, eficazes e acessíveis, capazes de ampliar as opções oferecidas aos pacientes.

Os estudos analisados demonstram que fitoterápicos como Passiflora incarnata, Valeriana officinalis e Matricaria recutita têm ganhado destaque na literatura científica e clínica. Suas ações ansiolíticas estão associadas à modulação de neurotransmissores como GABA e serotonina, além de efeitos relaxantes e melhora do sono, o que amplia sua aplicabilidade em diferentes perfis de pacientes. A variedade de formas de uso — chás, cápsulas, extratos padronizados e aromaterapia — também contribui para sua aceitação e utilidade em diversos contextos terapêuticos.

Apesar dos resultados positivos, a fitoterapia não deve ser vista como solução única ou substituta definitiva dos ansiolíticos tradicionais. A literatura ainda apresenta limitações importantes, como falta de padronização dos extratos, heterogeneidade nos métodos de pesquisa, amostras reduzidas e escassez de estudos de longo prazo. Essas fragilidades dificultam a elaboração de protocolos clínicos amplamente validados e exigem cautela na adoção irrestrita desses tratamentos.

Outro aspecto evidente refere-se à adesão do paciente. Muitos adultos demonstram preferência pelos fitoterápicos por considerá-los naturais e menos agressivos, o que favorece a continuidade terapêutica. No entanto, essa percepção pode levar ao uso inadequado quando não há orientação profissional, especialmente diante de possíveis interações medicamentosas e contraindicações específicas. Assim, reforça-se a necessidade de que o uso desses produtos seja sempre acompanhado por profissionais capacitados.

Do ponto de vista das políticas de saúde, a fitoterapia representa uma oportunidade relevante para ampliar o acesso ao cuidado em saúde mental, sobretudo em países como o Brasil, cuja biodiversidade e tradição no uso de plantas medicinais favorecem sua integração ao Sistema Único de



Saúde. Contudo, sua expansão depende de regulamentação sanitária sólida, investimentos em pesquisa e capacitação de profissionais, garantindo segurança, qualidade e eficácia das terapias ofertadas.

Diante dos achados, conclui-se que os fitoterápicos têm potencial para compor estratégias integrativas de cuidado em saúde mental, especialmente em quadros leves e moderados de ansiedade. Contudo, seu uso deve ser incentivado com critério, sempre aliado ao acompanhamento clínico e ao fortalecimento das evidências científicas. Somente assim será possível consolidar a fitoterapia como recurso seguro, eficaz e acessível dentro do arsenal terapêutico contemporâneo, contribuindo para um cuidado mais humano, integral e culturalmente sensível.

REFERÊNCIAS

CARMINATI, M. et al. Passiflora incarnata L., herba, in benzodiazepine tapering: dry extract as an add-on treatment in anxiety patients. *Phytotherapy Research*, v. 38, n. 2, p. 512-520, 2024. Disponível em: <https://PMC11486640/>. Acesso em: 26 set. 2025.

HARIT, M. K. et al. Randomized, double-blind, placebo-controlled, clinical study of Passiflora incarnata extract (SIVI) in stress and sleep problems. *Journal of Evidence-Based Integrative Medicine*, v. 29, p. 1-10, 2024. Disponível em: <https://PMC11026993/>. Acesso em: 26 set. 2025.

JENSEN, M. G. et al. Herbal medicines and botanicals for managing insomnia and anxiety-related mental health issues: a review. *Sleep Medicine Reviews*, v. 72, p. 1-15, 2024. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2213434424000252>. Acesso em: 26 set. 2025.

POURSHAIKHIAN, M. et al. Effects of aromatherapy with Matricaria chamomile essential oil on anxiety and hemodynamic indices in patients with acute coronary syndrome: a randomized controlled trial. *BMC Complementary Medicine and Therapies*, v. 24, p. 1-10, 2024. Disponível em: <https://bmccomplementmedtherapies.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12906-023-04326-9>. Acesso em: 26 set. 2025.

SAADATMAND, S. et al. The effect of oral chamomile on anxiety: a systematic review of clinical trials. *Journal of Herbal Medicine*, v. 45, p. 1-12, 2024. Disponível em: <https://PMC11109927/>. Acesso em: 26 set. 2025.

SAHIN, K. et al. Impact of a novel valerian extract on sleep quality, relaxation, and GABA/serotonin receptor activity in a murine model. *Antioxidants*, v. 13, n. 6, p. 657, 2024. Disponível em: <https://www.mdpi.com/2076-3921/13/6/657>. Acesso em: 26 set. 2025.

SALM, S. et al. Current state of research on the clinical benefits of herbal medicines for non-life-threatening ailments. *Frontiers in Pharmacology*, v. 14, p. 1234701, 2023. Disponível em: <https://www.frontiersin.org/journals/pharmacology/articles/10.3389/fphar.2023.1234701/full>. Acesso em: 26 set. 2025.

TÓTH-MÉSZÁROS, A. et al. The effect of adaptogenic plants on stress: a systematic review. *Phytomedicine*, v. 122, p. 1-12, 2023. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1756464623002955>. Acesso em: 26 set. 2025.

VELASQUEZ, A. C. A. et al. Effects of Passiflora incarnata and Valeriana officinalis in the control of anxiety due to tooth extraction: a randomized controlled clinical trial. *Oral and Maxillofacial Surgery*, v. 5, n. 3, p. 1-9, 2024. Disponível em: <https://www.mdpi.com/2673-6411/5/3/21>. Acesso em: 26 set. 2025.

ZHAO, F. Y. et al. Identifying complementary and alternative medicine recommendations in existing anxiety disorder guidelines: a systematic review. *Frontiers in Psychiatry*, v. 14, p. 1290580, 2023. Disponível em: <https://www.frontiersin.org/journals/psychiatry/articles/10.3389/fpsyt.2023.1290580/full>. Acesso em: 26 set. 2025.

CARMINATI, M. et al. Passiflora incarnata L., herba, in benzodiazepine tapering: dry extract as an add-on treatment in anxiety patients. *Phytotherapy Research*, v. 38, n. 2, p. 512-520, 2024.
Disponível em: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11486640/>. Acesso em: 26 set. 2025.

HARIT, M. K. et al. Randomized, double-blind, placebo-controlled, clinical study of Passiflora incarnata extract (SIVI) in stress and sleep problems. *Journal of Evidence-Based Integrative Medicine*, v. 29, p. 1-10, 2024. Disponível em: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11026993/>. Acesso em: 26 set. 2025.

JENSEN, M. G. et al. Herbal medicines and botanicals for managing insomnia and anxiety-related mental health issues: a review. *Sleep Medicine Reviews*, v. 72, p. 1-15, 2024. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2213434424000252>. Acesso em: 26 set. 2025.