



**UNIVERSIDADE FEDERAL DE CAMPINA GRANDE
CENTRO DE EDUCAÇÃO E SAÚDE
UNIDADE ACADÊMICA DE SAÚDE
CURSO DE BACHARELADO EM FARMÁCIA**

**O USO DA *Valeriana officinalis* COMO ALTERNATIVA NO
TRATAMENTO DOS TRANSTORNOS DA ANSIEDADE: UMA
REVISÃO**

RODRIGO SALUSTO DA SILVA

**CUITÉ - PB
2021**

RODRIGO SALUSTO DA SILVA

**O USO DA *Valeriana officinalis* COMO ALTERNATIVA NO
TRATAMENTO DOS TRANSTORNOS DA ANSIEDADE: UMA
REVISÃO**

Trabalho de conclusão de curso apresentado
ao Curso de Bacharelado em Farmácia da
Universidade Federal de Campina Grande,
como parte dos requisitos para obtenção do
título de Bacharel em Farmácia.

ORIENTADORA: Prof^ª. Dr^ª. Maria Emília da Silva Menezes

**CUITÉ – PB
2021**

S586

Silva, Rodrigo Salusto da.

O uso da *Valeriana officinalis* como alternativa no tratamento dos transtornos da ansiedade: uma revisão. / Rodrigo Salusto da Silva. - Cuité, 2021.
58 f. : il. color.

Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Farmácia) - Universidade Federal de Campina Grande, Centro de Educação e Saúde, 2021.

"Orientação: Profa. Dra. Maria Emília da Silva Menezes". Referências.

1. Plantas medicinais. 2. Plantas medicinais - efeitos adversos. 3. *Valeriana officinalis*. 4. Plantas medicinais - transtorno de ansiedade. 5. Ansiedade - tratamento - plantas medicinais. 6. Benzodiazepínicos. I. Menezes, Maria Emília da Silva. II. Título.
CDU 633.88(043)

RODRIGO SALUSTO DA SILVA

**O USO DA *Valeriana officinalis* COMO ALTERNATIVA NO
TRATAMENTO DOS TRANSTORNOS DA ANSIEDADE: UMA
REVISÃO**

Trabalho de conclusão de curso apresentado ao Curso de Bacharelado em Farmácia da Universidade Federal de Campina Grande, como parte dos requisitos para obtenção do título de Bacharel em Farmácia.

Aprovado em: 20 / 09 / 2021.

BANCA EXAMINADORA:

Prof.^a Dr.^a Maria Emília da Silva Menezes
(Orientadora) – UFCG

Prof.^a Dr.^a Francinalva Dantas de Medeiros
(Examinadora 1) – UFCG

Prof.^a Dr.^a Júlia Beatriz Pereira de Souza
(Examinadora 2) – UFCG

Dedico este trabalho a minha avó Josefa Romana, meus pais Jovelina Salusto e Francisco Sousa, minha irmã Kamylla Salusto, minha tia Raimunda Sousa, minha esposa Elisângela Santos, e minha filha Letícia Salusto. Sem o incentivo e o apoio de vocês não estaria aqui agora realizando esse sonho.

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus pelo o dom da vida, e por sua proteção em meio a esse vírus terrível, por conseguir chegar até esse momento.

Agradeço a minha mãe Jovelina Salusto e a meu pai Francisco Sousa, por sempre acreditarem em mim e por todo incentivo, se sou o homem que sou hoje, agradeço a vocês pela a criação que vocês me deram.

A minha irmã caçula Kamylla Salusto, que foi a primeira formada da nossa família, e que me incentivou a fazer o Enem, que até então falei que iria fazer apenas por experiência, mas ela sempre falou que eu iria passar, e aqui estou prestes a mim formar.

Agradeço a minha esposa e companheira Elisângela Santos, por todo apoio e incentivo a continuar o curso, por várias vezes pensei em desistir devido as dificuldades de conciliar trabalho e estudos, mas você sempre esteve ali me dando forças e apoio para continuar.

A minha maior riqueza, minha filha Letícia, foi muito difícil para nós dois no começo, ter que passar praticamente a semana inteira longe, minha pequena só tinha dois aninhos e era bastante apegada a mim, no começo ela chorava sentindo a minha falta, mas com o tempo foi se acostumando, apesar de ter tido que sacrificar o acompanhamento da sua infância, tudo que fiz e faço é por você, para poder garantir um futuro melhor.

Agradeço aos meus colegas de trabalho pelas trocas de plantões, para não faltar provas e seminários. Quero agradecer também a todos os professores que sabiam da minha situação em tentar conciliar o meu trabalho com os estudos, obrigado a todos pela compreensão, paciência, e todo conhecimento passado.

Agradeço a minha orientadora professora Maria Emília da Silva Menezes, por ter aceitado o convite de me orientar nesse trabalho, por toda paciência, atenção e ensinamentos. As professoras Júlia Beatriz e Francinalva Medeiros, por aceitarem fazer parte desse trabalho como avaliadoras.

Agradeço aos amigos que a UFCG me presenteou: Waldinéa de Oliveira, Ítaly Aciole, Josenildo Oliveira, Herbert Igor, Isabela Silva, Sayonara Fontes, Ennaly Monteiro, Milena Alves, Camila Macena, Luís Jordan, Fernanda Lamonnier, Girlene Macena, Wanderleya Medeiros, Thaislanio Alves e Wedja Marcelino. Pessoas especiais que quero levar para a minha vida, obrigado por tudo.

“Na vida você pode encontrar cores e caminhos tão embaralhados, que no primeiro momento você pode achar impossível de montar. Mas o tempo vai passando, você vai crescendo, aprendendo, melhorando. E aí chega um dia em que você compreende, que aquelas cores embaralhadas, aqueles caminhos tão difíceis de trilhar, só existiram para você tornar o impossível de muitos, o seu possível particular.”

John Eygânnis

RESUMO

A ansiedade é um estado emocional , que quando gerada por fatores desconhecidos passa a ser patológica. Os fármacos mais utilizados para o seu tratamento são os benzodiazepínicos, que causam efeitos adversos e dependência, e com isso, o uso de plantas medicinais no tratamento da ansiedade tem sido cada vez maior. A escolha do tema se deu devido ao aumento de pessoas acometidas com ansiedade, e a prevalência de efeitos adversos e dependência causados pelos ansiolíticos, a fim de buscar alternativas para melhorar a qualidade de vida dos pacientes, de modo que, o objetivo desse trabalho foi avaliar a utilização da *Valeriana officinalis* como uma alternativa no tratamento da ansiedade. Foi realizada uma revisão integrativa da literatura, no período de junho a agosto de 2021, em que foram feitas buscas de artigos e publicações dos últimos 5 anos, disponíveis nas seguintes bases de dados (*Medline, Lilacs, Scielo, Google Acadêmico*), e dos comitês nacionais e internacionais de saúde, utilizando descritores pré-estabelecidos. Foram encontrados 79 artigos dos quais 58 foram avaliados e utilizados. Os resultados mostraram uma grande eficácia da valeriana no tratamento da ansiedade, sendo utilizada em várias indicações, com poucos relatos de efeitos indesejáveis, mostrando assim que a *Valeriana officinalis* pode ser uma importante alternativa no tratamento dos transtornos da ansiedade, e que o profissional farmacêutico é de suma importância no acompanhamento farmacoterapêutico dos pacientes, e na indicação de terapias não farmacológicas.

PALAVRAS-CHAVE: Ansiedade. Benzodiazepínicos. Efeitos Adversos. Plantas Medicinais. *Valeriana officinalis*.

ABSTRACT

Anxiety is a emotional state, which when generated by unknown factors becomes pathological. The most used drugs for its treatment are benzodiazepines, which cause adverse effects and dependence, and with this, the use of medicinal plants in the treatment of anxiety has been increasing. The choice of theme was due to the increase of people with anxiety, and the prevalence of adverse effects and dependence caused by anxiolytics, in order to seek alternatives to improve the quality of life of patients, so that the objective of this study was evaluate the use of *Valeriana officinalis* as an alternative in the treatment of anxiety. An integrative literature review was carried out from June to August 2021, in which articles and publications from the last 5 years were searched, available in the following databases (Medline, Lilacs, Scielo, Google Scholar), and of the national and international health committees, using pre-selected descriptors. 79 articles were found, of which 58 were adopted and used. The results showed a great efficacy of valerian in the treatment of anxiety, using it in several indications, with few reports of undesirable effects, thus showing that *Valeriana officinalis* can be an important alternative in the treatment of anxiety disorders, and that the pharmacist professional is of paramount importance in the pharmacotherapeutic follow-up of patients, and in the indication of non-pharmacological therapies.

KEY WORDS: Anxiety. Benzodiazepines. Adverse effects. Medicinal plants. Valerian officinalis.

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 – Metodologia da seleção de material.....	18
Figura 2 – Distribuição do material selecionado e da base de dados dos artigos.	18
Figura 3 – Molécula do Clordiazepóxido.	24
Figura 4 – Mecanismo de ação dos BZD.	25
Figura 5 – Vendas de medicamentos para ansiedade e insônia entre os anos de 2011 e 2018.	27
Figura 6 – Número de caixas de benzodiazepínicos vendidos no ano de 2015.....	27
Figura 7 – Principais marcadores químicos e características das plantas medicinais usadas no tratamento de ansiedade.	32
Figura 8 – Valeriana officinalis.	34
Figura 9 – Raiz da Valeriana officinalis L.	35
Figura 10 – Constituintes químicos da Valeriana officinalis.	36
Figura 11 – Uso da planta valeriana no preparo do chá.....	38
Figura 12 – Exemplos de tratamentos naturais para a ansiedade.	43

LISTA DE QUADROS

Quadro 1 – Transtornos da ansiedade.....	23
Quadro 2 – Principais benzodiazepínicos e seus efeitos adversos.....	28
Quadro 3 – Lista dos benzodiazepínicos disponibilizados pelo SUS.....	29
Quadro 4 – Indicações e posologia de cápsulas de Valeriana.....	37
Quadro 5 – Fitoterápicos Valeriana officinalis comercializados no Brasil.....	39
Quadro 6 – Principais interações medicamentosas descritas na literatura.....	42

LISTA DE SIGLAS E ABREVIATURAS

TCC – Terapia Cognitiva Comportamental
OMS – Organização Mundial de Saúde
UERJ – Universidade Estadual do Rio de Janeiro
UFRGS – Universidade Federal do Rio Grande do Sul
BZD – Benzodiazepínicos
TAG – Transtorno de Ansiedade Generalizada
DSM-5 – Manual de Diagnóstico e Estatística de Transtornos mental
APA – Associação Psiquiátrica Americana
GABA – Ácido Gama Amino Butírico
SNC – Sistema Nervoso Central
FDA – *Food and Drug Administration*
ANVISA – Agência Nacional de Vigilância Sanitária
RDC – Resolução da Diretoria Colegiada
PNPMF – Política Nacional de Plantas Medicinais e Fitoterápicos
PNPIC – Política Nacional de Práticas Integrativas
SUS – Sistema Único de Saúde
HIV – Vírus da Imunodeficiência Humana
AIDS – Síndrome da Imunodeficiência Adquirida
TARV – Terapia Antirretroviral
CFF – Conselho Federal de Farmácia
UFPB – Universidade Federal da Paraíba
COVID-19 – Corona Vírus 2019
UBC – Universidade da Colúmbia Britânica
EUA – Estados Unidos da América
RENAME – Relação Nacional de Medicamentos Essenciais
TPM – Tensão Pré Menstrual
TDAH – Déficit de Atenção e Hiperatividade
EMA – Agência Europeia de Medicina
MTC – Medicina Tradicional Chinesa

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	12
2 OBJETIVOS	15
2.1 Objetivo geral	15
2.2 Objetivos específicos	15
3 METODOLOGIA	16
3.1 Tipo de pesquisa	16
3.2 Local da pesquisa	17
3.3 Procedimentos da pesquisa	17
3.4 Critérios de inclusão	17
3.5 Critérios de exclusão	19
4 REVISÃO LITERÁRIA	20
4.1 Ansiedade	20
4.1.1 Sintomas de ansiedade	22
4.1.2 Tipos de transtorno de ansiedade	22
4.2 Benzodiazepínicos	24
4.3 Fitoterápicos utilizados no tratamento da ansiedade	31
4.4 <i>Valeriana officinalis</i>	34
4.4.1 Valeriana no tratamento da ansiedade	38
4.4.2 Possíveis efeitos adversos	41
4.5 Tratamento não farmacológico	43
4.6 Papel do farmacêutico	47
5 CONCLUSÃO	49
REFERÊNCIAS	

1 INTRODUÇÃO

A ansiedade é uma reação natural do corpo ao stress, um estado emocional, que tem como característica os sentimentos de tensão, preocupação, medo e pensamentos ruins. Em seu estado normal, a ansiedade é comum para o indivíduo, pois ela impulsiona para realizar projetos, prosperar e planejar o futuro. Quando ocorre o excesso desse sentimento, e não existe um fator gerador conhecido, esta passa a ser patológica (GUERRA, 2021).

A ansiedade está entre os transtornos psiquiátricos mais frequentes na população em geral, seus sintomas são comuns, podendo ser encontrados em qualquer pessoa em algum momento da sua vida. O grande aumento nos casos de ansiedade nos tempos atuais é preocupante, sendo considerada por especialistas, como o mal do século (ZENI *et al.*, 2021).

Nos dias atuais, em meio a pandemia de COVID-19, tem aumentado o número de pessoas acometidas com ansiedade, e segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), antes da pandemia, o Brasil já era o país mais ansioso do mundo, ocupando também o primeiro lugar na América Latina em incidência de depressão, impactando cerca de 12 milhões de pessoas (NOSSA SAÚDE, 2021).

Constatou-se que estudos realizados durante a pandemia, pela Universidade Estadual do Rio de Janeiro (UERJ), e Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS), demonstraram, respectivamente, um aumento de 90% nos casos de depressão e o dobro no número de pessoas com crises de ansiedade entre março e abril de 2020, e que no período entre os meses de maio e julho, a população brasileira tornou-se 80% mais ansiosa (GAMEIRO, 2020; GANDRA, 2020).

Geralmente, o tratamento da ansiedade é realizado com fármacos ansiolíticos que são uma classe de medicamentos que agem no Sistema Nervoso Central (SNC), entre os fármacos mais utilizados para o tratamento merece destaque a classe dos benzodiazepínicos(BZD) (RANG; DALE; RITTER, 2016). Apesar de melhorarem as condições do enfermo, causam sono, sedação, letargia e dependência física, entre outros efeitos colaterais e adversos, além de terem um custo elevado (DA SILVA; DA SILVA, 2018).

Na procura de amenizar os efeitos causados pelos BZD, plantas medicinais e fitoterápicos vem ganhando espaço como uma ótima alternativa no tratamento da

ansiedade, devido ao seu baixo custo, fácil acesso, e por ser denominado um método menos agressivo de tratamento e não gerar dependência (PESSOLATO *et al.*, 2021).

Existem várias plantas medicinais utilizadas para o tratamento da ansiedade, entre elas a *Valeriana officinalis*, cujas raízes ressecadas são utilizadas principalmente por suas ações hipnóticas e sedativas em pacientes com ansiedade quando são administradas por longos períodos, além de uma forma inofensiva e econômica de uso de ervas para o tratamento da insônia moderada (MEHVISH *et al.*, 2018 *apud* RODRIGUES *et al.*, 2021).

O aumento significativo do número de pessoas acometidas com ansiedade, que se agravou com a pandemia de COVID-19, tem causado grande preocupação em todo mundo. As alterações sofridas pela sociedade são inúmeras e nem todas as pessoas tem conseguido lidar com tais mudanças. O isolamento e/ou distanciamento social recomendado pelas autoridades de saúde, embora seja a melhor estratégia de prevenção da contaminação da doença, trouxe também ansiedade. Muitos não conseguem administrar essa nova forma de viver. Da mesma forma a pandemia gera medo, angústia e preocupação, e conseqüentemente alterações na saúde mental das pessoas (ROLIM; DE OLIVEIRA; BATISTA, 2020).

Em decorrência disso, houve um aumento na procura dos medicamentos ansiolíticos como tratamento, entretanto esses medicamentos ocasionam efeitos adversos. Ao longo dos anos, diversos estudos vêm mostrando que o uso prolongado desses fármacos causa dependência e outros inúmeros prejuízos à saúde. Estudos verificaram ainda, que os pacientes que mais recebem prescrições de BZD são justamente os que tem maiores riscos de desenvolverem complicações (DA SILVA; DE LUCENA SANTOS, 2019).

Sendo assim, há uma necessidade de encontrar alguma alternativa de tratamento, com objetivo de reduzir o uso abusivo desses fármacos, melhorando assim, a adesão ao tratamento e a qualidade de vida dos usuários. “Neste sentido o uso de plantas medicinais para o tratamento de transtornos de ansiedade tem sido cada vez maior, havendo diversos levantamentos etnobotânicos na literatura que mostram um grande número de citações da espécie *Valeriana officinalis*” (SOUSA; OLIVEIRA; CALOU, 2018 *apud* DE LIMA *et al.*, 2020).

É importante pontuar que foi comprovada a eficácia do uso de valeriana no combate à insônia, além disso, a erva é reconhecida pela Organização Mundial da Saúde (OMS) por seus benefícios contra a ansiedade (GONOLI, 2020). Sendo assim,

o presente trabalho teve como finalidade, descrever os efeitos farmacológicos da *Valeriana officinalis* no tratamento da ansiedade, e avaliar a eficácia do seu uso em substituição aos benzodiazepínicos.

2 OBJETIVOS

2.1 Objetivo geral

Avaliar a implantação e utilização da *Valeriana officinalis* como alternativa no tratamento da ansiedade, contribuindo assim, para uma melhor qualidade de vida.

2.2 Objetivos específicos

- Descrever os transtornos da ansiedade, sintomas e tratamentos;
- Revisar a farmacologia e a toxicologia dos benzodiazepínicos, discutir sobre os efeitos adversos atribuídos a esta classe de medicamentos, e os riscos atribuídos à automedicação;
- Realizar levantamento sobre a *Valeriana officinalis*, e o seu uso terapêutico;
- Avaliar o papel do farmacêutico no acompanhamento farmacoterapêutico, e na orientação de terapias não-farmacológicas no tratamento da ansiedade.

3 METODOLOGIA

3.1 Tipo de pesquisa

Para a elaboração deste trabalho foi realizada uma revisão integrativa da literatura, a fim de agrupar e sintetizar informações disponíveis em bases de dados eletrônicos, para esclarecimento de lacunas sobre o tema. Este tipo de trabalho consiste em um método de pesquisa, cujo intuito é desenvolver uma análise sobre um tema já investigado, sobre o qual há trabalhos na literatura. A revisão integrativa permite a criação de novos conhecimentos científicos a partir da análise e síntese de estudos publicados (DOS SANTOS; ARAÚJO; OLIVEIRA, 2020).

Para a elaboração desse trabalho foram realizadas as seis etapas de uma revisão integrativa. A primeira foi caracterizada pela elaboração da pergunta norteadora, sendo a fase mais importante, pois é a partir dessa que serão incluídos os melhores estudos, baseados nas informações coletadas e nos meios escolhidos para a identificação dessas pesquisas. Depois foi feita a fase de busca em bases de dados na literatura. Esses são essenciais para demonstrar resultados fidedignos, correlacionando-os com a pergunta norteadora (SOUZA; SILVA; CARVALHO, 2010).

Na terceira etapa foi feita a coleta de dados dos artigos selecionados. A quarta fase consistiu na análise crítica dos estudos, em que ocorreu a organização rigorosa das informações. A quinta fase foi a discussão dos resultados, com identificação das lacunas de conhecimento. A última fase compreendeu a apresentação da revisão (SOARES *et al.*, 2019).

Com fundamento no conceito de revisão integrativa e no conhecimento de suas etapas, elaborou-se a questão norteadora: *A Valeriana officinalis* seria uma boa alternativa para reduzir os efeitos adversos causados pelos benzodiazepínicos no tratamento da ansiedade?

3.2 Local da pesquisa

O estudo foi realizado através de acesso disponível via internet e no acervo da biblioteca da Universidade Federal de Campina Grande, *Campus* de Cuité – PB (UFCG).

3.3 Procedimentos da pesquisa

O presente trabalho foi elaborado através de uma extensa pesquisa nos bancos de dados eletrônicos, com o objetivo de obter artigos científicos, periódicos, que abordassem o tema de forma ampla. A pesquisa foi realizada durante o período de junho a agosto de 2021, através de arquivos disponíveis nas seguintes bases de dados: eletrônicas Periódicos Capes, *Electronic Library Online* (SciELO), Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), *Science Direct*, *Pubmed*, *Medline*.

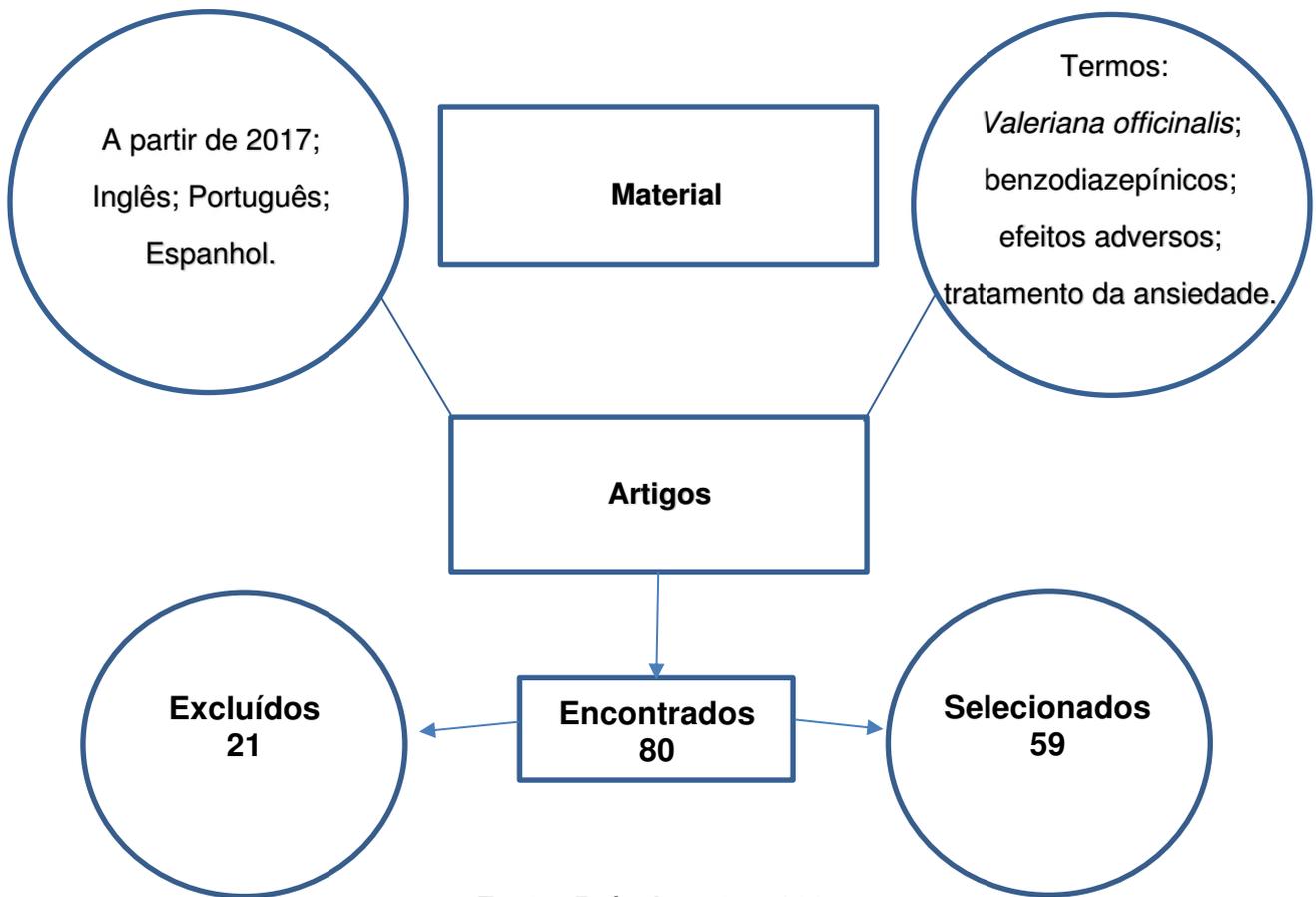
Para a busca foram utilizados os seguintes termos (palavras-chaves e delimitadores) e combinações dos mesmos: 1) ansiedade; 2) benzodiazepínicos; 3) *Valeriana officinalis*; 4) plantas medicinais; 5) efeitos adversos.

3.4 Critérios de inclusão

A pesquisa por material bibliográfico (Figuras 01 e 02) foi feita nos três idiomas: português, inglês e espanhol. Os artigos originais contêm informações relevantes acerca do assunto escolhido para estudo e que sigam alguns critérios estabelecidos:

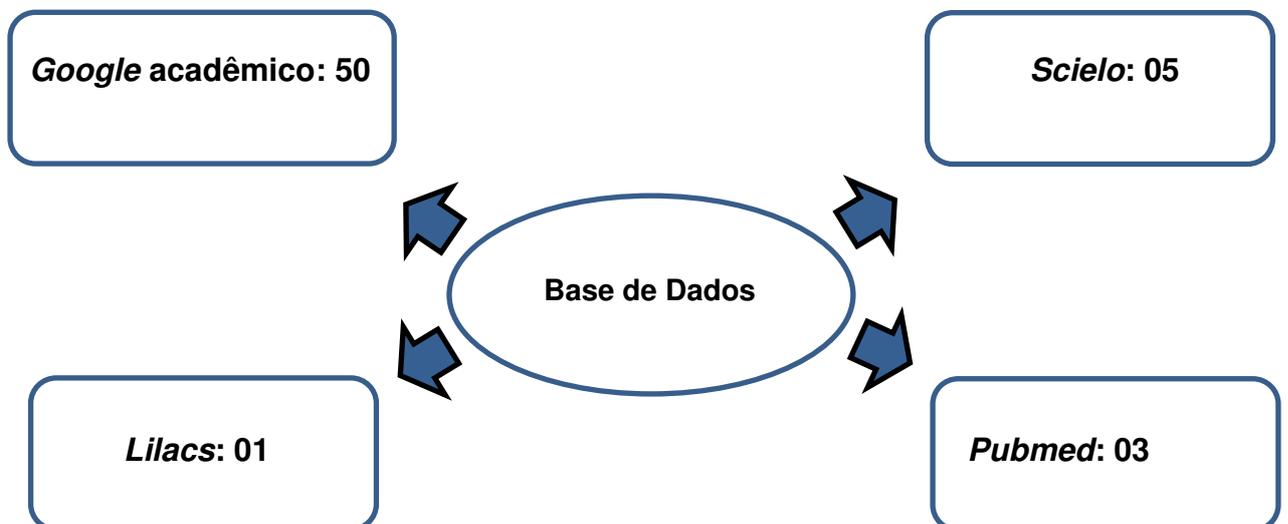
- Os artigos contêm estudos e/ou revisão com abordagem sobre ansiedade;
- Artigos abordando sobre o uso de *Valeriana officinalis* no tratamento da ansiedade;
- Artigos sobre o uso de benzodiazepínicos e os seus efeitos adversos;
- Artigos abordando tratamentos farmacológicos com fitoterápicos, e tratamentos não farmacológicos;
- Artigos com títulos e/ou resumo dos descritores escolhidos no trabalho de revisão;
- Artigos que respondam a questão norteadora.

Figura 1 – Metodologia da seleção de material.



Fonte: Próprio autor, 2021.

Figura 2 – Distribuição do material selecionado e da base de dados dos artigos.



Fonte: Próprio autor, 2021.

3.5 Critérios de exclusão

- Artigos e/ou publicações que contiam assuntos que não eram compatíveis com o objetivo da revisão bibliográfica;
- Artigos e/ou publicações que não possuía o tempo delimitado no trabalho, foram excluído da busca.

4 REVISÃO LITERÁRIA

4.1 Ansiedade

A ansiedade é uma reação natural do corpo ao *stress*, uma das emoções humanas básicas, é uma reação que faz parte do estado emocional e fisiológico do ser humano responsável por alertar, por meio do organismo, quando há perigo iminente, impulsionando-o e motivando-o a se defender (DOURADO *et al.*, 2018).

Pode-se dizer que todo ser humano tem esse sentimento em seu estado normal. A ansiedade passa a ser considerada patológica quando caracterizada como um estado emocional desencadeado por evento futuro sobre o qual é difícil a projeção de resultados, não tendo, necessariamente um agente causador específico (LOPES; DEL OLMO SATO; SATO, 2019).

A ansiedade está na sociedade desde a antiguidade, estudos egípcios e gregos acerca das doenças no mundo, relatam que os egípcios acreditavam que a doença era uma possessão demoníaca ou até mesmo um encantamento, intrusão de espíritos, sortilégio, e rituais terapêuticos eram realizados com o intuito de fazer com que a doença saísse do indivíduo que o apoderou (D'ÁVILA *et al.*, 2020).

Segundo os autores, já eram encontradas provas sobre a existência da ansiedade no século VIII a.C., na *Ilíada*, obra do poeta consagrado Homero, em que ele descreve sentimentos de medo, perturbações, intrusão de Deus, entre outros descritos em sua obra (D'ÁVILA *et al.*, 2020).

Os transtornos de ansiedade tendem a ter início na infância ou adolescência, podendo tornar-se crônicos e recorrentes, e estão associados com o alto prejuízo funcional, a reduzida qualidade de vida e o aumento do risco de desenvolver algum outro distúrbio psiquiátrico, particularmente, a depressão (PARREIRA *et al.*, 2021).

A ansiedade e a depressão são doenças mentais cada vez mais prevalentes no mundo que reduzem a qualidade de vida dos pacientes. Embora a medicação seja considerada a primeira linha de intervenção, muitos indivíduos não têm uma boa adesão ao tratamento (DA ROCHA; MYVA; DE ALMEIDA, 2020).

Conforme a OMS a prevalência mundial do TAG (Transtorno de Ansiedade generalizada) é de 3,6%. No continente americano esse transtorno mental alcança maiores proporções e atinge 5,6% da população, com destaque para o Brasil, onde o

TAG está presente em 9,3% da população, possuindo o maior número de casos de ansiedade entre todos os países do mundo (ZENI *et al.*, 2021).

Em 2020, o Brasil se consolidou o país mais ansioso do mundo. De acordo com a OMS, quase 20 milhões de brasileiros sofrem de ansiedade, o que engloba também o transtorno obsessivo-compulsivo, fobias, estresse pós-traumático e ataques de pânico. Já a depressão atinge cerca de 12 milhões de pessoas no país, que ocupa o segundo lugar no ranking global (PFIZER, 2021).

Vários estudos demonstram uma maior incidência de ansiedade em pessoas do sexo feminino. Parreira *et al.*(2021), relatam em seu trabalho que:

Pesquisas voltaram a sua atenção para a ocorrência de transtornos de ansiedade em mulheres. Estudos apontaram que elas apresentam maiores taxas de prevalência de transtornos de ansiedade que homens. Em estudo realizado em Bangladesh, a prevalência de sofrimento psíquico grave foi maior nas mulheres do que nos homens e a diferença aumentou com a idade.[...] Considerando outro contexto de vida das mulheres, como o da ruralidade, algumas condições associadas a esse meio podem contribuir para problemas de saúde mental, como as condições de vida associadas à pobreza, os recursos econômicos e sociais limitados, além das desvantagens demográficas (PARREIRA *et al.*, 2021).

Com o passar dos anos, o número de pessoas com transtornos de ansiedade generalizada (TAG) tem aumentado pelo mundo, devido os problemas do cotidiano, e atualmente devido a pandemia de COVID-19. Estudos relatam que em cada período histórico aconteceram fenômenos relacionados à saúde da humanidade que exigiram mudanças no comportamento social da população, refletindo na sua forma de pensar e lidar com determinadas situações (BATISTA, 2020; BATISTA; LOOSE, 2020 *apud* ROLIM; DE OLIVEIRA; BATISTA, 2020).

O impacto causado pelo distanciamento social, tem causado solidão, medo e insegurança nas pessoas. Períodos de epidemia são particularmente críticos para a saúde mental da população. O medo que é uma reação instintiva e fundamental para o ser humano, muitas vezes se torna crônico ou desproporcional nesses períodos, contribuindo para o aumento das desordens psicológicas, incluindo a ansiedade (SILVA *et al.*, 2021).

Ainda de acordo com os autores, a prevalência de ansiedade nos profissionais de saúde durante à pandemia da COVID-19 é elevada e maior entre as mulheres, profissionais de enfermagem e nos que atuam na linha de frente. Fatores como elevada carga horária de trabalho, estresse, pressão decorrente do elevado número de atendimento de casos graves, poucas horas de sono, infraestrutura inadequada, indisponibilidade de equipamentos de proteção individual em quantidade suficiente, o risco de ser infectado e de transmitir para familiares e outras pessoas podem contribuir para o aumento da ansiedade nesses períodos.

4.1.1 Sintomas de ansiedade

Geralmente os sintomas físicos da ansiedade são os que mais assustam e que despertam a atenção da pessoa para buscar por tratamento. De acordo com Guerra (2021), a ansiedade afeta o nosso corpo, mente e desempenho de várias formas:

- Sintomas emocionais: tristeza, nervosismo, irritabilidade;
- Sintomas fisiológicos: coração acelerado, sensação de formigamento, falta de ar, sudorese, tontura, dor de cabeça, dores musculares, insônia;
- Sintomas comportamentais: impulsividade, agressividade, fala acelerada;
- Sintomas cognitivos: dificuldade de concentração e tomada de decisão, preocupações excessivas.

4.1.2 Tipos de transtorno de ansiedade

As características principais relacionadas aos diversos transtornos de ansiedade são observadas de acordo com os diferentes tipos de reação fóbica ao se deparar com uma situação ameaçadora. Essas ações reacionárias geralmente são classificadas como respostas de evitação e/ou eliminação do estímulo temido (SANTOS *et al.*, 2020a).

O transtorno de ansiedade pode acabar afetando a vida das pessoas em muitos aspectos. Mangolini, Andrade e Wang (2019), apresentam no quadro 01 os quadros de ansiedade de acordo com os critérios diagnósticos do Manual Diagnóstico e Estatístico dos Transtornos Mentais, que está na sua 5ª versão (DSM-5) da Associação Psiquiátrica Americana (APA).

Quadro 1 – Transtornos da ansiedade.

Tipo de transtorno	Descrição de quadro clínico
Transtorno do pânico	Crises recorrentes de ansiedade intensa, sem um fator desencadeante. O temor de apresentar novos ataques inesperados de pânico leva o indivíduo a mudar seu comportamento e evitar situações.
Agorafobias sem pânico	Medo de situações como utilizar o transporte público, estar em espaços abertos, estar fora de casa sozinho, ficar em uma fila e estar em locais lotados. Essas situações causam ansiedade desproporcional no indivíduo.
Transtorno de estresse pós-traumático	A partir da exposição a um evento traumático, o indivíduo passa a sofrer picos de ansiedade recorrente ao revivenciar a situação.
Ansiedade de separação no adulto	Temor sobre a possibilidade de perder ou se separar de alguma figura de importância pessoal. Esse medo torna-se prejudicial ao desenvolvimento, deixando o indivíduo dependente.
Transtorno de ansiedade generalizada	Preocupação persistente e excessiva em várias atividades, de forma que o indivíduo tem dificuldade de controlá-la.
Fobia social	Evitação ou medo de interações sociais ou outras situações que envolvem a possibilidade de ser examinado e avaliado pelos outros.
Transtorno obsessivo compulsivo	Pensamentos obsessivos que necessitam de determinados rituais para serem suprimidos. Caso os rituais não sejam realizados, o indivíduo se sente desconfortável e ansioso.
Fobia específica	Medo e sentimento de evitação a um objeto ou situação, de forma desproporcional ao risco que realmente eles representam.

Fonte: MANGOLINI; ANDRADE; WANG, 2019.

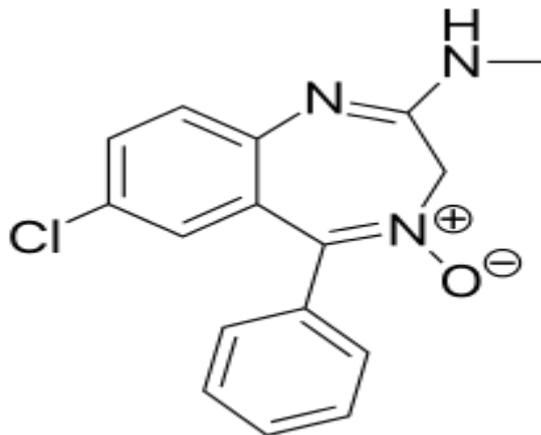
O transtorno de ansiedade generalizada (TAG) é o transtorno de ansiedade mais comum, que pode prejudicar a vida social, saúde, trabalho e vários outros setores do paciente. É um dos transtornos psiquiátricos mais subdiagnosticados, que raramente os pacientes procuram diretamente um profissional de saúde mental, preferindo o clínico geral ou médicos de outras especialidades (ZUARDI, 2017).

4.2 Benzodiazepínicos

Os BZD são fármacos que agem diretamente no sistema nervoso central, alterando aspectos cognitivos e psicomotores no organismo. Esses fármacos podem proporcionar alívio temporário, mas possuem efeitos colaterais e trazem algumas preocupações relevantes com a segurança. Os benzodiazepínicos são mais eficazes nos tratamentos de curto prazo, esses medicamentos são contraindicados em longo prazo devido aos altos riscos de efeitos adversos e dependência (DE SOUSA; VEDANA; MIASSO, 2016).

O primeiro benzodiazepínico, o Clordiazepóxido (Figura 3), foi sintetizado acidentalmente em 1961, o sétimo membro do anel não usual foi produzido como resultado de uma reação malsucedida nos Laboratórios *Hoffman – La Roche*. A sua atividade farmacológica inesperada foi reconhecida em um procedimento de triagem de rotina e os benzodiazepínicos rapidamente se tornaram os fármacos mais prescritos na farmacopeia (RANG; DALE; RITTER, 2016).

Figura 3 – Molécula do Clordiazepóxido.



Fonte: <https://stringfixer.com/pt/Chlordiazepoxide>

Segundo Guina e Merrill (2018), Infelizmente, o potencial para abuso e dependência foi rapidamente descoberto. Em 1975, os BZDs foram colocados na lista de medicamentos restritos da *Food and Drug Administration* (FDA).

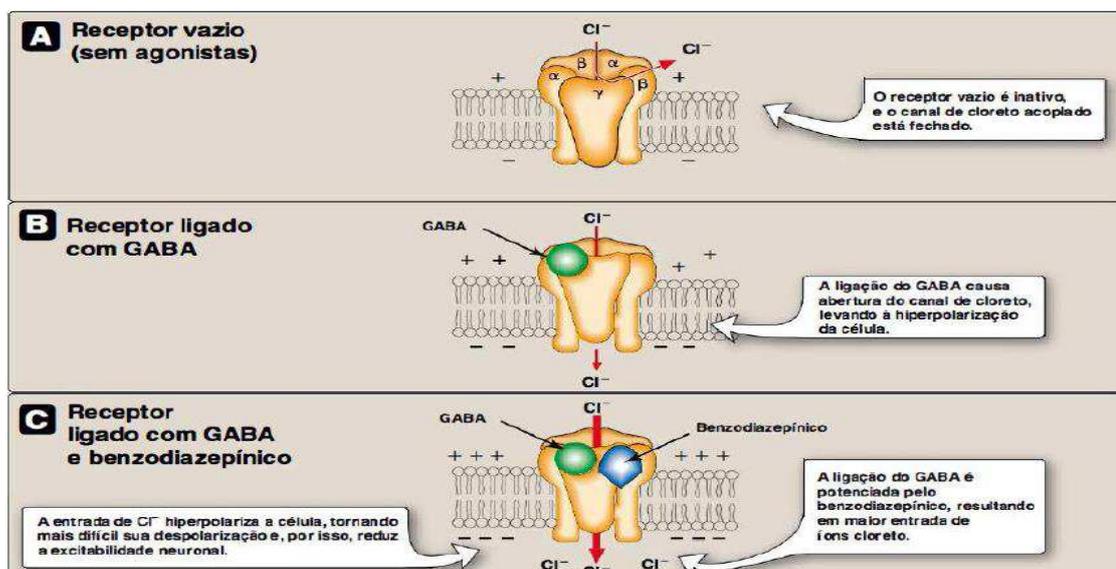
Faria *et al.* (2019), descrevem os medicamentos benzodiazepínicos da seguinte maneira:

Os benzodiazepínicos são medicamentos com atividade ansiolítica, hipnótica, anticonvulsivante e relaxante muscular, que em geral são indicados para tratamento dos transtornos de ansiedade, crises convulsivas e insônia. [...] Classificados quanto sua meia vida plasmática em longa ação (diazepam, flurazepam), ação intermediária (alprazolam, bromazepam, clonazepam, lorazepam,) e os de curta ação (midazolam e triazolam). Essa classificação é relevante na escolha individualizada para cada paciente.[...] Os benzodiazepínicos (BZDs) são drogas psicotrópicas do subgrupo dos ansiolíticos que atuam em todo sistema nervoso central (SNC) por meio da transmissão sináptica inibitória ao modular o receptor subtipo A do ácido gama-aminobutírico (FARIA *et al.*, 2019).

De acordo com Rang, Dale e Ritter (2016), os principais efeitos farmacológicos, e usos dos benzodiazepínicos são: redução da ansiedade e da agressão, indução do sono, redução do tônus muscular, efeito anticonvulsivante, e amnésia anterógrada.

O mecanismo de ação (Figura 4) se dá pelo aumento da transmissão de GABA (ácido gama-aminobutírico) que é o principal neurotransmissor inibitório do Sistema Nervoso Central (SNC), interagindo com receptores BZD exclusivos no cérebro, através da facilitação da abertura de canais de cloreto, o que provoca a hiperpolarização da membrana neuronal, reduzindo sua excitabilidade (MOREIRA; BORJA, 2018).

Figura 4 – Mecanismo de ação dos BZD.



Fonte: Benzodiazepínicos - Psiquiatria I (passeidireto.com), 2021.

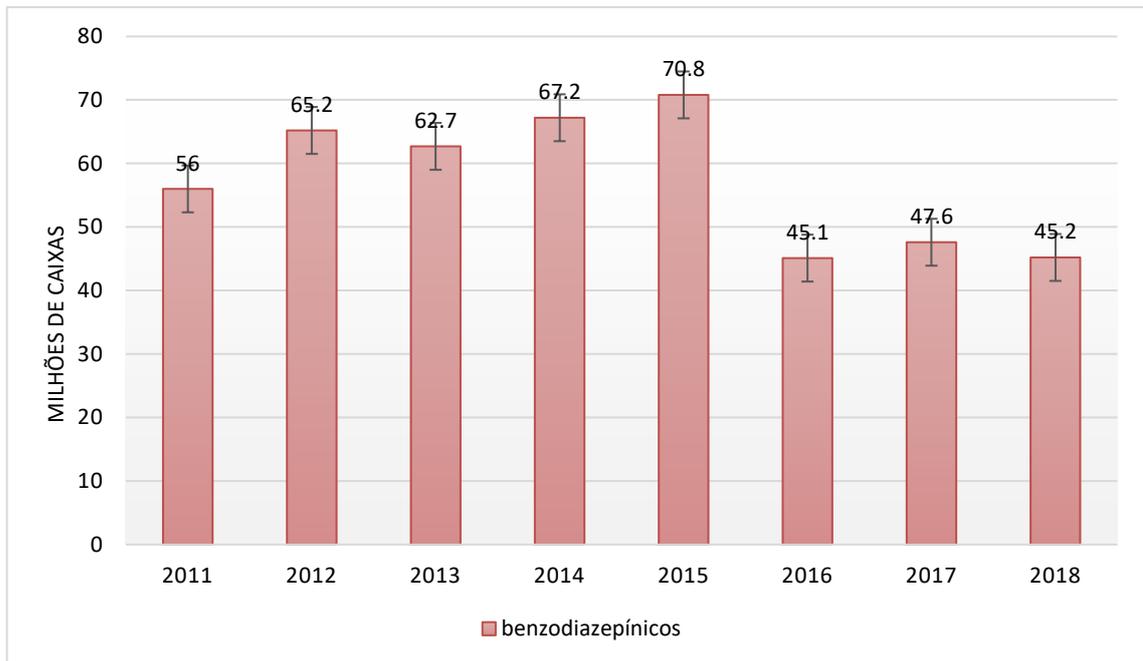
De acordo com a Medictalks (2021), a prescrição de benzodiazepínicos vem batendo recordes atrás de recordes nos últimos anos, sendo uma das classes mais receitadas do mundo. Estudo divulgado pelo Ministério da Saúde aponta que entre 2015 e 2019, a pasta distribuiu mais de 18 milhões de doses de clobazam e triexifenidil. Comparando o primeiro ano da série com o último, verifica-se alta de 45,5%. Em 2015, o Ministério da Saúde distribuiu, via SUS, 3,37 milhões de doses e em 2019 os números chegaram a 4,91 milhões. Tais estatísticas permitem a afirmação de que uma em cada onze pessoas já tomou remédio “tarja preta” no Brasil.

Os benzodiazepínicos estão entre as drogas mais prescritas no mundo, devido principalmente à sua ação ansiolítica e hipnótica, além de possuir ação miorrelaxante e anticonvulsivante. E por conta disso, estima-se que o consumo de benzodiazepínicos dobra a cada cinco anos. Embora sejam drogas relativamente seguras, restrições à sua utilização têm sido cada vez maiores, devido à incidência dos efeitos colaterais, relacionados à depressão do sistema nervoso central (AUCHEWSKI *et al.*, 2004 *apud* MACIEL; LIMA; SOUSA, 2015).

As mulheres são apontadas como as maiores consumidoras de BDZs superando os homens numa proporção duas vezes maior e em idades cada vez mais precoces. A aquisição desses medicamentos é realizada por meio de receituário médico, mas imprime-se que nem sempre são concretizadas consultas periódicas e assíduas com seus prescritores e sim apenas ação de substituição de receituário o que contribui para uso prolongado destes medicamentos, aumentando seus efeitos adversos, como a dependência e tolerância (SOUZA; OPALEYE; NOTO, 2013 *apud* APARECIDO; DA MATA, 2017).

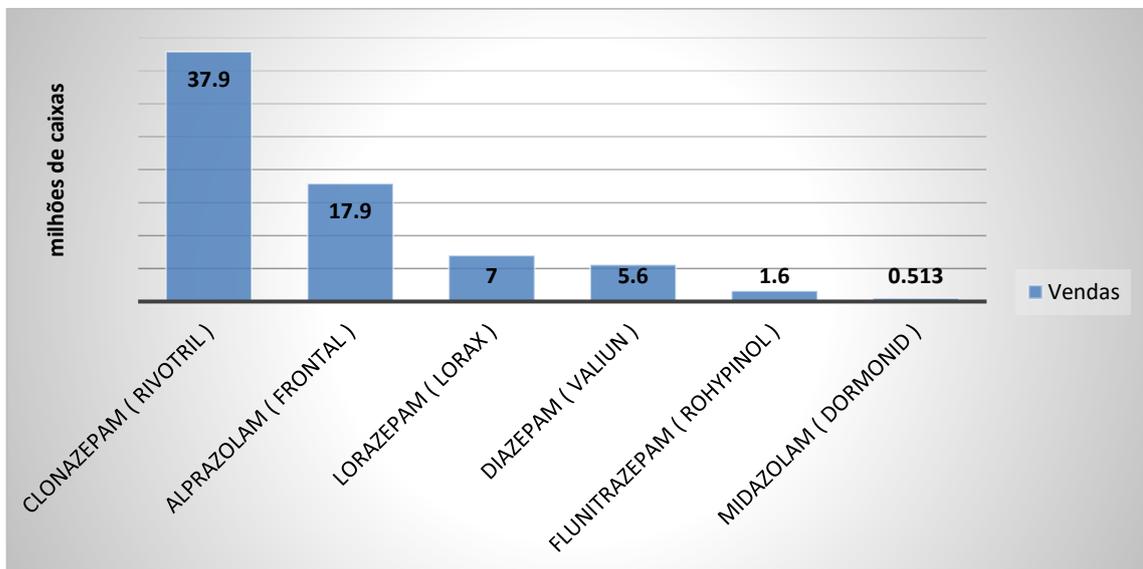
Estudo divulgado no R7 em 2019, apresentou um levantamento da venda de caixas dos benzodiazepínicos mais receitados pelos médicos entre os anos de 2011 e 2018. Os dados apresentados nas Figuras 5 e 6, mostram que, em oito anos, as vendas desses medicamentos somaram mais de 459 milhões de caixas, e que o ano de 2015 registrou recorde de consumo de benzodiazepínicos, com 70,8 milhões de caixas vendidas (MELLIS, 2019).

Figura 5 – Vendas de medicamentos para ansiedade e insônia entre os anos de 2011 e 2018.



Fonte: MELLIS, 2019, adaptado por SALUSTO, 2021.

Figura 6 – Número de caixas de benzodiazepínicos vendidos no ano de 2015.



Fonte: MELLIS, 2019, adaptado por SALUSTO, 2021.

Esse aumento da prescrição de benzodiazepínicos certamente vem gerando preocupações porque o consumo desse tipo de medicação por tempo prolongado gera riscos à saúde do paciente (MEDICTALKS, 2021).

Os efeitos adversos ligados aos BZD podem estar relacionados ao longo ou curto prazo de uso. Os receptores de GABA são amplamente distribuídos, o que justifica o ataque indiscriminado em todo o cérebro. Sendo assim, a inibição global do SNC leva a efeitos adversos através de interações com todas as áreas do cérebro, incluindo deficiências sensoriais, de fala, motoras e respiratórias (GUINA; MERRILL, 2018).

O uso dos benzodiazepínicos tem sido cada vez mais restrito devido aos efeitos colaterais causados por eles. Pacientes que fazem o uso de benzodiazepínicos devem ter orientação adequada na tentativa de diminuir o uso inadequado e incidência dos efeitos colaterais. Lima *et al.* (2020) descreve no quadro 2 os principais BZD utilizados no tratamento da ansiedade e que possuem a aprovação da *Food and Drug Administration* (FDA), além das doses recomendadas e os possíveis efeitos colaterais.

Quadro 2 – Principais benzodiazepínicos e seus efeitos adversos.

Drogas	Dosagem (mg/dia)	Efeitos colaterais
Diazepam	2-10	Sedação, dependência, ataxia, amnésia, fala arrastada, etc.
Clonazepam	1-4	Confusão, alucinações, micção dolorosa ou difícil, etc.
Clordiazepóxido	15-40	Sonolência, problemas cognitivos, alteração do apetite, fadiga.
Alprazolam	1-4	Confusão, hiperatividade, agitação, hostilidade, dor no peito, etc.
Lorazepam	1-6	Sonolência, fadiga, confusão, amnésia, etc.
Oxazepam	30-120	Sonolência, problemas cognitivos, alterações do apetite, fadiga.

Fonte: LIMA *et al.*, 2020, adaptado por SALUSTO, 2021.

Segundo De Lima *et al.*(2020), os BZD convencionais apresentam efeitos colaterais indesejáveis como sedação, amnésia, dependência química e também riscos de interações com outros fármacos que agem no sistema nervoso central (SNC). Além disso, grande parte desses medicamentos podem causar dependência e tolerância, sendo esse um dos grandes fatores relacionados com o desuso desses medicamentos (HAUSER; KNAPP, 2018; DOYLE *et al.*, 2020 *apud* DE LIMA *et al.*, 2020).

Estudos apontam que o potencial de dependência e de tolerância será maior nos BZD que possuem meia-vida de eliminação curta quando comparados aos BZD de meia-vida longa, por facilitar a ocorrência da síndrome de abstinência. É importante que os profissionais de saúde saibam identificar os fatores que caracterizam a dependência, a fim de poderem formular um plano de tratamento específico para seus pacientes, objetivando uma melhor resposta terapêutica (FARIA *et al.*, 2019).

No Brasil, de acordo com a Relação Nacional de Medicamentos Essenciais (RENAME), são disponibilizados pelo sistema único de saúde (SUS), 04 fármacos da classe dos benzodiazepínicos. O quadro 3 apresenta esses fármacos e suas respectivas concentrações, formas farmacêuticas e componentes.

Quadro 3 – Lista dos benzodiazepínicos disponibilizados pelo SUS.

Denominação genérica	Concentração/composição	Forma farmacêutica/descrição	Componente
Clonazepam	2,5 mg/mL	Solução oral	Básico
Diazepam	5 mg/mL 5 mg 10 mg	Solução injetável Comprimido Comprimido	Básico Básico Básico
Midazolam	2 mg/mL	Solução oral	Básico
Clobazam	10 mg 20 mg	Comprimido Comprimido	Especializado Especializado

Fonte: BRASIL, 2019a.

Duas pesquisas publicadas no *American Journal of Public Health*, apontam que o uso indiscriminado de remédios para sono e ansiedade, como Rivotril, Valium, Xanax e Ativan, causam risco de morte maior do que o uso de drogas como cocaína e heroína. O primeiro estudo, da Universidade da Colúmbia Britânica (UBC), de Vancouver, no Canadá, mostrou que o consumo excessivo de benzodiazepinas causa risco de morte 1,86 vezes maior do que o uso de drogas ilegais. O levantamento foi feito com 2.802 participantes usuários de benzodiazepinas, entrevistados semestralmente durante cinco anos e meio. Ao final do estudo, 18,8% do grupo morreu. Um segundo estudo realizado com uma parte menor do mesmo grupo examinou a ligação entre o uso de benzodiazepínicos e a infecção por hepatite C, e descobriram que a taxa de infecção foi 1,67 vezes maior nos que usaram remédios à base do composto (LEWGOY, 2017).

Ao sinal de efeitos adversos graves ou surgimento de novos transtornos, deve-se interromper de imediato o consumo de tais substâncias e avaliar alternativas mais seguras e eficazes. Para melhorar o tratamento da ansiedade, é necessário buscar novas alternativas de terapia, com maior eficácia terapêutica e menos efeitos colaterais. Diante disso, Os fitoterápicos têm se tornado boas alternativas para tratamento que envolve o SNC, pois possuem menos efeitos adversos e não causam dependências químicas, sendo uma excelente escolha para uso em pacientes com transtornos de insônia e ansiedade (RODRIGUES *et al.*, 2021).

4.3 Fitoterápicos utilizados no tratamento da ansiedade

As plantas medicinais têm ganhado um papel de destaque nos últimos anos, a prática da fitoterapia vem crescendo a cada dia no mundo devido ao grande interesse da população por terapias menos agressivas e por ser uma prática comum na sociedade. Segundo a RDC nº26, de 13 de maio de 2014 da Agência Nacional de Vigilância Sanitária – Anvisa (BRASIL, 2014) o fitoterápico é o medicamento produzido a partir de extratos de plantas medicinais que apresentem alguma ação terapêutica.

Várias políticas envolvendo fitoterápicos e plantas medicinais foram implantadas, destacando a Política Nacional de Plantas Medicinais e Fitoterápico (PNPMF) e a Política Nacional de Práticas Integrativas (PNPIC) no Sistema Único de Saúde (SUS), políticas essas, que buscam possibilitar mais opções terapêuticas, com o acesso às plantas medicinais e fitoterápicas, e assim buscar uma maior segurança e eficácia aos pacientes no processo de tratamento da ansiedade e depressão (BRASIL, 2011; SANTANA *et al.*, 2015 *apud* DA SILVA *et al.*, 2020b).

Segundo Da Rocha, Myva e De Almeida (2020), a utilização de ervas como protocolo de tratamento para ansiedade tem sido fortemente estudada para mitigar o seu impacto na saúde humana. Os autores relatam que há uma crença de que as medicações fitoterápicas gerem confiança em indivíduos por serem de fontes naturais, mais seguras e eficazes do que a terapia farmacológica.

Segundo De Araújo *et al.* (2018), a preocupação com o risco de dependência e os efeitos adversos causados pelos benzodiazepínicos, contribuíram para acelerar a busca por fitoterápicos, que por sua vez, causam menores riscos a saúde.

Ferreira (2019), descreve em seu trabalho o seguinte:

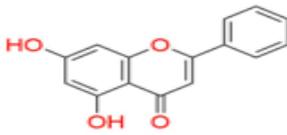
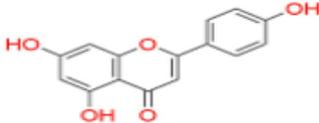
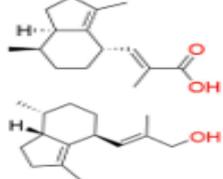
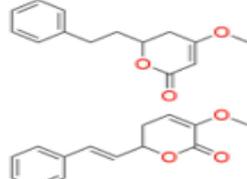
As terapias à base de produtos naturais utilizadas para o tratamento ou prevenção de doenças têm incluído estes produtos na pesquisa científica, por causa do fácil acesso e da crença de eventual diminuição dos efeitos colaterais[...] A grande diferença dos fitoterápicos para as plantas medicinais é que para usar as plantas medicinais é preciso conhecer, saber onde colher e como preparar a planta, a qual geralmente são utilizadas na forma de chás e infusões. No entanto, quando a planta medicinal é industrializada para a obtenção de um medicamento, temos o fitoterápico. Este processo de industrialização evita contaminações, padroniza a posologia e permite maior segurança de uso (ANVISA, 2018 *apud* FERREIRA, 2019).

A diversidade biológica da flora brasileira, permite que o nosso país seja considerado uma fábrica natural de medicamentos acessíveis e eficazes. São aproximadamente 15 mil espécies diferentes de plantas que, segundo pesquisadores do mundo inteiro, são fontes inesgotáveis para a fitoterapia (DE ARAUJO *et al.*, 2018).

Após vários estudos, foi possível identificar várias plantas medicinais que possuem efeitos terapêuticos nos sintomas da ansiedade. Pesquisas realizadas mostraram que, diversas plantas medicinais e fitoterápicos que constam na Instrução Normativa nº 02/2014, podem ser consumidas, tais como, a kava-kava (*Piper methysticum*), maracujá (*Passiflora incarnata*), valeriana (*Valeriana officinalis*), camomila (*Matricaria recutita*), erva-cidreira (*Melissa officinalis*) e o mulungu (*Erythrina mulungu*) que são espécies com números elevados de estudos envolvendo pacientes com transtorno de ansiedade generalizada (MAINGREDY *et al.*, 2016 *apud* DA SILVA *et al.*, 2021).

Essas plantas são reconhecidas cientificamente por seus efeitos calmantes e ansiolíticos, estudos comprovam que o mecanismo de ação dessas plantas é similar ao dos medicamentos convencionais. Pode-se observar na Figura 7 as principais características, mecanismos de ação e indicações terapêuticas.

Figura 7 – Principais marcadores químicos e características das plantas medicinais usadas no tratamento de ansiedade.

Planta medicinal	Mecanismo de ação	Indicação terapêutica	Marcador fitoquímico	Molécula Planta Medicinal
<i>Passiflora Incarnata</i>	- Modulação do receptor GABA	Insônia e ansiedade	Crisina	
<i>Matricaria recutita</i>	- Modulador de neurotransmissores como GABA serotonina e outros.	Calmante, ansiedade e insônia	Apeginina	
<i>Valeriana officinalis</i>	- Modulador de receptor de GABA	Insônia, ansiedade e sedativo moderado	Ácido valerênico Valerenol	
<i>Piper menthysticum</i>	- Modulação do canal de gaba - Inibição da MAO - Inibição de recaptação de norepinefrina	Insônia, ansiedade e estresse	Dihydrokavain e Kavain	

Fonte: DA SILVA *et al.*, 2020a, adaptado por SALUSTO, 2021.

É recomendado que as plantas medicinais a serem utilizadas na formulação de fitoterápicos sejam provenientes de cultivo orgânico, não sejam coletadas em áreas onde agrotóxicos tenham sido utilizados e não sejam obtidas a partir de sementes geneticamente modificadas (BRASIL, 2021).

De acordo com Da Silva Oliveira (2021), as plantas medicinais podem ser utilizadas de diversas formas, em chás, garrafadas, macerados de folhas, sucos e fitoterápicos. A *Valeriana officinalis* é um dos vegetais mais empregados no Brasil para tratamento da ansiedade, sendo utilizada como planta medicinal e empregada para produção de medicamentos fitoterápicos.

De acordo com a medicina persa, a valeriana desempenha um papel no alívio das dores de cabeça, melhorando a função cerebral. Vários estudos mostraram que a valeriana exerce um efeito positivo significativo no tratamento de problemas como insônia, sono ruim, ansiedade e depressão (AZIZI *et al.*, 2020).

4.4 *Valeriana officinalis*

Valeriana officinalis (Figura 8), é uma planta herbácea, pertencente à família Valerianaceae, originária da Ásia e Europa, encontradas também nas Américas. seu nome científico é derivado do latim *Valere*, que significa “ter saúde”. É uma planta perene com flor, com racemos de flores brancas ou rosadas com odor doce que florescem nos meses de verão composta por rizomas e muitas raízes fasciculadas. Possui cor castanho-acinzentado e castanho amarelado, podendo alcançar até 5,0 cm de comprimento e 3,0 cm de diâmetro (DA SILVA OLIVEIRA, 2021).

Figura 8 – *Valeriana officinalis*.



Fonte: NANDHINI; NARAYANAN; ILANGO, 2018.

Também conhecida como erva-dos-gatos (devido ao efeito de euforia que a planta causa nesses animais), é uma planta medicinal muito antiga, mas apenas recentemente conquistou espaço e respeito entre os cientistas. Após estudos, foi comprovada a eficácia do uso de valeriana no combate à insônia e a ansiedade, sendo, hoje, muito utilizada como medicamento fitoterápico (GONOLI, 2020).

Existem mais de 250 espécies de Valeriana, porém a mais utilizada para fins terapêuticos é a *Valeriana officinalis* L., apesar da *Valeriana edulis* (Valeriana Mexicana) e *Valeriana wallichii* (Valeriana Indiana) também serem utilizadas (SECCHI *et al.*, 2012 *apud* PESSOLATO *et al.*, 2021).

A raiz e o rizoma da valeriana são as partes mais utilizadas para o consumo humano. Dessas partes, são feitos suplementos, chás, cápsulas e comprimidos. As raízes têm aspecto estriado e possui a mesma coloração do rizoma, seu diâmetro pode alcançar de 1 a 3 cm, e seu comprimento pode ultrapassar 10 cm, os estalões possuem a coloração mais clara que o rizoma, com cerca de 2 a 5cm de comprimento. Segundo a Farmacopeia (2019b), as raízes devem estar secas para a utilização e com temperatura inferior a 40º, conforme Figura 9 a seguir:

Figura 9 – Raiz da *Valeriana officinalis* L.



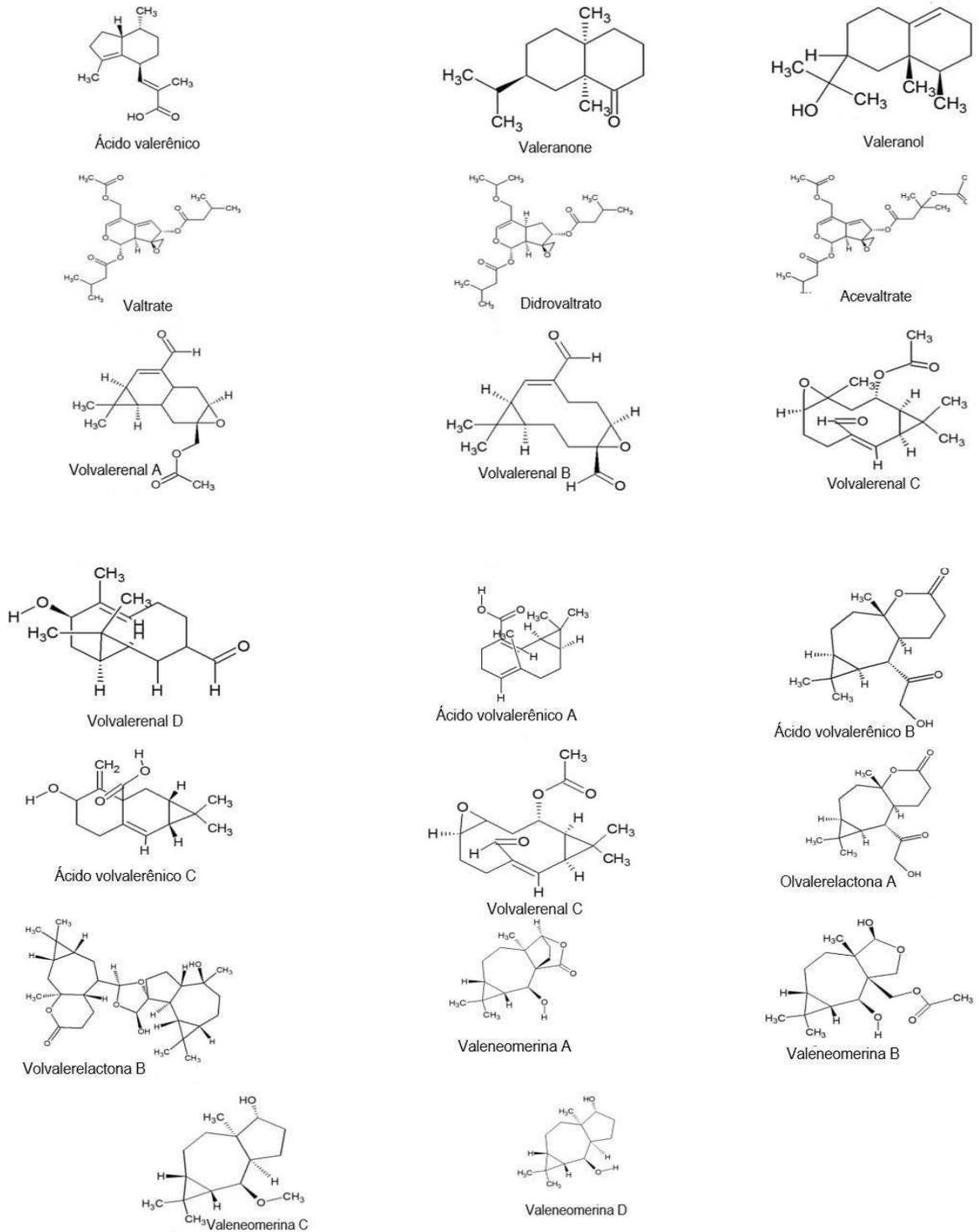
Fonte: <https://www.selecoes.com.br/wp-content/uploads/2018/06/iStock-931786230.jpg>, 2020.

A composição química da Valeriana varia de acordo com a subespécie, variedade, idade da planta, condições de crescimento, idade e tipo do extrato. Segundo Da Silva Oliveira (2021), a raiz de Valeriana contém muitos componentes, entre eles estão os monoterpênicos bicíclicos (valpatriatos, valtrato e dihidrovaltrato), óleos voláteis (valeranona, valeranal e ácidos valerênicos), sesquiterpenos, lignanas e alcaloides. Além de aminoácidos livres, como o ácido gama-aminobutírico (GABA), tirosina, arginina e glutamina.

Consiste em cerca de 150-200 constituintes químicos, bem como flavonóides com atividade no sistema nervoso central e lignanas. O ácido valerênico é considerado o constituinte principal (Figura 10). As raízes e os rizomas de *V. officinalis* têm dois grupos principais de constituintes: Sesquiterpenos do óleo volátil (ácido valerênico e seus outros derivados, valeranona, valeranal e ésteres kessil) e valepatriatos (valtrato, didrovaltrato, acevaltrato e isovaleroxi-hidrovaltrato), um extensão a outros constituintes, como flavonóides, triterpenos, lignanos, e alcalóides.

Uma ampla gama de sesquiterpenóides foram descobertos, incluindo volvalerenais A-F, volvalerênicos A-D, volvalerelactonas A-B e valeneomerinas A-D (NANDHINI; NARAYANAN; ILANGO, 2018).

Figura 10 – Constituintes químicos da *Valeriana officinalis*.



Fonte: NANDHINI; NARAYANAN; ILANGO, 2018.

Na medicina, a raiz de Valeriana tem sido usada principalmente por suas propriedades sedativas, hipnóticas e ansiolíticas no tratamento de insônia, ansiedade, epilepsia e doenças neurodegenerativas, como doença de Parkinson e doença de Alzheimer (CORNARA *et al.*, 2020).

O óleo essencial é um importante composto da raiz e do rizoma da valeriana, com um teor mínimo declarado na farmacopeia europeia (PENZKOFER *et al.*, 2018).

Os compostos e extratos de *Valeriana officinalis* exibiram um amplo espectro de atividades farmacológicas, incluindo antioxidante, antimicrobiana, antiinflamatório, sedativo, anti-reumático, ansiolítico, tranquilizante, atividades espasmolíticas, anticonvulsivantes e neuroprotetoras (NANDHINI; NARAYANAN; ILANGO, 2018).

Segundo Lopes (2021), a valeriana possui várias propriedades medicinais que podem ser usadas para: combater a insônia, reduzir a ansiedade e o estresse, aliviar os sintomas da tensão pré-menstrual (TPM), diminuir os sintomas da menopausa, aliviar as cólicas menstruais, Controlar o déficit de atenção e hiperatividade (TDAH). O quadro 4, apresenta as principais indicações e seus respectivos tratamentos utilizando a valeriana.

Quadro 4 – Indicações e posologia de cápsulas de Valeriana.

Indicação	Posologia
Insônia	a dose recomendada é de 1 cápsula de 450 mg, 1 vez ao dia, de preferência 30 minutos antes de deitar. Os efeitos do tratamento se mostram mais eficazes após a terceira semana de uso;
Estresse e ansiedade	a dose recomendada é de 1 cápsula de 100 mg, 3 vezes ao dia, sempre acompanhada de uma refeição;
Sintomas da menopausa	a dose recomendada é de 1 cápsula de 100 mg, 3 vezes ao dia. Os efeitos do tratamento se mostram mais eficazes por volta de 8 semanas de uso;
Cólicas menstruais	a dose recomendada é de 1 cápsula de 100 mg, 3 vezes ao dia. A redução na dor se nota a partir do segundo ciclo menstrual.

Fonte: LOPES, 2021.

4.4.1 Valeriana no tratamento da ansiedade

A valeriana está disponível no mercado na forma de droga vegetal para preparo de chá (Figura 11), e na forma de medicamento fitoterápico. Serve como um calmante natural contra a ansiedade, depressão, insônia e o estresse, e é indicada para outros inúmeros sintomas, dentre eles: Reações histéricas, hiperatividade, câibras, dermatoses pruriginosas, convulsões, enxaquecas e dores de cabeça, crises epiléticas, cólicas menstruais e sintomas da menopausa, ataques de pânico, neurastenia, e arritmia cardíaca. De acordo com Vidal e Toledo (2014), a Valeriana é um dos vegetais mais empregados no Brasil para o tratamento da ansiedade.

Figura 11 – Uso da planta valeriana no preparo do chá.



Fonte: <https://www.selecoes.com.br/saude/valeriana-a-planta-que-induz-o-sono-2/>, 2020.

Vários estudos comprovam que o uso de plantas medicinais tem obtido resultados positivos, os efeitos dos fitoterápicos na promoção e manutenção da saúde, especialmente na ansiedade, vem sendo essenciais para tratamentos terapêuticos complementares (BORTOLUZZI; SCHMITT; MAZUR, 2020).

De acordo com Da Silva *et al.* (2020b), a avaliação do perfil de fitoterápicos produzidos e comercializados no Brasil, com registro junto a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA), demonstra que 14 dos fitoterápicos produzidos possuem a espécie *Valeriana officinalis*, pura ou associada a outras plantas, com apresentações e dosagens diferentes, como mostra no quadro 5.

Quadro 5 – Fitoterápicos *Valeriana officinalis* comercializados no Brasil.

Medicamentos fitoterápicos	Planta medicinal	dosagem	apresentação
Remilev® (ACHÉ)	<i>Valeriana officinalis</i> L. <i>Humulopus lupulus</i>	250 mg 60 mg	Comprimido
Valerance® (ELOFAR)	<i>Valeriana officinalis</i> L.	160 mg	Comprimido revestido
Sominex® (EMS)	<i>Valeriana officinalis</i> L. <i>Passiflora incarnata</i> L. <i>Chataegu oxyacantha</i> L.	40 mg 50 mg 30 mg	Comprimido
Sonotabs® (KLEYHERTZ)	<i>Valeriana officinalis</i> L.	100 mg	Comprimido
Ansival® (TAKEDA)	<i>Valeriana officinalis</i> L.	100 mg	Comprimido
Calmitane® (BIONATUS)	<i>Valeriana officinalis</i> L.	100 mg	Comprimido
Valeriane® (ZYDOS NIKKHO)	<i>Valeriana officinalis</i> L.	50 mg	Drágeas
Valerimed® (CIMED)	<i>Valeriana officinalis</i> L.	50 mg	Comprimido
Valerinati® (PHARMACIENSE)	<i>Valeriana officinalis</i> L.	50 mg	Comprimido
Valessone® (NATULAB)	<i>Valeriana officinalis</i> L.	50 mg	Comprimido
Valsed® (CIFARMA)	<i>Valeriana officinalis</i> L.	50 mg e 100 mg	Comprimido
Valyanne® (GEOLAB)	<i>Valeriana officinalis</i> L.	50 mg	Comprimido
Sonoripan® (MARJAN)	<i>Valeriana officinalis</i> L.	50 mg	Comprimido
Valeriana E.C.® (ERVAS QUE CURAM)	<i>Valeriana officinalis</i> L.	0,18mg/mL	Tintura

Fonte: DA SILVA *et al.*, 2020b; adaptado por SALUSTO, 2021.

Vários estudos confirmam a eficácia da valeriana no tratamento da ansiedade, sabe-se que ela atua nos receptores GABA, assim como os BZD, porém o seu mecanismo de ação ainda não foi totalmente compreendido.

De Lima *et al.* (2020), descrevem em seu trabalho que diversos trabalhos publicados na literatura, apontam que o mecanismo de ação da *Valeriana officinalis* está na interação do ácido valerênico com os receptores GABA, entretanto seus resultados teóricos não se correlacionaram com esta afirmação. Ainda em relação ao mecanismo de ação da Valeriana, Ciniglia, Fiorelli e Vianna (2020) citaram o seguinte:

Como mecanismos de ação, a inibição da recaptção do GABA e/ou aumento de sua liberação e ação agonista parcial aos receptores de adenosina e serotonina. Há estudos que confirmaram que o ácido valerênico é o princípio ativo da *Valeriana officinalis* mas sugeriram que os outros constituintes da planta como: valepotriatos, compostos fenólicos e aminoácidos: GABA e arginina, atuam em sinergismo para alcançar o efeito clínico (CINIGLIA; FIORELLI; VIANNA, 2020).

A valeriana tem se destacado em muitos estudos relacionados a terapias com pacientes ansiosos portadores de HIV (vírus da imunodeficiência humana)/AIDS (síndrome da imunodeficiência adquirida) , e pacientes que estão fazendo tratamento odontológico. Em ambos os estudos, o fitoterápico obteve um ótimo resultado (MAIA *et al.*, 2019; CINIGLIA; FIORELLI; VIANNA, 2020).

Segundo Maia *et al.* (2019), estudos comprovaram a eficácia da *Valeriana officinalis* L. no controle da ansiedade odontológica, durante procedimentos de exodontia de terceiros molares inclusos, utilizando uma única dose de Valeriana ou placebo uma hora antes do procedimento, e durante exodontia de terceiros molares mandibulares em pacientes ansiosos, nesse último estudo, foi feita a comparação do uso da valeriana ao Alprazolam (benzodiazepínico). Como resultado, o Alprazolam e a Valeriana mostraram-se com eficácias semelhantes quanto ao controle da ansiedade.

De acordo com Ciniglia, Fiorelli e Vianna (2020), a literatura indica que a ansiedade está dentre os transtornos psiquiátricos mais prevalentes em pacientes portadores do vírus da HIV, que estão fazendo terapia com antirretroviral (TARV). Os autores relatam que o uso de benzodiazepínicos tem provocado constantes efeitos adversos, sendo responsável pela não adesão à TARV, tendo como consequência a

progressão da Síndrome da Imunodeficiência Adquirida. Os estudos identificaram a ação benéfica da Valeriana no controle das alterações do sono, comumente presentes nas queixas de pacientes com ansiedade e dos indivíduos HIV positivo.

De acordo com a Agência Europeia de Medicina (EMA), os usos bem estabelecidos da raiz de Valeriana, incluem o alívio da tensão nervosa leve, bem como distúrbios do sono. Para o alívio da tensão nervosa, as dosagens orais recomendadas são 400 – 600 mg de extrato hidroalcoólico seco ou substância vegetal triturada (raiz) 0,3 - 3 g até 3 vezes ao dia (SHINJYO; WADDELL; GREEN, 2020).

4.4.2 Possíveis efeitos adversos

Apesar dos benefícios desses fitoterápicos, deve-se ter cuidado em utiliza-los, não é recomendado a automedicação, tendo em vista os perigos e contraindicações que possam apresentar, principalmente para gestantes e pessoas com hipersensibilidade a algum componente da fórmula. Plantas medicinais também possuem efeitos colaterais se não administradas de modo e na dose adequada, podendo causar efeitos tóxicos e até a morte se utilizadas incorretamente (LOPES; BARBIERE; CAMPOS, 2021).

O consumo de derivados de plantas necessita de atenção, pois várias espécies cultivadas no Brasil, não foram suficientemente estudadas no que se refere ao seu potencial toxicológico. Para a compreensão da ação tóxica de alguns compostos, utiliza-se de experimentos laboratoriais. Estes utilizados para obtenção de dados e padronização de métodos, permitindo assim prever e avaliar efeitos de toxicidade, variando sua concentração ou dosagem, em determinada espécie (DOS SANTOS *et al.*, 2020).

As evidências farmacológicas e toxicológicas exigidas para o registro do medicamento na ANVISA geram importantes informações a serem veiculadas ao profissional e ao usuário, por meio de bulas e folhetos informativos a respeito das indicações, contraindicações, restrições de uso e precauções, o que viabiliza a prescrição correta, o uso adequado e o sucesso terapêutico (LOMBARDO, 2018).

A Valeriana é uma planta segura para a maioria dos adultos, quando consumida nas doses recomendadas e por curto período de tempo. No entanto, quando consumida em quantidade excessiva, pode causar alguns efeitos colaterais leves, que incluem dor de cabeça, dor de estômago, irritabilidade, agitação ou insônia. De acordo

com a bula do fitoterápico, este possui contraindicação para menores de 3 anos e pessoas que apresentam hipersensibilidade aos componentes da formulação (VALYANNE, 2014).

Segundo o Formulário de Fitoterápicos da Farmacopeia Brasileira, o uso em compressas à base da decocção de raízes secas de valeriana, para uso externo em áreas doloridas ou com hematomas, é contraindicado em caso de lesões na pele, especialmente profundas e de grande extensão, afecções cutâneas, febre, infecções severas, distúrbios circulatórios ou insuficiência cardíaca (BRASIL, 2021).

Em caso de doses elevadas, aproximadamente 20 g de droga vegetal ao dia, podem ocorrer: fadiga, cólicas abdominais, dor precordial, vertigem, tremores nas mãos e midríase. Todas essas manifestações são transitórias, desaparecendo em cerca de 24 horas.

A Valeriana é um dos maiores exemplos de sinergismo de todo o reino vegetal, esses fitoterápicos podem interagir com medicamentos da classe dos barbitúricos e benzodiazepínicos (Quadro 6), levando a uma potencialização dos seus efeitos e aumentando a depressão do Sistema Nervoso Central (MAIA *et al.*, 2019).

Quadro 6 – Principais interações medicamentosas descritas na literatura.

Fitoterápico	Interações medicamentosas de maior importância	Efeitos
<i>Valeriana officinalis</i>	Álcool	Aumento da intensidade provocando maior tempo de sedação.
	Benzodiazepínicos (Lorazepam ou Diazepam)	
	Barbitúricos (Fenobarbital)	
	Narcóticos (Codeína)	
	Anestésicos	
	Metronidazol	Náuseas e vômitos
	Dissulfiram	(quando <i>Valeriana officinalis</i> em extrato alcoólico)

Fonte: FERREIRA, 2019 adaptado por SALUSTO, 2021.

O uso em altas dosagens por longos períodos aumenta a possibilidade de ocorrência de síndrome de abstinência com a retirada abrupta do fitoterápico. Desse

modo, é fundamental que o profissional de saúde esteja capacitado para avaliar a relação custo benefício e orientar o uso adequado do fitoterápico.

4.5 Tratamento não farmacológico

Terapias complementares e integrativas podem ser usadas em conjunto com terapias convencionais para reduzir os sintomas de ansiedade. Há um interesse crescente nessas terapias, já que elas não são invasivas e podem ser úteis para os pacientes. Trata-se de estratégias de relaxamento, como as demonstradas na Figura 12, que diminui a pressão arterial, desacelera a frequência cardíaca e reduz a tensão e a ansiedade (GUERRA, 2021).

Figura 12 – Exemplos de tratamentos naturais para a ansiedade.



Fonte: https://static.tuasaude.com/media/article/s3/r2/tratamento-natural-para-sindrome-do-panico_15607_l.jpg, 2021.

Ainda de acordo com a autora, aprender a utilizar forma de relaxamento como uma maneira de lidar com a ansiedade pode aumentar a confiança de que será capaz de lidar durante situações angustiantes. As principais terapias integrativas utilizadas no tratamento da ansiedade são: acupuntura, aromaterapia, musicoterapia, terapia cognitivo-comportamental (TCC), *neurofeedback*, *mindfulness* e meditação.

Segundo Lubian e Bossardi (2018), a acupuntura pode servir tanto como tratamento principal como complementar de diversas doenças, tais como:

enxaquecas, alergias, ansiedade, estresse e depressão. Ainda de acordo com os autores, achados demonstram a influência profunda da acupuntura diante de problemas físicos e emocionais.

A musicoterapia também tem sido utilizada no tratamento da ansiedade, o uso da música é descrito em diferentes publicações, tendo efeitos em diversas áreas do corpo, tanto nos batimentos cardíacos, como na redução da dor. Alguns autores afirmam que a música gera um efeito terapêutico e de prazer, porque se relaciona ao afeto e às emoções (FIRMEZA *et al.*, 2017).

O *neurofeedback* é um tratamento cujo principal objetivo é o de melhorar o funcionamento cerebral por meio da neuromodulação autorregulatória não invasiva, sendo indicado para a condução de diversas disfunções neurológicas. Os estudos de Santana e Bião (2018), evidenciam a eficácia do *neurofeedback* no tratamento da ansiedade patológica e os transtornos ansiosos.

A aromaterapia é uma técnica que utiliza os óleos essenciais como instrumento para sua realização. Os óleos essenciais estimulam o sistema olfativo se ligando aos seus sítios olfativos específicos no epitélio respiratório desencadeando assim sucessivas reações químicas que se destinam as áreas do sistema nervoso central, sendo responsável pela mudança emocional e motivacional que expõe o ser humano a experiências ansiogênicas (DOMINGOS; BRAGA, 2015 *apud* DE MELO FILHO, 2020).

A TCC (Terapia Cognitiva Comportamental) é uma terapia de curto prazo e a mais amplamente utilizada para transtornos de ansiedade. As pesquisas mostram que a TCC é eficaz no tratamento do transtorno do pânico, fobias, transtorno de ansiedade social e transtorno de ansiedade generalizada, entre muitas outras condições. O objetivo da TCC é a correção das distorções cognitivas presentes em muitos transtornos psiquiátricos (MOURA *et al.*, 2018).

O propósito terapêutico dessa abordagem é “reestruturar esses pensamentos distorcidos e colaborativamente desenvolver soluções pragmáticas para produzir mudança e melhorar transtornos emocionais” (KNAPP; BECK, 2008 *apud* DE OLIVEIRA; PANTE, 2020). Estudos comprovam a eficácia da TCC no tratamento do Transtorno de Ansiedade Generalizada, até mesmo com a população idosa (REYES; FERMAN, 2017).

A homeopatia tem sido utilizada também como terapia integrativa, estudos evidenciaram que o tratamento homeopático resultou em maior taxa de redução da

ansiedade, comparado com os ansiolíticos convencionais, além de não resultar em efeitos colaterais, entretanto, os efeitos ansiolíticos ou de controle de sintomas de ansiedade, ainda não são representativos, sendo necessários mais estudos clínicos. (ZAMBERLAM; SANTOS, 2021)

Outra importante estratégia de prevenção da ansiedade é incorporar o exercício físico nas atividades diárias. É comprovado que a prática de exercícios reduz os hormônios do estresse que influenciam a ansiedade e também melhora o humor como um todo. Exercícios como corridas leves ou caminhadas rápidas podem ajudar a reduzir a ansiedade quando ela ocorre. A literatura aponta a importância da prática da atividade física, como sendo de suma importância para a manutenção da saúde física e mental (SANTOS *et al.*, 2020b).

Uma dieta saudável também é importante para reduzir e prevenir a ansiedade. As evidências apontam uma relação direta entre uma boa nutrição e a saúde mental. A promoção de uma alimentação saudável com melhores fontes de nutrientes ou suplementos é imprescindível na prevenção e no auxílio da recuperação de doenças, como a ansiedade e a depressão (DA ROCHA; MYVA; DE ALMEIDA, 2020).

A Medicina Tradicional Chinesa (MTC) traz, no universo de suas práticas, a auriculoterapia, que utiliza o pavilhão auricular como local de intervenção, pois possui a representatividade de todo o corpo humano. Segundo Silva *et al.* (2020), nessa terapia busca-se tratar o desequilíbrio energético, que inclui a ansiedade, utilizando agulhamento em sessão, a pressão sob os pontos, as agulhas específicas em fita cirúrgica microporosa e hipoalergênica, as sangrias, as mini-ventosas, o moxabustão, até as sementes de mostarda em fita microporosa. Os autores relatam que a auriculoterapia é um tratamento eficaz quando utilizado como intervenção visando a diminuição dos níveis de ansiedade nas gestantes atendidas em pré-natal de baixo risco.

Dentre as técnicas de massagem destaca-se a Reflexologia podal. Nessa técnica de massagem assume-se que cada parte do corpo e função orgânica possui um ponto reflexo específico no pé, assim, o objetivo da técnica é manipular essas áreas através de pressão alternada, possibilitando eliminação de tensões, toxinas, redução da dor e capacidade do organismo de curar a si próprio. O estímulo exercido nas terminações nervosas/pontos reflexos presentes nos pés induz mudanças fisiológicas, promovendo o reequilíbrio do organismo (GILLANDERS, 2008 *apud* PEREIRA *et al.*, 2019).

De acordo com Pereira *et al.* (2019), a Reflexologia podal apresenta como benefícios redução dos níveis de estresse, tensão, ansiedade, redução da dor e melhora do estado de relaxamento do corpo, pois ao estimular órgãos e glândulas pela redução de flutuações do sistema simpático, pode reduzir níveis de sinais vitais aumentados pela ansiedade, podendo ser um método não agressivo, simples, de baixo custo e sem complicações, podendo ser considerado um tratamento complementar adequado.

As terapias florais são outra alternativa de tratamento para os transtornos de ansiedade. Trata-se de uma terapia floral que pode ser usado de forma isolada ou em combinação com a homeopatia. São essências provenientes de flores, arbustos ou árvores silvestres e tem por finalidade terapêutica harmonização e equilíbrio emocional (SILVA; UHLMANN, 2021).

De acordo com a literatura, a meditação, é uma das terapias integrativas mais utilizadas nos sintomas da TAG. Também conhecida como terapia de *Mindfulness*, que traduzido para português significa atenção plena. A prática da meditação pode aumentar a consciência do mundo ao redor e aumentar o controle sobre as situações vivenciadas. Praticá-la é estar atento de forma consciente e intencional ao momento presente, desenvolve a habilidade de ser menos reativo aos acontecimentos cotidianos, entretanto, requer prática regular para a manutenção dos benefícios (PINHO *et al.*, 2020).

Pesquisa realizada pela Universidade de Yale (EUA), analisou a atividade neural de pessoas iniciantes na prática de meditação e praticantes experientes. Constatou-se que o segundo grupo tinha atividade cerebral reduzida em áreas cerebrais ligadas a ansiedade, hiperatividade, déficit de atenção e Alzheimer (MEDICTALKS, 2021).

As estratégias de relaxamento são ótimas ferramentas para a prevenção da ansiedade porque são gratuitas, simples e geram resultados instantaneamente.

4.6 Papel do farmacêutico

O profissional farmacêutico tem ganhado destaque nos últimos anos. Durante anos o farmacêutico foi intitulado como profissional do medicamento, descaracterizando-o como profissional de saúde. Em lutas recentes, a fim de reverter esse quadro, a classe adquiriu a oportunidade de atuar mais efetivamente no campo do cuidado à saúde pública e atenção primária (COSTA; RABELO; LIMA, 2014 *apud* APARECIDO; DA MATA, 2017).

Nos dias atuais, em meio a pandemia do COVID-19, a incidência de pessoas acometidas com transtornos de ansiedade tem aumentado bastante, aumentando também a procura por medicamentos, e a automedicação. O papel de um farmacêutico diante dessa situação, é oferecer a Atenção farmacêutica durante a venda do medicamento quando não necessária a prescrição médica para comercialização do mesmo, esclarecendo dúvidas em relação a utilização do medicamento (posologia e dose), função, possíveis reações adversas e contraindicações (PESSOLATO *et al.*, 2021).

A atenção farmacêutica para os pacientes com ansiedade é de bastante importância, tendo em vista que os medicamentos utilizados no tratamento podem causar efeitos adversos, nesse caso, é muito importante o papel do farmacêutico na promoção do uso racional dos medicamentos e na educação terapêutica. Assim o tratamento torna-se mais eficaz, e com as orientações necessárias, capacita o usuário para saber lidar com os possíveis efeitos colaterais e interações medicamentosas, contribuindo assim para a adesão ao tratamento (DOS SANTOS; DA ROSA; LEITE, 2017).

Segundo Biz *et al.* (2018), pessoas acometidas com transtornos mentais, tem dificuldade em seguir o tratamento, sendo muito comum apresentar problemas relacionados aos medicamentos. Nesse caso, o farmacêutico é de fundamental importância para orientar esses pacientes a seguir o tratamento corretamente, fazendo o acompanhamento farmacêutico.

Ferreira e Melo (2018), concluíram que o farmacêutico possui atribuições de grande importância no trabalho conjunto com os profissionais da saúde, orientando os quanto aos riscos que a farmacoterapia pode oferecer, assim como a maneira correta de medicar os pacientes, garantindo a segurança e eficácia do tratamento.

Estudos revelam que grande parte dos pacientes saem do consultório médico com bastante dúvidas em relação ao tratamento, os autores relatam que isso gera medo e insegurança em começar o tratamento, mas após o farmacêutico explicar os benefícios de aderir à farmacoterapia, os pacientes se sentem mais seguros para continuar a terapia (DA SILVA *et al.*, 2020c).

Segundo o Conselho Federal de Farmácia (CFF, 2020), o Ambulatório de Cuidado Farmacêutico da Universidade Federal da Paraíba (UFPB) tem conseguido reduzir significativamente os níveis de depressão e ansiedade dos pacientes atendidos durante a pandemia de COVID-19, utilizando-se de ferramentas como o atendimento interprofissional e a tele consulta. Em funcionamento há aproximadamente três anos, o ambulatório já atendeu mais de 500 pacientes, com o acompanhamento farmacêutico como apoio ao tratamento médico, esses pacientes tiveram redução significativa nos sinais e sintomas de depressão e ansiedade.

O profissional farmacêutico é de extrema importância, uma vez que este profissional é qualificado e habilitado para exercer a promoção do uso racional de medicamentos, orientar sobre efeitos adversos e farmacológicos, possíveis interações, horários e forma correta de administração, uso de terapias não farmacológicas com a finalidade de potencializar ou substituir o tratamento farmacológico a fim de coibir o uso abusivo de BDZ, favorecendo assim, adesão à terapia farmacológica, e melhorando a qualidade de vida dos seus pacientes.

5 CONCLUSÃO

A ansiedade tem sido um grande problema de saúde mundial, agravado pelas condições impostas pela pandemia de COVID-19.

A crise social, econômica e sanitária, assim como, o distanciamento social, resultaram no aumento de pessoas ansiosas e depressivas, isso acarretou em um maior consumo de medicamentos ansiolíticos e antidepressivos, que por sua vez, causam bastante efeitos adversos, dependência e pode levar até a morte. Devido a problemática gerada por esses medicamentos, se fez necessário realizar a busca por novas terapias e tratamentos farmacológicos mais seguros que possam resultar numa melhor adesão ao tratamento e no bem estar do paciente.

As terapias integrativas complementares, são ótimas opções no tratamento de pessoas com ansiedade, o uso dessas terapias tem melhorado bastante a qualidade de vida dos pacientes. O profissional farmacêutico é de suma importância para poder fazer o acompanhamento farmacoterapêutico, e indicar as terapias não farmacológicas.

O estudo forneceu evidências de que a *Valeriana officinalis* é uma planta medicinal em uso no manejo dos transtornos de ansiedade, com relatos de eficácia de várias indicações diferentes como: insônia, cefaléia tensional, cólicas menstruais entre outras.

Com isso, pode-se concluir que a *Valeriana officinalis* é sim uma importante alternativa no tratamento da ansiedade, em substituição aos benzodiazepínicos, embora que o seu mecanismo de ação ainda não esteja bem definido. Com isso se faz necessário novos estudos sobre a planta.

REFERÊNCIAS

- APARECIDO, J. G.; DA MATA, L. C. C. Uso abusivo de benzodiazepínicos entre mulheres de 20 a 40 anos de morada nova de minas - mg: contribuições do farmacêutico no uso racional de medicamentos. **Revista Brasileira de Ciências da Vida**, v. 5, n. 1, p. 1-16, 2017.
- AZIZI, H.; SHOJAILI, A.; HASHEM-DABAGHIAN, F.; NORAS, M.; BOROUMAND, A.; HAGHANI, B. E.; GHODS, R. Effects of Valeriana officinalis (Valerian) on tension-type headache: A randomized, placebo-controlled, double-blind clinical trial. **Avicenna journal of phytomedicine**, v. 10, n. 3, p.297-304, 2020.
- BIZ, C. V. N. F.; SILVA, D. C.; CHAMBELA, M.C.; VASQUES, L. B. L.; ARAÚJO, G. M. N. A importância da atuação do profissional farmacêutico na saúde mental. **Semioses**, v. 12, n. 4, p. 145-162, 2018.
- BORTOLUZZI, M. M.; SCHMITT, V.; MAZUR, C. E. Efeito fitoterápico de plantas medicinais sobre a ansiedade: uma breve revisão. **Research, Society and Development**, v. 9, n. 1, p. 1-13, 2020.
- BRASIL, Ministério da Saúde. **ANVISA**. Resolução da Diretoria Colegiada nº26 de 13 de maio de 2014.
- BRASIL, Ministério da Saúde. **Relação Nacional de Medicamentos Essenciais – RENAME 2020**. Brasília-DF, 2019a.
- BRASIL. **Farmacopeia Brasileira/Agência Nacional de Vigilância Sanitária – ANVISA**. 6ª edição, 2019b.
- BRASIL. **Formulário de Fitoterápicos da Farmacopeia Brasileira/Agência Nacional de Vigilância Sanitária**: ANVISA, 2021.
- CARVALHO, L. G.; DA COSTA LEITE, S.; COSTA, D. A. F. Principais fitoterápicos e demais medicamentos utilizados no tratamento de ansiedade e depressão. **Revista de Casos e Consultoria**, v. 12, n. 1, p. 1 - 17, 2021.
- CINIGLIA, N.; FIORELLI, R. K. A.; VIANNA, L. M. *Valeriana officinalis* no Controle da Ansiedade em Pessoas Vivendo com HIV/aids—há uma possibilidade. **Revista Neurociências**, v. 28, p. 1-17, 2020.
- CONSELHO FEDERAL DE FARMÁCIA. **Ambulatório de Cuidado Farmacêutico da UFPB reduz depressão e ansiedade entre pacientes atendidos**. Cff, 2020. Disponível em:<<https://cff.org.br/noticia.php?id=6048&titulo=Ambulat%C3%B3rio+de+Cuidado+Farmac%C3%AAutico+da+UFPB+reduz+depress%C3%A3o+e+ansiedade+entre+pacientes+atendidos>> acesso em: 02/07/2021.
- CORNARA, L.; AMBU, G.; TROMBETTA, D.; DENARO, M.; ALLOISIO, S.; FRIGERIO, J.; LABRA, M.; GHIMIRE, G.; VALUSSI, M.; SMERIGLIO, A.

*Comparative and functional screening of three species traditionally used as antidepressants: Valeriana officinalis L., Valeriana jatamansi Jones ex Roxb. and Nardostachys jatamansi (D. Don) DC. **Plants**, v. 9, n. 8, p. 994, 2020.*

DA ROCHA, A. C. B.; MYVA, L. M. M.; DE ALMEIDA, S. G. O papel da alimentação no tratamento do transtorno de ansiedade e depressão. **Research, Society and Development**, v. 9, n. 9, p. 1-22, 2020.

DA SILVA OLIVEIRA, L. Avaliação atemporal dos efeitos da *Valeriana officinalis* L: uma revisão de literatura. **Biodiversidade**, v. 20, n. 2, p. 193 – 199, 2021.

DA SILVA, A. F. L.; COSTA, A.W.S.; LIMA, A.C.S.; MEDEIROS, L.S.; CHAVES, M.S.R.S.; MARAES, M.H.S.; RODRIGUES, T.O.; DINIZ, C.C.; CAVALCANTE, A.C.D.; SOUSA, D.O.A.; SILVA, D.M.R.M.; BRANCO, R.R.O.C. O cuidado farmacêutico na saúde mental: relato de experiência. In: CASTRO; PEREIRA; OESTERREICH. **Ciências da saúde: campo promissor em pesquisa 7**. Atena, p. 95-100, 2020c.

DA SILVA, A. L. S.; COCOLETE, A.A.; FERREIRA, E.C.; ANTUNES, A.A.; GONZAGA, R.V. Uso de plantas medicinais no tratamento de ansiedade no ambiente acadêmico. **Brazilian Journal of Natural Sciences**, v. 3, n. 3, p. 458-472, 2020a.

DA SILVA, D. F.; DE LUCENA SANTOS, E. V. Estratégias para a descontinuação de benzodiazepínicos em pacientes da atenção primária à saúde. **Journal of Medicine and Health Promotion**. v. 4, n. 1, p. 1140-1145, 2019.

DA SILVA, E. L. P.; SOARES, J.C.F.; MACHADO, M.J.; REIS, I.M.A.; COVA, S.C. Avaliação do perfil de produção de fitoterápicos para o tratamento de ansiedade e depressão pelas indústrias farmacêuticas brasileiras. **Brazilian Journal of Development**, v. 6, n. 1, p. 3119-3135, 2020b.

DA SILVA, M. C.; SOUZA, N.B.; ROCHA, T.S.; PAIXÃO, J. A.; ALCANTARA, A.M.C.M. Utilização da *Piper methysticum* (L.) e *Passiflora incarnata* (L.) no tratamento de transtorno de ansiedade generalizada. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, v. 7, n. 4, p. 959-973, 2021.

DA SILVA, M. G. P.; DA SILVA, M. M. P. Avaliação do uso de fitoterápicos em distúrbios psiquiátricos. **Revista de Atenção à Saúde**, v. 16, n. 56, p. 77-82, 2018.

D'ÁVILA, L.I.; ROCHA, F.C.; RIOS, B.R.M.; PEREIRA, S.G.S.; PIRIS, Á.P. Processo patológico do transtorno de ansiedade segundo a literatura digital disponível em português-revisão integrativa. **Revista Psicologia e Saúde**, v. 12, n. 2, p. 155-168, 2020.

DE ARAÚJO, L. F.; CÂMARA, M.E.S.; BORIN, F.Y.Y.; BRUNIERA, L.B. Tratamento transtornos de ansiedade numa perspectiva da fitoterapia. **Revista Terra & Cultura: Cadernos de Ensino e Pesquisa**, v. 33, n. 64, p. 95-104, 2018.

DE LIMA, J. A. L.; SILVA, M.R.; LIMA, C.J.A.; SILVA, M.M.A.F.; ARAÚJO, M.A.S.; SILVA, F.H. Avaliação teórica das propriedades farmacocinéticas, físico-químicas e farmacodinâmicas do composto isolado de *Valeriana officinalis* em transtorno de ansiedade. **Brazilian Journal of Development**, v. 6, n. 10, p. 74763-74774, 2020.

DE MELO FILHO, G. L. Estudo sobre a eficácia da aromaterapia no tratamento da ansiedade e/ou hipertensão arterial: uma revisão integrativa de literatura/*Study on the effectiveness of aromatherapy in treating anxiety and/or arterial hypertension: an integrative literature review*. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 3, n. 3, p. 4040-4061, 2020.

DE OLIVEIRA, K. R.; PANTE, M. Depressão e ansiedade na ótica da terapia cognitivo-comportamental: um estudo de caso. **Boletim Entre SIS**, v. 5, n. 1, p. 13-25, 2020.

DE SOUSA, L. P. C.; VEDANA, K. G. G.; MIASSO, A. I. Adesão ao tratamento medicamentoso por pessoas com transtorno de ansiedade. **Cogitare Enfermagem**, v. 21, n. 1, p 1-11, 2016.

DOS SANTOS, A. K. C.; ARAÚJO, T. A.; OLIVEIRA, F. S. Farmacoterapia e cuidados farmacêuticos da gripe e resfriado. **Journal of Biology & Pharmacy and Agricultural Management**, v. 16, n. 2, p. 137-155, abr./jun, 2020.

DOS SANTOS, J. F. L.; BISPO, R. B.; DOS SANTOS, L. C. B.; KARSBURG, I. V. Avaliação do potencial citogenotóxico de extrato aquoso da folha de *Valeriana officinalis* L. **Brazilian Journal of Development**, v. 6, n. 5, p. 26982-26993, 2020.

DOS SANTOS, V. B.; DA ROSA, P. S.; LEITE, F. M. C. A importância do papel do farmacêutico na Atenção Básica. **Revista Brasileira de Pesquisa em Saúde/Brazilian Journal of Health Research**, v. 19, n. 1, p. 39-43, 2017.

DOURADO, D.M.; ROLIM, J.A.; AHNERTH, N.M.S.; GONZAGA, N.M.; BATISTA, E. C. Ansiedade e depressão em cuidador familiar de pessoa com transtorno mental. **ECOS-Estudos Contemporâneos da Subjetividade**, v. 8, n. 1, p. 153-167, 2018.

ECYCLE. **Valeriana: para que serve, indicação e efeitos colaterais**. Ecycle, 2021. Disponível em: <[Valeriana: para que serve, indicação e efeitos colaterais - eCycle](#)>, acesso em: 26/06/2021.

FARIA, J.S.S.; ROSSI, S.V.; ANDREATTA, T.; SIMÕES, V. P; POMBO, B.H.; MOREIRA, R.B. Benzodiazepínicos: revendo o uso para o desuso. **Revista de Medicina**, v. 98, n. 6, p. 423-426, 2019.

FERREIRA, F. S. Interações medicamentosas de fitoterápicos utilizados no tratamento da insônia: uma breve revisão. **Visão Acadêmica**, v. 20, n. 3, p 60-71 2019.

FERREIRA, K. V.; MELO, N. I. DEPRESSÃO EM IDOSOS: o papel do profissional farmacêutico. **Psicologia e Saúde em debate**, v. 4, n. 1, p. 44-60, 2018.

FIGURA 3. Disponível em: <<https://stringfixer.com/pt/Chlordiazepoxide>>, 2021, acesso em: 25/09/2021.

FIGURA 4. Disponível em: < Benzodiazepínicos - Psiquiatria I (passeidireto.com)>, 2021, acesso em: 28/06/2021.

FIGURA 9. Disponível em: <<https://www.selecoes.com.br/wp-content/uploads/2018/06/iStock-931786230.jpg>>, 2020, acesso em: 28/06/2021.

FIGURA 11. Disponível em: <<https://www.selecoes.com.br/saude/valeriana-a-planta-que-induz-o-sono-2/>>,2020, acesso em: 30/06/2021.

FIGURA 12. Disponível em: <https://static.tuasaude.com/media/article/s3/r2/tratamento-natural-para-sindrome-do-panico_15607_l.jpg>, 2021, acesso em: 28/06/2021.

FIRMEZA, M. A.; RODRIGUES, A.B.; MELO, G.A.A.; AGUIAR, M.I.F.; CUNHA, G.H.; OLIVEIRA, P.P.; GRANGEIRO, A.S.M. Uso da música no controle da ansiedade em ambulatório de cabeça e pescoço: ensaio clínico randomizado. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, v. 51, p. 1-8, 2017.

GAMEIRO, N. **Depressão, ansiedade e estresse aumentam durante a pandemia.** Fiocruzbrasil, 2020. Disponível em: <<https://www.fiocruzbrasil.fiocruz.br/depressao-ansiedade-e-estresse-aumentam-durante-a-pandemia/>>, acesso em: 11/08/2021.

GANDRA, A. **Pesquisa revela aumento da ansiedade entre brasileiros na pandemia.** Agenciabrasil, 2020. Disponível em:<<https://agenciabrasil.ebc.com.br/saude/noticia/2020-10/pesquisa-revela-aumento-da-ansiedade-entre-brasileiros-na-pandemia>> acesso em: 11/08/2021.

GONOLI, R. **Conheça os benefícios da valeriana para saúde.** Tudoela, 2020. Disponível em: <<https://tudoela.com/conheca-os-beneficios-da-valeriana-para-saude/>>, acesso em: 26/06/2021.

GUERRA, M. **Ansiedade saiba tudo sobre o mal do século: causas, consequências, sintomas, tratamentos e muito mais.** Mariangelaguerra, 2021. Disponível em: <<https://mariangelaguerra.com.br/ansiedade/>>, acesso em: 26/06/2021.

GUINA, J.; MERRILL, B. *Benzodiazepines I: upping the care on downers: the evidence of risks, benefits and alternatives.* **Journal of Clinical Medicine**, v. 7, n. 2, p. 17, 2018.

LEWGOY, J. **Remédios para sono e ansiedade matam mais que cocaína, diz estudo.** Exame, 2017. Disponível em:< <https://exame.com/ciencia/remedios-para-sono-e-ansiedade-matam-mais-que-cocaina-diz-estudo/>> , acesso em: 14/08/2021.

LIMA, C. L. S.; LIRA, S.M.; HOLANDA, M.O.; SILVA, J.Y.G.; MOURA, V.B.; OLIVEIRA, J.S.M.; SERRA, B.F. Bases fisiológicas e medicamentosas do transtorno da ansiedade. **Research, Society and Development**, v. 9, n. 9, p. 1-26, 2020.

LOMBARDO, M. Potencial adverso de medicamentos fitoterápicos: um estudo com foco em medicamentos de registro simplificado. **Revista Ciência e Saúde On-line**, v. 3, n. 1, p. 1-11, 2018.

LOPES, B. E. R.; BARBIERI, M. G. M.; CAMPOS, W. A. Análise comparativa entre o uso de plantas medicinais e medicamentos industrializados em Rolim de Moura do Guaporé-RO. **Biodiversidade**, v. 20, n. 1, p. 129-138, 2021.

LOPES, L. **Valeriana: para que serve, como usar e efeitos colaterais**. Tuasaude, 2021. Disponível em: < <https://www.tuasaude.com/valeriana/> > , acesso em: 20/08/2021.

LOPES, M.S.; DEL OLMO SATO, M.; SATO, R.M.S. Ansiedade em ambiente acadêmico: avaliação da sintomatologia de transtornos de ansiedade e do consumo de medicamentos entre estudantes de um centro universitário de Curitiba. **Revista UNIANDRADE**, v. 20, n. 2, p. 69-73, 2019.

LUBIAN, L.; BOSSARDI, C. N. Revisão sistemática sobre a eficácia de estratégias não farmacológicas no tratamento da ansiedade: uso da musicoterapia e da acupuntura. **Revista Brasileira de Tecnologias Sociais**, v. 5, n. 1, p. 10-21, 2018.

MAIA, L. S.; SOUZA, L.Q.R.; NETO, A.P.A.; ANDRADE, M.A.; SILVA, R.M.; MEDEIROS, C.I.S.; FILHO, A.A.O. Potencial fitoterápico da *Valeriana officinalis* aplicada à odontologia. **Journal of Medicine and Health Promotion**. V. 4, n. 4, p. 1291-1297, 2019.

MANGOLINI, V. I.; ANDRADE, L. H.; WANG, Y. Epidemiologia dos transtornos de ansiedade em regiões do Brasil: **uma revisão de literatura**. **Revista de Medicina**, v. 98, n. 6, p. 415-422, 2019.

MACIEL, C. F.; LIMA, M. H. A.; SOUSA, J. A. Estudo comparativo entre os ansiolíticos diazepam e buspirona em *Mus musculus*/ *comparative study between anxiolytics diazepam and buspirona in Mus musculus*. **Saúde em Foco**, v. 2, n. 2, p. 49-61, 2015.

MEDICTALKS. **Orientações recentes da FDA sobre a prescrição de benzodiazepínicos**. Medictalks, 2021. Disponível em: <<https://medictalks.com/artigo/prescricao-de-benzodiazepinicos/>>, acesso em 16/08/2021.

MELLIS, F. **Brasil consome 56,6 milhões de caixas de calmantes e soníferos**. R7, 2019. Disponível em: <<https://noticias.r7.com/saude/brasil-consome-566-milhoes-de-caixas-de-calmantes-e-soniferos-03072019>> , acesso em: 17/08/2021.

- MOREIRA, P.; BORJA, A. Benzodiazepínicos: uso e abuso em pacientes idosos. **Centro de Pós-Graduação, Pesquisa e Extensão Oswaldo Cruz**, Rio de Janeiro, p. 1-9, 2018.
- MOURA, I. M.; ROCHA, V. H. C.; BERGAMINI, G. B.; SAMUELSSON, E.; JONER, C.; SCHNEIDER, L. F.; MENZ, P. R. A terapia cognitivo-comportamental no tratamento do transtorno de ansiedade generalizada. **Revista Científica da Faculdade de Educação e Meio Ambiente**, v. 9, n. 1, p. 423-441, 2018.
- NANDHINI, S.; NARAYANAN, K. B.; ILANGO, K. Valeriana Officinalis: a review of its traditional uses, phytochemistry and pharmacology. **Asian J Pharm Clin Res**, v. 11, n. 1, p. 36-41, 2018.
- NOSSA SAÚDE. **Pandemia aumenta casos de depressão e ansiedade no Brasil**. Nossasaude, 2021. Disponível em:< [Pandemia aumenta casos de depressão e ansiedade no Brasil! - Nossa Saúde \(nossasaude.com.br\)](https://nossasaude.com.br)>, acesso em: 26/06/2021.
- PARREIRA, B. D. M.; GOULART, B. F.; RUIZ, M. T.; MONTEIRO, J. C. D. S.; GOMES-SPONHOLZ, F. A. Sintomas de ansiedade entre mulheres rurais e fatores associadas. **Escola Anna Nery**, v. 25, p.1-8, 2021.
- PENZKOFER, M.; BARON, A.; NAUMANN, A.; KRÄHMER, A.; SHULZ, H.; HEUBERGER, H. Characterization of essential oil distribution in the root cross-section of Valeriana officinalis L. sl by using histological imaging techniques. **Plant methods**, v. 14, n. 1, p. 1-15, 2018.
- PEREIRA, R. M.; BRAZ, A. C. D. A. R.; FERNANDES, J. G.; DE LIMA CARDEAL, A.; PINTO, R. R.; ALENCAR, T. R. F. R.; DE ANDRADE, L. R. Reflexologia podal na síndrome de burnout, ansiedade e estresse de professores. **Revista Terra & Cultura: Cadernos de Ensino e Pesquisa**, v. 35, n. 69, p. 118-134, 2019.
- PESSOLATO, J.P.; RODRIGUES, S.P.; SOUZA, D.A.; BOIATI, R.F. Avaliação do consumo de Valeriana e Passiflora durante pandemia COVID-19. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 4, n. 2, p. 5589-5609, 2021.
- PFIZER. **Janeiro branco – um convite a priorizar a saúde mental em 2021**. Pfizer, 2021. Disponível em:< <https://www.pfizer.com.br/noticias/ultimas-noticias/janeiro-branco-um-convite-priorizar-saude-mental-em-2021>> , acesso em: 14/08/2021.
- PINHO, P.H.; CARNEVALLI, L.M.; SANTOS, R.O.; LACERDA, L.C.S. *Mindfulness* no contexto dos transtornos mentais: uma revisão integrativa. SMAD. **Revista Eletrônica Saúde Mental Álcool e Drogas**, v. 16, n. 3, p. 105-117, 2020.
- RANG, H.P.; DALE, M.M.; RITTER, J.M. **Farmacologia**. 8ª ed. Rio de Janeiro. Elsevier, 2016.
- REYES, A. N.; FERMANN, I. L. Eficácia da terapia cognitivo-comportamental no transtorno de ansiedade generalizada. **Revista Brasileira de Terapias Cognitivas**, v. 13, n. 1, p. 49-54, 2017.

RODRIGUES, J.J.C.; PIMENTEL, V. P.S.; BARROS, N.B.; MARTINS, T.S. Efeitos farmacológicos do fitoterápico valeriana no tratamento da ansiedade e no distúrbio do sono. **Brazilian Journal of Development**, v. 7, n. 4, p. 41827-41840, 2021.

ROLIM, J. A.; DE OLIVEIRA, A. R.; BATISTA, E. C. Manejo da ansiedade no enfrentamento da Covid-19. **Revista Enfermagem e Saúde Coletiva-REVESC**, v. 5, n. 1, p. 64-74, 2020.

SANTANA, C. C.; BIÃO, M. A. S. Eficácia do *neurofeedback* no tratamento da ansiedade patológica e transtornos ansiosos: revisão sistemática da literatura. **Psicologia, saúde & doenças**, v. 19, n. 2, p. 234-242, 2018.

SANTOS, F.A.L.; NETO, I.C.P.; LIMA, W.P.; PORTELO, A.C.; PEREIRA, G.A.U. sintomas de ansiedade e depressão em acadêmicos e sua relação com a tendência ao suicídio. In: CASTRO; PEREIRA; OESTERREICH. **Ciências da saúde: campo promissor em pesquisa 7**. Atena, p. 126-137, 2020b.

SANTOS, U.C.L.; LIMA, A.C.S.; MACEDO, J.N.; BIAZUSSI, H.M. Vulnerabilidade psicológica e transtorno de ansiedade generalizada: do diagnóstico ao tratamento de ansiedade generalizada. **Facit Business and Technology Journal**, v. 2, n. 16, p. 104-117, 2020a.

SHINJYO, N.; WADDELL, G.; GREEN, J. Valerian root in treating sleep problems and associated disorders—A systematic review and meta-analysis. **Journal of evidence-based integrative medicine**, v. 25, p. 1 - 31, 2020.

SILVA, D.F.O.; COBUCCI, R.N.; RACHETTI, V.P.S.; LIMA, S.C.V.C.; ANDRADE, F. B. Prevalência de ansiedade em profissionais da saúde em tempos de COVID-19: revisão sistemática com metanálise. **Ciência e Saúde Coletiva**, V.26, n. 2, p. 693-710, 2021.

SILVA, H. L. D.; ALMEIDA, M. V. D. S.; DINIZ, J. D. S. P.; LEITE, F. M. C.; MOURA, M. A. V.; BRINGUENTE, M. E. D. O.; AMORIM, M. H. C. Efeitos da auriculoterapia na ansiedade de gestantes no pré-natal de baixo risco. **Acta Paulista de Enfermagem**, v. 33, p. 1-8, 2020.

SILVA, J. S.; UHLMANN, L.A.C. Florais de bach para o tratamento da ansiedade. **Brazilian Journal of Development**, v. 7, n. 6, p. 64017-64028, 2021.

SOARES, R. X.; SOUSA, M. N. A.; ARAÚJO FILHO, J. L. S.; MARIANO, N. N. S.; EGYPTO, I. A. S. Dor em neonatos: avaliações e intervenções farmacológicas e não farmacológicas. **Revista de Ciências Médicas e Biológicas**, v. 18, n. 1, p. 128-134, jan./abr, 2019.

SOUZA, M. T.; SILVA, M. D.; CARVALHO, R. Revisão integrativa: o que é e como fazer. **Einstein**, v. 8, n. 1, p. 102-106, jan./mar, 2010.

VALYANNE. Responsável Técnico Ronan Juliano Pires Faleiro. Anápolis: **GEOLAB Indústria Farmacêutica**, 2014. Bula de remédio.

VIDAL, R. J.; TOLEDO, C.E.M. *Valeriana officinalis* L. no tratamento da insônia e ansiedade. **Brazilian Journal of Surgery and Clinical Research**, v. 9, n. 1, p. 78-83, 2014.

ZAMBERLAM, C. R.; DOS SANTOS, A. L. Homeopatia no tratamento da ansiedade. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, v. 7, n. 2, p. 731-755, 2021.

ZENI, F.; LIZ, M. P.; DUARTE, D.; ZENI, A.L.B. Plantas medicinais e fitoterápicos na promoção à saúde no transtorno de ansiedade: uma revisão da literatura de apoio aos profissionais. **Infarma-Ciências Farmacêuticas**, v. 33, n. 1, p. 6-17, 2021.

ZUARDI, A. W. Características básicas do transtorno de ansiedade generalizada. **Medicina (Ribeirão Preto)**, v. 50, n. supl.1, p. 51-55, 2017. Disponível em: <<https://www.revistas.usp.br/rmrp/article/view/127538>> , Acesso em: 08/07/2021.