

Os benefícios do uso das plantas medicinais e fitoterápicos no tratamento da ansiedade em universitários no Brasil

The benefits of using medicinal plants and phytotherapeutics in the treatment of anxiety in university students in Brazil

<https://doi.org/10.32712/2446-4775.2024.1268>

Cotta, Bruna Amaro¹

 <https://orcid.org/0000-0002-8241-6100>

Garcia, Ruth Maria Alves¹

 <https://orcid.org/0000-0002-6410-8390>

¹Faculdade Dinâmica do Vale do Piranga, Rua G, 205, Paraíso, CEP 35430-324, Ponte Nova, MG, Brasil.

²Secretaria de Estado da Saúde de Minas Gerais. Avenida Nossa Sr^a das Graças, 605, Bloco A, Guarapiranga, CEP 35430-214, Ponte Nova, MG, Brasil.

*Correspondência: brunacotta7@gmail.com.

Resumo

Este trabalho objetivou apontar os benefícios do uso das plantas medicinais no tratamento da ansiedade, com foco para os universitários; apontar fatores que podem desencadear a ansiedade no cotidiano deste grupo, bem como apresentar plantas medicinais utilizadas para tratamento e controle da ansiedade. Para tal, foi realizada pesquisa bibliográfica nas bases de dados SciElo (Scientific Electronic Library Online) e Google Acadêmico, tendo como descritores: ansiedade em universitários; fitoterápicos, plantas medicinais e ansiedade. Foram utilizados como critérios de inclusão artigos publicados a partir do ano de 2008 e que mais se adequaram ao tema do estudo, além de publicações oficiais. Foram encontrados 72 artigos, dos quais 39 foram utilizados, por melhor atenderem aos critérios de inclusão. Os universitários apresentam altas taxas de ansiedade, principalmente decorrentes do contexto em que estão inseridos, como um cotidiano de provas, pressões e preocupações. O uso de plantas medicinais e fitoterápicos ansiolíticos mostra-se benéfico para este grupo, ampliando as possibilidades terapêuticas, com menores chances de indução de efeitos colaterais, além de terem um preço mais acessível quando comparado a medicamentos sintéticos. Dentre as plantas mais utilizadas para o tratamento da ansiedade, destacam-se: *Passiflora incarnata* L., *Melissa officinalis* L., *Valeriana officinalis* L. e *Matricaria recutita* L.

Palavras-chave: Ansiedade. Fitoterapia. Universitários. Plantas medicinais.

Abstract

This work aimed to point out the benefits of medicinal plants in the treatment of anxiety, focusing on university students. The factors that can be related to anxiety in the daily life of this group, as well as to present medicinal plants used for the treatment and control of anxiety. According to that, a bibliographic search was carried out in the SciELO (Scientific Electronic Library Online) and Google Scholar databases, with the following descriptors: anxiety in university students; herbal medicines, medicinal plants, and anxiety. The literature review was done considering the already published articles from 2008, totaling 72 articles. Among them, 39 were chosen due to the closed inclusion criteria. College students have high rates of anxiety, mainly due to the context in which they live, such as a daily routine of tests, pressures, and concerns. The use of medicinal plants and anxiolytic herbal medicines has proved beneficial for this group, expanding the therapeutic possibilities, with less chance of inducing side effects. Moreover, the price of them is lower than synthetic drugs. Among the most used plants for the treatment of anxiety, the following stand out: *Passiflora incarnata* L., *Melissa officinalis* L., *Valeriana officinalis* L., and *Matricaria recutita* L.

Keywords: Anxiety. Phytotherapy. College students. Medicinal plants.

Introdução

A ansiedade é caracterizada, do ponto de vista fisiológico, como um estado que contribui para a capacidade adaptativa do organismo a seu meio social; mas quando atrapalha as atividades cotidianas ou as relações interpessoais, refletindo de forma negativa na qualidade de vida do indivíduo, passa a necessitar de atenção e cuidados^[1]. De acordo com os dados da Organização Mundial da Saúde (OMS), publicados no ano de 2017, o Brasil possui o maior número de pessoas que sofrem com ansiedade no mundo, cerca de 18,6 milhões, aproximadamente 9,3% da população de brasileiros, sofrem com esta adversidade^[2].

Com a entrada na universidade, os estudantes ficam ainda mais expostos a situações que podem desencadear a ansiedade, desde o momento em que iniciam a vida acadêmica e ao longo dela, convivendo com o impacto de sua nova rotina nas relações familiares e com maiores exigências, devendo mostrar competência nas disciplinas cursadas, além das preocupações futuras, como o medo de não alcançar um bom desenvolvimento profissional e a concorrência do mercado de trabalho^[3].

Como apontado por Braga *et al.*^[4], nestas situações transitórias que exigem uma resposta adaptativa do indivíduo, a ansiedade é considerada normal e impulsora do desempenho, sendo reconhecida como patológica quando a intensidade e frequência destes episódios não possui uma razão específica que a desencadeie ou não condiz com a situação que a iniciou. Em concordância a isso, Cruz *et al.*^[5] abordaram que a definição da ansiedade como patológica está relacionada à desproporcionalidade ao estímulo ofertado, ou a um grau muito discrepante do que se espera como resposta a uma determinada situação por um indivíduo, podendo no meio acadêmico atrapalhar o desempenho do aluno.

Isso torna a problemática ainda mais relevante, visto que inúmeras situações esgotantes na vida do universitário, como a exigência de adaptação e a necessidade de superação, levam-no a buscar ajuda, em que muitas vezes inicia o uso de psicofármacos e em alguns casos realiza-o de maneira indiscriminada^[6].

Estando a ansiedade muito presente no contexto dos universitários, os quais vivem a maior parte do tempo em circunstâncias geralmente vistas como ansiogênicas, é de grande importância relacionar esta população à possibilidade de tratamentos com produtos naturais, que não afetem o organismo de forma agressiva e que possam contribuir para diminuir os sintomas da ansiedade e melhorar a qualidade de vida destes estudantes.

No Brasil, a regulamentação do uso das plantas para fins medicinais ganha impulso com a aprovação da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) e da Política Nacional de Plantas Medicinais e Fitoterápicos (PNPMF) em 2006, e no ano de 2008, do Programa Nacional de Plantas Medicinais e Fitoterápicos, sendo os três documentos legais importantes para introdução do uso de plantas medicinais e fitoterápicos no Sistema Único de Saúde (SUS)^[7].

Em 2011, foi lançado o Formulário de Fitoterápicos da Farmacopeia Brasileira^[8] (com 2ª edição publicada em fevereiro/2021), tendo como principal foco as práticas de manipulação e dispensação de fitoterápicos, o que contribuiu para Farmácias Vivas e Serviços de Fitoterapia no Brasil.

Em 2016, foi publicado o Memento Fitoterápico da Farmacopeia Brasileira. Sua criação teve como objetivo auxiliar as prescrições das plantas medicinais e fitoterápicos e assim contribuir também para o uso racional destas terapias. Trata-se de um documento que apresenta monografias com conteúdo baseado em evidências científicas e que podem orientar sobre como o profissional prescritor deve proceder, sendo considerado um material de consulta rápida para os mesmos^[9].

Neste contexto, o uso das plantas medicinais para fins terapêuticos vem ganhando espaço a cada ano, principalmente devido à fácil obtenção das plantas, à tradição do seu uso e aos efeitos negativos causados pela utilização em excesso de medicamentos alopáticos^[10].

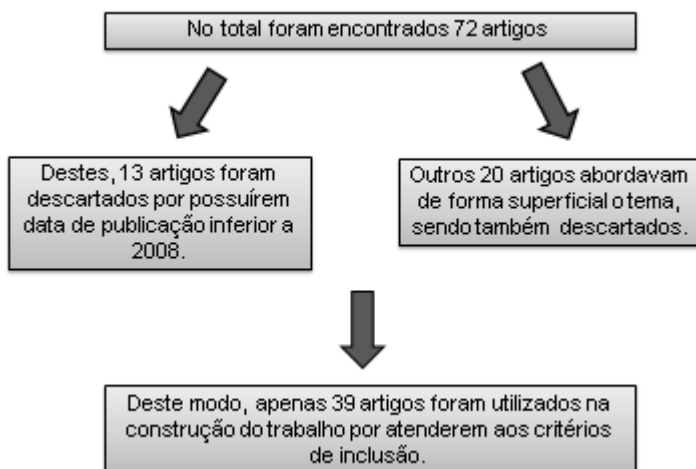
Este trabalho teve como objetivo geral apontar os benefícios do uso das plantas medicinais e fitoterápicos no tratamento da ansiedade, com foco para os universitários. Especificamente, objetivou-se apontar fatores desencadeantes da ansiedade no cotidiano deste grupo, apresentar plantas medicinais utilizadas para tratamento e controle da ansiedade e demonstrar que a fitoterapia constitui alternativa terapêutica eficaz para a ansiedade em universitários.

Metodologia

Este estudo foi realizado através de uma revisão bibliográfica, com base na pesquisa de publicações que abordam sobre o uso de plantas medicinais e fitoterápicos para tratamento da ansiedade, com foco nos benefícios de seu uso por universitários que sofrem com este tipo de transtorno. A busca foi realizada nas bases de dados SciElo (Scientific Eletronic Library Online) e Google Acadêmico, tendo como descritores: Ansiedade em universitários; fitoterápicos e ansiedade; Plantas medicinais no tratamento da ansiedade. Foram utilizados como critérios de inclusão artigos publicados a partir do ano de 2008 e que mais se adequaram ao tema do estudo, além de publicações oficiais. Foram consideradas publicações em português ou outros idiomas, neste caso, sendo primeiramente realizada a tradução para português.

A **FIGURA 1** retrata o roteiro seguido para seleção de artigos para este trabalho, em que a partir de 72 publicações encontradas, foram utilizados como referência 39 artigos, por melhor atenderem aos critérios de inclusão.

FIGURA 1: Esquema do roteiro para seleção de artigos para a revisão.



Fonte: autora.

De acordo com Bento^[11], a revisão de literatura além de contribuir para elucidar o problema em questão e adquirir um conceito atual acerca de um determinado tema, auxilia ainda mais no desenvolvimento do conhecimento.

Resultados e Discussão

Ansiedade no âmbito universitário

A ansiedade tem como intuito preparar o indivíduo para reagir diante de situações de perigo ou ameaças^[5]. Em níveis toleráveis, a ansiedade é crucial para o desenvolvimento ao estimular a ação, porém quando o estado ansioso toma uma proporção maior, trazendo sensações ruins persistentes, nas quais o indivíduo possa se sentir inseguro, envergonhado, duvidar de suas capacidades, medo de ser julgado, juntamente com sintomas como sudorese, tensão muscular, aumento da frequência respiratória, insônia, taquicardia, palpitação, diarreia, tremor, criando um estado de vulnerabilidade desproporcional ou exagerado, afetando o desenvolvimento pessoal e profissional do indivíduo, passa então a ser considerado um quadro de ansiedade patológico^[12,13].

Segundo Gomes *et al.*^[14], os universitários apresentam altas taxas de ansiedade, principalmente decorrente ao contexto em que estão inseridos, sendo um cotidiano de provas, estágios e seminários. Em concordância a esta afirmativa, Barbosa *et al.*^[15], apontaram que além do "rigor acadêmico", fatores como a transição para este novo cenário, pressão, preocupações com o futuro, problemas financeiros, novas responsabilidades, expectativas pessoais, entre outros podem contribuir para gerar um quadro de ansiedade neste grupo.

Além destes fatores, segundo Lelis *et al.*^[16], o aumento na carga de estudos, pressão em trabalhos e provas, falar em público, conhecer novas pessoas, trabalhar para conseguir se sustentar, e em muitos casos morar longe da família e ter que iniciar um convívio com pessoas desconhecidas, podem colaborar também para gerar este tipo de transtorno mental.

Costa *et al.*^[17], disseram que, para garantir uma boa formação dos acadêmicos é relevante compreender a vulnerabilidade na saúde mental dos estudantes de forma que assim se tenha uma ampla visão de quais fatores de risco são capazes de desencadear a ansiedade no aluno, visto que em seu cotidiano muitas vezes exaustivo, inúmeras situações podem levar a este quadro. Principalmente devido ao fato de que a ansiedade pode impedir que o indivíduo tenha um posicionamento seguro, autoconfiante, com firmeza e objetividade, que são de grande importância na formação acadêmica e podem influenciar na construção do profissional^[18].

De acordo com Ferreira *et al.*^[19], as condições emocionais vividas na rotina do universitário podem estar relacionadas, principalmente à dois tipos de ansiedade, a ansiedade-traço, que se trata de particularidades individuais, com diferenças entre a forma de encarar determinadas situações pelo ponto de vista de cada um, e a outra manifestação corresponde à ansiedade-estado, que está associada a um momento específico, caracterizando um estado transitório, como, por exemplo, o ingresso na universidade. Silva *et al.*^[20] reportaram que a ansiedade-traço é representada quando o indivíduo tende a criar uma percepção ameaçadora diante de muitas situações e a ansiedade-estado, que está relacionada a um momento transitório, pode ser modificada ao longo do tempo.

Como um dos principais métodos para avaliar quadros de ansiedade, têm-se o Inventário de Ansiedade Traço-Estado (IDATE), criado em 1970 por Spilberger *et al.*, tendo sua tradução e validação no Brasil por Biaggio e Natalício em 1979. Este inventário consta com 40 afirmações acerca dos sentimentos do indivíduo e se divide em duas partes, onde a primeira parte, com 20 afirmações, avalia a ansiedade-estado e a segunda, também com 20 afirmações, avalia ansiedade-traço. Para avaliar o total de cada escala, é determinado um escore que varia de 20 a 80, no qual valores mais altos indicam maiores níveis de ansiedade^[21,22].

Em uma pesquisa realizada por Lantyer *et al.*^[22], com 170 universitários ingressantes dos cursos da área de saúde, em um *Campus* de uma universidade pública de São Paulo, buscando avaliar os níveis de ansiedade e a qualidade de vida dos estudantes, foi utilizado o Inventário de ansiedade-traço e ansiedade-estado (IDATE), obtendo como maiores escores de ansiedade-traço desta escala, os valores 46,63 para a população feminina do curso de Psicologia e escore 47 referente a um estudante do sexo masculino do curso de Nutrição, já na ansiedade-estado, os maiores escores foram de 44,31 também referentes à população feminina, do curso de educação física, e 42,14 do gênero masculino pertencente ao curso de psicologia, resultados que mostraram níveis médios de ansiedade entre os universitários.

O IDATE também foi utilizado em uma pesquisa realizada por Barbosa *et al.*^[23], para avaliar a ansiedade traço-estado em 214 universitários das áreas de engenharia e saúde da Universidade de Santa Cruz do Sul, onde obtiveram como resultado que para 99,1% dos estudantes a ansiedade atrapalhava o desempenho acadêmico, e com relação aos escores de ansiedade-estado, cerca de 0,46% apresentou escores baixos, 77,56% obtiveram escores médios e 21,96% alcançaram níveis mais altos, já na avaliação de ansiedade-traço, os níveis mais baixos corresponderam a 1,40% dos entrevistados, 61,22% para níveis médios e 37,38% em escores mais altos, tais resultados mostraram que é grande a presença da ansiedade entre os universitários.

Como forma de tratamento da ansiedade tem sido considerada mais efetiva a combinação da psicoterapia com o uso de medicamentos^[24]. Os medicamentos ansiolíticos apresentam efeito calmante e atuam no sistema nervoso central controlando a ansiedade; os mais usados são os benzodiazepínicos, principalmente em casos mais intensos de ansiedade, porém essa classe de medicamentos pode provocar

inúmeros efeitos colaterais, como a dependência, abuso, abstinência, tolerância, prejuízos psicomotores, e principalmente sua interação grave com drogas hipnóticas ou álcool, que podem levar o paciente a morte^[25].

Em uma pesquisa realizada por Bauchrowitz *et al.*^[26], para avaliar a prevalência de uso de psicofármacos por acadêmicos, com a participação de 431 universitários, verificou-se que cerca de 22,3% dos entrevistados faziam uso de tratamentos medicamentosos para ansiedade/depressão, sendo que parte deles chegou a parar o tratamento por conta própria, ou ainda, utilizavam sem um diagnóstico.

Plantas Medicinais e Fitoterápicos no tratamento da ansiedade

Os estudos com o intuito de se encontrar novas drogas ansiolíticas têm se intensificado cada vez mais, especialmente com a crescente demanda por terapias alternativas para problemas como a ansiedade, tendo como base as ciências etnobotânica e a etnofarmacologia, onde ambas dão relevância aos conhecimentos da população acerca da eficácia do uso das plantas, podendo estas, após a realização de testes que comprovem sua segurança e eficácia, serem utilizadas como alternativas aos ansiolíticos tradicionais em pacientes que não se adaptaram aos efeitos adversos destes tipos de medicamentos^[27].

A terapia a base de plantas consiste em uma forma de prevenir ou tratar doenças de maneira natural e tradicional, devido aos princípios ativos delas extraídos ou da preparação destes vegetais. Os medicamentos fitoterápicos são obtidos através de derivados de drogas vegetais, e tem seus riscos de uso, reprodução de sua qualidade e eficácia conhecidos, não sendo representados por apenas uma substância isolada, mas sim um fitocomplexo, que abrange um grupo de moléculas que vão promover a ação terapêutica através do sinergismo entre elas^[28].

No Brasil existe uma vasta diversidade vegetal, e desde a época da colonização esteve muito presente a tradição em se utilizar as plantas para fins terapêuticos, principalmente entre a população indígena, tendo a aplicação e conhecimentos passados de geração em geração através da comunicação entre os povos de forma empírica^[29].

Mesmo com o desenvolvimento de medicamentos alopáticos a partir do século XX, foi notório o uso das plantas medicinais na medicina popular seguindo tradições familiares, e, nos dias atuais, diversas razões tem despertado o aumento da demanda pela fitoterapia e o conseqüente aumento do consumo de produtos naturais, como, por exemplo, os efeitos colaterais derivados do uso crônico de fármacos industrializados, o difícil acesso a uma assistência médica, e a propensão ao uso da medicina integrativa com a abordagem holística, saúde e bem-estar^[30]. Segundo Antônio *et al.*^[31], a fitoterapia é uma área que promove a valorização das práticas e saberes locais, com a preservação da biodiversidade, ampliando as possibilidades terapêuticas e a interação dos usuários com a natureza, incluindo ainda os ramos de pesquisas científicas e as equipes de saúde.

A disseminação do uso de plantas medicinais tem se intensificado principalmente devido a seu baixo custo, sendo mais acessível à maioria da população quando comparados a medicamentos sintéticos que trazem consigo um custo mais elevado para o seu preparo. Além disso, as plantas fornecem fármacos que seriam de difícil preparo em sínteses químicas laboratoriais, e tais compostos naturais apresentam a característica de fácil modificação, sendo possível diminuir a toxicidade e deixá-los ainda mais eficientes^[32].

De acordo com o Ministério Saúde, atualmente o Brasil possui mais de 3 mil Unidades Básicas de Saúde (UBS) que fornecem plantas medicinais ou fitoterápicos para a população, sendo que destas, cerca de 260 UBS oferecem a planta *in natura*^[29].

O uso das plantas medicinais ou fitoterápicos pode ser considerado uma forma complementar de cuidado, sendo adicional ao tratamento clínico convencional auxiliando no tratamento dos sintomas, como, por exemplo, o nervosismo, mal-estar psicológico, estresse e taquicardia, que caracterizam alguns dos sintomas da ansiedade^[28]. Entretanto, o tratamento com as plantas medicinais e fitoterápicos deve ser realizado com cuidado, levando em consideração um diagnóstico correto, dosagens corretas e interações com alimentos ou medicamentos^[33].

Os medicamentos ansiolíticos fitoterápicos possibilitam uma forma segura e acessível de tratamento da ansiedade^[33], sendo que em casos específicos de ansiedade leve ou moderada, a terapia com plantas medicinais contribui para redução dos sintomas por ela desencadeados^[34]. Diversas plantas são utilizadas para o tratamento da ansiedade, e dentre estas destacam-se pelo seu uso tradicional e disponibilidade de publicações, incluindo o Formulário Fitoterápico da Farmacopeia Brasileira^[8]: *Passiflora incarnata* L., *Melissa officinalis* L., *Valeriana officinalis* L. e *Matricaria recutita* L.:

***Passiflora incarnata* L.**

A *Passiflora incarnata* L., conhecida vulgarmente como maracujá ou flor-da-paixão, de acordo com o Memento Fitoterápico da Farmacopeia Brasileira, tem como parte utilizada as suas folhas, sendo indicada como sedativo leve e ansiolítico, possui contraindicações para gestantes, não devendo também ser utilizada concomitante a tratamentos com outros sedativos e depressores do sistema nervoso^[9]. Possuem em sua composição os alcaloides harmânicos, estes atuam no sistema nervoso central e podem estar relacionados à sua ação tranquilizante^[35].

A *Passiflora incarnata* apresenta interação com outros medicamentos que tenham ações hipnóticas e ansiolíticas, como os benzodiazepínicos podendo intensificar as suas ações e elevar a intensidade da sonolência^[34].

A posologia recomendada para adolescentes e adultos da infusão é de 1-2 g em 150 mL de água fervente, sendo administrada 1 a 4 vezes ao dia, já para o uso do seu extrato fluido o indicado 0,5 a 1,0 mL, por 3 vezes ao dia, e com relação ao uso da tintura desta planta, sua posologia é de 0,5 a 2,0 mL 3 vezes ao dia, se os sintomas continuarem após duas semanas de tratamento, o médico deverá ser procurado^[9].

***Melissa officinalis* L.**

A *Melissa officinalis* L. comumente chamada de erva-cidreira ou melissa, tem ação ansiolítica e sedativa leve, seu uso pode ser feito por indivíduos adultos, tomando de 2 a 6 mL da tintura, feita a partir de suas folhas, diluídas em 50 mL de água, de uma a três vezes ao dia, conforme o Formulário de Fitoterápicos da Farmacopeia Brasileira^[8]. A Melissa é muito utilizada, principalmente devido ao seu sabor agradável e maior aceitação sensorial, e pode contribuir no alívio de sintomas mais frequentes da ansiedade, como a insônia e as dores de cabeça^[29].

Segundo Zanusso^[36], o ácido rosmarínico, um éster de ácido cafeico e 3,4-di-hidroxifeniláctico presentes nos extratos de *Melissa Officinalis* L., contribuem para este efeito calmante proporcionado pela planta, além disto,

pode melhorar a capacidade de raciocínio e o humor, diminuir os níveis de estresse e apresentar efeito ansiolítico, tendo suas folhas e inflorescências utilizadas na forma de chá para casos de ansiedade e insônia.

***Valeriana officinalis* L.**

A *Valeriana officinalis* L., conhecida como valeriana, erva de gato ou erva de amassar, é uma das principais plantas indicadas no tratamento da ansiedade^[34].

Conforme o Memento Fitoterápico da Farmacopeia Brasileira, a *Valeriana officinalis* L. tem como parte utilizada as suas raízes, e é indicada como sedativo moderado, hipnótico e para tratar de distúrbios do sono relacionados à ansiedade, sendo realizado somente sob prescrição médica, é contraindicada a pacientes menores de 12 anos, grávidas, lactentes, e pacientes com hipersensibilidade à fórmula; para se alcançar bons resultados com este tratamento, o recomendado é que este seja realizado durante 2-4 semanas, o seu uso como sedativo leve deve ser de 1 a 3 vezes ao dia, e para distúrbios do sono deve ser administrada uma dose antes de dormir, com a dose máxima diária de 4 vezes por dia, sendo que na forma de droga vegetal para usar o pó em cápsula, o indicado é 0,3 a 1g da droga vegetal, do extrato seco 45 a 125 mg para a dose diária, para tinturas 1 a 3 mL, em alcoolatura de 2 a 5 mL, e como droga vegetal para preparação do decocto 1 a 3 g^[9].

O ácido valerênico presente na composição da valeriana está relacionado à sua atividade ansiolítica, e ao contrário dos medicamentos benzodiazepínicos, a valeriana não produz a sonolência no dia seguinte ao uso do medicamento. Por possuir sabor e cheiros desagradáveis, muitas vezes é encontrada na forma de cápsulas, comprimidos e drágeas, podendo ser administrada uma ou duas horas antes de dormir^[34].

***Matricaria recutita* L.**

A *Matricaria recutita* L., conhecida como camomila, é uma planta que tem contribuído para aliviar os sintomas da ansiedade principalmente devido à sua ação calmante^[28]. Em conformidade com o Memento Fitoterápico da Farmacopeia Brasileira, a *Matricaria recutita* L. é indicada como antiespasmódica, ansiolítico e sedativo leve; tem contraindicações para pacientes com hipersensibilidades à fórmula e gestantes, devido ao fato de apresentar atividade emenagoga e relaxante da musculatura lisa. O tempo de tratamento irá depender da indicação para a qual foi destinado o uso da planta, bem como da evolução do quadro do paciente sob orientação de um profissional prescritor. A posologia de sua infusão é de 150 mL do infuso, cerca de 3 a 4 vezes ao dia entre as refeições, mas neste caso o uso é orientado para acima de 12 anos, já o uso do seu extrato fluído deve ser realizado 1 a 4 ml para adultos, por 3 vezes ao dia, e de 0,6 a 2,0 ml em dose única para crianças maiores de 3 anos, não devendo ser utilizado por crianças com idade inferior a esta^[9].

Além de auxiliar no controle da ansiedade, a camomila também ajuda na redução de sintomas depressivos e tem como vantagem a sua baixa toxicidade^[37]. Os efeitos ansiolíticos e sedativos da camomila estão relacionados com a apigenina, um componente que aparece em grande concentração em seus capítulos florais e que age se ligando aos receptores da benzodiazepina. Além disto, o seu extrato possui a capacidade de inibir a síntese de cortisol e os seus efeitos sedativos e ansiolíticos^[34].

Uma pesquisa realizada por Bragança *et al.*^[38] com a participação de 50 acadêmicos do curso de Farmácia em um centro universitário do Rio de Janeiro, sobre o conhecimento e o uso de plantas medicinais e fitoterapia,

teve como resultado que as plantas mais aderidas e conhecidas pelos estudantes foram a *Melissa officinalis* L. (84%) e a *Matricaria recutita* L. (80%), principalmente devido a seus efeitos calmante e sedativo.

Gonzaga *et al.*^[13], em pesquisa realizada acerca do uso de plantas medicinais para o tratamento da ansiedade em ambiente acadêmico, em uma instituição privada de São Paulo, com a participação de 194 universitários da área da saúde, observaram que 38,9% dos estudantes conheciam sobre as terapias alternativas e 31,1% já haviam utilizado das plantas medicinais para o tratamento destes transtornos, e destes 73,6% afirmaram a eficácia da terapia, sendo que as plantas mais citadas foram a *Passiflora incarnata* L. com 38%, *Matricaria recutita* L. com 11% e *Valeriana officinalis* L. tendo 8% de uso pelos participantes.

Também foi observado o uso de algumas dessas plantas por universitários, em uma pesquisa efetuada sobre a utilização de fitoterápicos por estudantes do curso de Farmácia de uma instituição particular do Distrito Federal, com a participação de 200 estudantes, onde obteve-se como resultados que 44% dos entrevistados utilizavam fitoterápicos, e dentre os mais utilizados foram a Camomila com 54,5% de uso e além desta, o Maracujá com 55,7%^[39].

Os estudos apresentados demonstraram que a *Passiflora incarnata* L. ou maracujá e a *Matricaria recutita* L. ou camomila geralmente apresentam números maiores de citações de uso, e isso pode ser explicado segundo Gonzaga *et al.*^[13], devido ao conhecimento tradicional e à cultura acerca dessas plantas associada a seu efeito calmante e ansiolítico.

Conclusão

Inúmeros fatores foram apontados como relacionados ao desencadeamento da ansiedade nos universitários, como o surgimento de novas responsabilidades, expectativas pessoais e de familiares, preocupações com o futuro, conciliar trabalho e estudos, pressão em provas e seminários, falar em público, dentre muitos outros. Isso mostra a extrema relevância de se trabalhar dentro das instituições de ensino formas de apoio aos estudantes no enfrentamento deste transtorno, visto que tal situação pode prejudicar todo o processo de formação do aluno.

É fundamental a caracterização do quadro ansioso e o seu tratamento, em que a fitoterapia pode contribuir positivamente, como uma forma complementar de cuidado, ampliando as possibilidades terapêuticas com menores chances de indução de efeitos colaterais. Dentre as diversas plantas citadas para o tratamento da ansiedade, este estudo destacou a *Passiflora incarnata* L., *Melissa officinalis* L., *Valeriana officinalis* L. e *Matricaria recutita* L., pelo seu uso tradicional referido e disponibilidade de estudos e publicações, que comprovam sua segurança e eficácia.

Fontes de Financiamento

Este trabalho foi realizado com financiamento próprio, sem apoio financeiro externo.

Conflito de Interesses

Os autores declaram não existir nenhum conflito de interesse.

Agradecimentos

Primeiramente, agradeço a Deus por ter me conduzido com sabedoria e força na construção deste trabalho. Tenho imensa gratidão à minha família, ao meu namorado Felipe e aos meus amigos por todo amor, apoio emocional e por sempre acreditarem em mim. Agradeço também à minha orientadora Ruth, por ter contribuído na realização do trabalho, por todo conhecimento compartilhado e o direcionamento fornecido.

Colaboradores

Concepção do estudo: BAC.

Curadoria dos dados: BAC.

Coleta de dados: BAC.

Análise dos dados: BAC; RMAG.

Redação do manuscrito original: BAC; RMAG.

Redação da revisão e edição: BAC; RMAG.

Referências

1. Santos RM. **Perfil de ansiedade em estudantes universitários de cursos da área de saúde**. Campina Grande. 2014. 84p. Dissertação de Mestrado [Programa de Pós-graduação em Saúde Pública] - Universidade Estadual da Paraíba (UEPB). Campina Grande, PB. 2014. [<http://tede.bc.uepb.edu.br/jspui/bitstream/tede/2269/2/PDF>].
2. World Health Organization (WHO). **Depression and Other Common Mental Disorders: Global Health Estimates**. WHO/MSD/MER/2017.2. [<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/254610/WHO-MSD-MER-2017.2-eng.pdf?sequence=1>].
3. Borges C, Francescato R, Hoefel AL. Fatores associados à presença de sintomas de ansiedade e depressão em acadêmicos de diferentes cursos de um centro universitário no sul do país. **Rev Bras Obes Nutr Emagrec**. São Paulo. Jan/fev. 2020; 14(84): 17-28. [<http://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/view/1141>].
4. Braga JEF *et al*. Ansiedade Patológica: Bases Neurais e Avanços na abordagem psicofarmacológica. **Rev Bras Ciênc Saúde**. 2010; 14(2): 93-100. [<https://doi.org/10.4034/RBCS.2010.14.02.13>].
5. Cruz MCNL *et al*. Ansiedade em universitários iniciantes de cursos da área da saúde. **Braz J Hea Rev**. Curitiba. Set. /out. 2020; 3(5): 14644-14662. [<https://doi.org/10.34119/bjhrv3n5-259>].
6. Marchi KC *et al*. Ansiedade e consumo de ansiolíticos entre estudantes de enfermagem de uma universidade pública. **Rev Electr Enf**. [Internet]. jul/set. 2013; 15(3): 731-9. [<https://doi.org/10.5216/ree.v15i3.18924>].
7. Macedo JAB. Plantas medicinais e fitoterápicos na atenção primária à saúde: contribuição para profissionais prescritores. **Rev Fitos**. 2016; 10(4): 32-39. 2016. [<https://doi.org/10.5935/2446-4775.20160044>].
8. Brasil. Ministério da Saúde. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. **Formulário de Fitoterápicos da Farmacopeia Brasileira**. 2ª edição. 2021. [<https://www.gov.br/anvisa/pt-br/assuntos/farmacopeia/formulario-fitoterapico/arquivos/2021-fffb2-final-c-capa2.pdf>].
9. Brasil. Ministério da Saúde. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. **Memento Fitoterápico. Farmacopeia Brasileira**. 1ª Ed. Brasília, 2016.

- [<http://portal.anvisa.gov.br/documents/33832/2909630/Memento+Fitoterapico/a80ec477-bb36-4ae0-b1d2-e2461217e06b>].
10. Carmo CS *et al.* **Propriedades terapêuticas da erva-cidreira**. XIII FAVE, Matipó, MG. 2020. [<https://fave.univertix.net/wp-content/uploads/2020/11/R251-PROPRIEDADES-TERAPEUTICAS-DA-ERVA-CIDREIRA-Melissa-officinalis.pdf>].
 11. Bento A. Como fazer uma revisão da literatura: Considerações teóricas e práticas. **Rev JA** (Associação Acadêmica da Universidade da Madeira), nº 65, ano VII. 2012 Maio; 42-44. ISSN 1647-8975. [<http://www3.uma.pt/bento/Repositorio/Revisaodaliteratura.pdf>].
 12. Andrade AMA, Pires EU. **Avaliação dos níveis de ansiedade dos estudantes da UFRRJ**. Trab. En (Cena), Palmas – TO, Brasil. 2020; 5(1): 248- 268. [<https://sistemas.uft.edu.br/periodicos/index.php/encena/article/view/7294>].
 13. Gonzaga RV *et al.* Uso de plantas medicinais no tratamento de ansiedade no ambiente acadêmico. **Braz J Nat Sci**. Dez. 2020; 3(3): 458. [<https://doi.org/10.31415/bjns.v3i3.124>].
 14. Gomes CFM *et al.* Transtornos Mentais comuns em estudantes universitários: abordagem epidemiológica sobre vulnerabilidades. SMAD, **Rev Eletrôn Saúde Mental Álcool Drog**. Jan- Fev 2020. [<https://doi.org/10.11606/issn.1806-6976.smad.2020.157317>].
 15. Barbosa LNF, Asfora GCA, Moura MC. Ansiedade e depressão e uso de substâncias psicoativas em jovens universitários. SMAD. **Rev Eletr Saúde Mental Álcool Drog**. Jan./ Fev. 2020. [<https://doi.org/10.11606/issn.1806-6976.smad.2020.155334>].
 16. Lelis KCG *et al.* Sintomas de depressão, ansiedade e uso de medicamentos em universitários. **Rev Portug Enferm Saúde Ment**. Porto, jun. 2020; 23: 9-14. [<https://doi.org/10.19131/rpesm.0267>].
 17. Costa KMV *et al.* **Ansiedade em universitários na área da saúde**. II CONBRACIS- Congresso Brasileiro de Ciências da Saúde. Faculdade Maurício de Nassau, *Campus* Campina Grande. 2017. [https://www.editorarealize.com.br/editora/anais/conbracis/2017/TRABALHO_EV071_MD1_SA13_ID592_14052017235618.pdf].
 18. Vasconcelos TC *et al.* Prevalência de Sintomas de Ansiedade e Depressão em Estudantes de Medicina. **Rev Bras Educ Med**. Rio de Janeiro. Mar. 2015; 39(1): 135-142. [<https://doi.org/10.1590/1981-52712015v39n1e00042014>].
 19. Ferreira CL *et al.* Universidade, contexto ansiogênico, avaliação de traço e estado de ansiedade em estudantes do ciclo básico. **Rev Ciênc Saúde Colet**. Rio de Janeiro. Jun. 2009; 14(3): 973-981. [<https://doi.org/10.1590/S1413-81232009000300033>].
 20. Silva TKC *et al.* Comparação de rastreamento e estado de ansiedade entre estudantes de enfermagem. **Rev Ciênc Saúde Colet**. 2020; 11(60). [<http://revistas.mpmcomunicacao.com.br/index.php/saudecoletiva/article/view/1136/1369>].
 21. Gama MMA *et al.* Ansiedade-traço em estudantes universitários de Aracaju (SE). **Rev Psiquiat**. RS. 2008; 30(1): 19-24. [<https://doi.org/10.1590/S0101-81082008000100007>].
 22. Lantyer AS *et al.* Ansiedade e qualidade de vida entre estudantes universitários ingressantes: avaliação e intervenção. **Rev Bras Ter Comp Cogn**. 2016, XVIII(2): 4-19. [https://www.researchgate.net/publication/309385121_Ansiedade_e_Qualidade_de_Vida_entre_Estudantes_Universitarios_Ingressantes_Avaliacao_e_Intervencao].
 23. Barbosa TR, Rocha DS, Morsch LM. **Qualidade do Sono, ansiedade traço e estado em universitários: avaliação e intervenção**. Promoção à Saúde. Grupo de Pesquisa e Ação sobre Drogas (GRUPAD). 2019. [<https://online.unisc.br/acadnet/anais/index.php/scps/article/view/20270/1192612600>].

24. Andrade T, Almeida B. **O uso de fitoterápicos no tratamento de ansiedade. Produção e Inovação Científica.** Faculdade Laboro, DF. 20 jun. 2020. [<http://repositorio.laboro.edu.br:8080/jspui/bitstream/123456789/138/1/O>].
25. Neri JVD, Teston APM, Araújo DCM. Uso de ansiolíticos e antidepressivos por acadêmicos da área de saúde: uma revisão bibliográfica. **Braz J Develop.** Curitiba. out. 2020; 6(10): 75673- 75686. [<https://doi.org/10.34117/bjdv6n10-118>].
26. Bauchrowitz C *et al.* Prevalência de uso de psicofármacos por acadêmicos: efeitos do processo de graduação. **Braz J Develop.** Curitiba, nov. 2019; 5(11): 24915-24933. [<https://doi.org/10.34117/bjdv5n11-170>].
27. Sousa RF, Oliveira YR, Calou IBF. Ansiedade: aspectos gerais e tratamento com enfoque nas plantas com potencial ansiolítico. **Revinter.** Fev. 2018; 11(01): 33-54. [<https://doi.org/10.22280/revintervol11ed1.327>].
28. Bortoluzzi MM, Schimitt V, Mazur CE. Efeito fitoterápico de plantas medicinais sobre a ansiedade: uma breve revisão. **Res Soc Dev.** 2019; 9(1): e02911504 (CC BY 4.0). ISSN 2525-3409. [<https://doi.org/10.33448/rsd-v9i1.1504>].
29. Santos TT. Avaliação da utilização e do conhecimento sobre plantas medicinais por famílias de uma escola pública no município de Salvador. **Estudos IAT.** Salvador, out. 2020; 5(3): 68-77. [<http://estudosiat.sec.ba.gov.br/index.php/estudosiat/article/viewFile/215/274>].
30. Conselho Regional de Farmácia, CRF-SP. **Plantas Medicinais e Fitoterápicos. Departamento de Apoio Técnico e Educação Permanente.** Comissão Assessora de Plantas Medicinais e Fitoterápicos. São Paulo. 2019. [<http://www.crfsp.org.br/images/cartilhas/PlantasMedicinais.pdf>].
31. Antonio GD, Tesser CD, Moretti-Pires RO. Contribuições das plantas medicinais para o cuidado e a promoção da saúde na atenção primária. **Interface** (Botucatu). 2013; 17(46): 615-633. [<https://doi.org/10.1590/S1414-32832013005000014>].
32. Gadelha CS. Estudo bibliográfico sobre o uso das plantas medicinais e fitoterápicos no Brasil. **Rev Verde.** Mossoró – RN. Dez. 2013; 8(5 Ed. Esp.): 208-212. [<https://www.gvaa.com.br/revista/index.php/RVADS/article/view/3577>].
33. Vidal RJL, Toledo CEM. *Valeriana officinalis* L., no tratamento da insônia e ansiedade. **Braz J Surgery Clin Res – BJSCR.** Fev. 2015; 9(1): 78-83. [https://www.mastereditora.com.br/periodico/20141130_215639.pdf].
34. García EC, Solís IM. **Manual da Fitoterapia.** 2ª ed. Barcelona: Elsevier Masson, 2016. p. 377-387. [<https://www.plantassaludables.es/wp-content/uploads/2017/10/Manual-de-fitoterapia.-Encarna-Castillo-Garcia.pdf>].
35. Santos APM, Galindo AS, Queiroz ES. Propriedades neuropsicofarmacológicas, compostos quimicamente ativos e uso medicinal da *Passiflora incarnata*. **Braz J Develop.** Curitiba, dec. 2020; 6(12): 94823-94836. [<https://doi.org/10.34117/bjdv6n12-098>].
36. Zanusso CS. **Fitoterapia e essências florais no controle da ansiedade entre docentes do curso de graduação em enfermagem.** São José do Rio Preto. 2019. 79f. Dissertação de Mestrado (Programa de Pós-Graduação em Enfermagem) - Faculdade de Medicina de São José do Rio Preto, São José do Rio Preto, SP. 2019. [<http://bdt.famerp.br/handle/tede/565>].
37. Lima SS, Filho ROL, Oliveira GAL. Aspectos Farmacológicos da *Matricaria recutita* (camomila) no tratamento de transtorno de ansiedade generalizada e sintomas depressivos. **Visão Acad.** Curitiba, abr./jun. /2019; 20(2). [<http://dx.doi.org/10.5380/acd.v20i2.66119>].

38. Bragança TSS *et al.* Conhecimento e percepção sobre o uso de plantas medicinais e fitoterapia por acadêmicos de farmácia em um centro universitário do Rio de Janeiro. **Interdisc Scient J.** Apr-Jun 2020; 7(3): 189-205. [<http://revista.srvroot.com/linkscienceplace/index.php/linkscienceplace/article/view/810>].

39. Carneiro MLA, Monteiro LZ. Utilização de fitoterápicos por estudantes do curso de Farmácia de uma instituição particular do Distrito Federal. **Rev Inic Cient Ext.** [Internet]. 10 jun. 2019; 2 (Esp.1): 5. [<https://revistasfasesa.senaaires.com.br/index.php/iniciacao-cientifica/article/view/169/118>].

Histórico do artigo | Submissão: 14/06/2021 | **Aceite:** 14/08/2024 | **Publicação:** 24/09/2024

Como citar este artigo: Cotta BA, Garcia RMA. Os benefícios do uso das plantas medicinais e fitoterápicos no tratamento da ansiedade em universitários no Brasil. **Rev Fitos.** Rio de Janeiro. 2024; 18(1): e1268. e-ISSN 2446.4775. Disponível em: <<https://doi.org/10.32712/2446-4775.2024.1268>>. Acesso em: dd/mm/aaaa.

Licença CC BY 4.0: Você está livre para copiar e redistribuir o material em qualquer meio; adaptar, transformar e construir sobre este material para qualquer finalidade, mesmo comercialmente, desde que respeitado o seguinte termo: dar crédito apropriado e indicar se alterações foram feitas. Você não pode atribuir termos legais ou medidas tecnológicas que restrinjam outros autores de realizar aquilo que esta licença permite.

