

O USO DA FITOTERAPIA COMO ALTERNATIVA PARA DOENÇAS PSICOSSOCIAIS

Karlla Ramires Ozorio Teixeira¹; Heitor Augusto Otaviano Cavalcante^{2*}

¹ Farmacêutica – FITL/AEMS; ² Farmacêutico – FITL/AEMS, mestre em Ciências Farmacêuticas – UEM, docente das Faculdades Integradas de Três Lagoas – FITL/AEMS

* autor correspondente: heitor.augusto.92@gmail.com

RESUMO

A fitoterapia é a ciência que estuda as plantas medicinais e o uso dela no tratamento de doenças, pensando nisso o presente trabalho tem como objetivo principal demonstrar como a fitoterapia é eficaz para tratamentos de doenças crônicas como insônia, depressão, ansiedade que são hoje as doenças que majoritariamente são tratadas com medicamentos, para tanto fez-se uma pesquisa bibliográfica de cunho qualitativo nas plataformas SCIELO, LILACS, GOOGLE Acadêmico, para apresentar de forma sucinta como isso ocorre, de qual maneira a fitoterapia pode ser eficaz, e principalmente quais os desafios enfrentados para aqueles que fazem uso destes compostos, uma vez que há em nossa sociedade tem preconceito com o que é de fato natural, e colocam em pauta a eficácia das ervas e plantas no tratamento de um problemas que ataca não só mulheres, mas também homens. Por ser uma alternativa não farmacológica, as pessoas que necessitam tratar com os sinais dessas patologias psicossociais optam por tratamentos radicais, deixando uma lacuna quanto ao uso dos fitoterápicos, havendo então um grande caminho a ser percorrido. Concluiu-se que a utilização da fitoterapia deve ser realizada com ajuda de profissionais da saúde qualificados. Seu manuseio deve ser cauteloso podendo ser diluído a óleos essenciais dentre outras formas, sua eficácia está condicionada ao nível da doença, podendo ser eficaz tratamento paliativo ajudando amenizar crises de ansiedades entre outras emocionais, enquanto não houver uma cura definitiva.

PALAVRAS-CHAVE: fitoterapia no tratamento da depressão; tratamento natural; fitoterápicos.

1 INTRODUÇÃO

A fitoterapia é um tratamento vegetal que utiliza extratos padronizados de plantas, tais como chás, óleos, plantas, folhas secas, florais, entre outros. Reconhecida globalmente, essa prática oferece ações com eficácia terapêutica, incluindo propriedades curativas. A fitoterapia é um recurso amplamente empregado por proporcionar alternativas terapêuticas relevantes e devido a sua

natureza não farmacológica e popular (FRANÇA, 2024).

Conforme Daddur (2020), a fitoterapia se destaca como uma abordagem natural no tratamento de uma ampla gama de condições de saúde. Este estudo tem como objetivo principal explorar um tratamento alternativo que faz uso de óleos essenciais e medicamentos naturais, contendo extratos de florais e ervas curativas. Esses recursos visam a mitigação e tratamento de crises ansiosas e

depressivas, problemas recorrentes em diferentes faixas etárias, abrangendo jovens, adultos e idosos.

Embora seja um aspecto comum na vida diária, compreender os sinais de ansiedade e depressão é um desafio para muitos indivíduos, e o número de pessoas afetadas por essas condições tem aumentado ao longo dos anos. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2019), cerca de 90% da população global é impactada pelo estresse. A International Stress Management Association (ISMA-BR) relata que aproximadamente 70% dos brasileiros lidam com o estresse, sendo que 30% desse grupo relacionam o estresse diretamente ao ambiente de trabalho. Esses dados ressaltam a relevância e a prevalência desse tema na sociedade contemporânea.

Os fatores das doenças psicossociais representam a interação entre o ambiente de trabalho e a esfera pessoal, tendo impacto na saúde, produtividade e satisfação no emprego. Um ambiente de trabalho humanizado tende a proporcionar maior equilíbrio emocional ao indivíduo, resultando em um aumento da motivação e autoconfiança, o que pode impulsionar a produtividade. No entanto, quando o ambiente não atende às necessidades do trabalhador, os recursos podem exceder os limites suportáveis, desencadeando sinais de estresse, que é reconhecido como um gatilho para diversas condições médicas. O surgimento de problemas de saúde mental é evidenciado por comportamentos negativos, perturbações emocionais e consequências físicas (VELOSO, 2015).

O estresse ocupacional persistente desempenha um papel crucial no agravamento da saúde tanto física quanto mental dos trabalhadores. Quando essa condição de estresse se prolonga no tempo, pode desencadear transtornos como ansiedade e depressão, impactando diretamente o indivíduo. Esses transtornos surgem da discrepância

entre as expectativas do indivíduo e a realidade vivenciada, representando reações comuns às pressões do cotidiano, uma tentativa de corresponder às exigências e restaurar o equilíbrio tanto mental quanto físico. Contudo, essas respostas podem ter um impacto substancial na vida social e pessoal do indivíduo (TAMAYO, 2008).

A demanda por tratamentos rápidos tem crescido significativamente. Muitos tratamentos convencionais e medicamentosos apresentam efeitos colaterais que afetam a qualidade de vida dos pacientes, como redução da libido, aumento do estresse, alterações de humor, manifestações de raiva, crises nervosas, distúrbios do sono, sonolência excessiva, disfunção erétil, entre outros. Estes efeitos secundários têm potencial para agravar a condição médica em questão (CALIXTO, 2019).

Acredita-se que o tratamento baseado em óleos essenciais e fitoterapia pode ter um papel significativo na mitigação ou prevenção do surgimento e progressão de doenças como ansiedade e depressão. Embora não haja um tratamento totalmente eficaz, vários pesquisadores na área fitoterápica consideram o uso de óleos e extratos puros de ervas e florais como uma abordagem terapêutica favorável, oferecendo um tratamento paliativo sem recorrer a químicos ou fármacos para o manejo dessas condições (KOCH, 2018).

O estilo de vida acelerado, a crescente demanda por processos rápidos, o avanço constante da tecnologia e o uso frequente das redes sociais, entre outros fatores presentes no cotidiano, especialmente em ambientes urbanos, são considerados desencadeadores do desequilíbrio pessoal e emocional que ocasionam danos à saúde individual e à sociedade como um todo. Nesse contexto, a depressão é encarada como um desafio significativo (ZILLE; ZILLE, 2010).

Na sequência, são detalhados os principais óleos e ervas, explicitando

seus efeitos específicos, as práticas ideais para seu uso, e, principalmente, as precauções necessárias durante seu manuseio. Este método está gradualmente ganhando destaque como opção terapêutica paliativa, muitas vezes comparável a ansiolíticos e antidepressivos. No entanto, a utilização domiciliar desse recurso, sem supervisão e cuidados apropriados, demanda cautela e observância de certas medidas preventivas (VELOSO, 2015).

Este artigo tem como objetivo descrever o papel da fitoterapia no tratamento da ansiedade e depressão, além da sua eficácia no manejo de condições crônicas, como insônia, depressão e ansiedade, as quais são comumente tratadas predominantemente com medicamentos.

Foram conduzidas pesquisas na literatura de natureza quali-quantitativa por meio de plataformas como Scielo, Lillacs e Google Acadêmico para se obter uma visão concisa sobre a eficácia da fitoterapia e os desafios enfrentados por seus usuários.

2 HISTÓRIA DA FITOTERAPIA

Os tratamentos fitoterápicos têm raízes históricas profundas, remontando a culturas antigas e tradicionais espalhadas pelo mundo. Acredita-se que sua origem se situe em civilizações antigas na China, Índia, Egito, Grécia e Roma. Na China, registros de uso de plantas medicinais remontam há mais de 5.000 anos, sendo o imperador Shen Nong considerado o pioneiro na fitoterapia chinesa ao experimentar várias plantas para descobrir suas propriedades medicinais. Na antiga Índia, a Ayurveda, um sistema tradicional de medicina, incorpora extensivamente plantas medicinais como parte central de seu arsenal terapêutico, com referências nos textos sagrados conhecidos como Vedas. No Egito Antigo, as plantas medicinais são amplamente empregadas para tratar diversas

enfermidades. O Papiro de Ebers, datado de cerca de 1.550 a.C., é um registro notável que descreve o uso de mais de 700 espécies vegetais para fins medicinais (ELISABETSKY, 2017).

Na Grécia Antiga, Hipócrates, reconhecido como o precursor da medicina ocidental, recorre a diversas plantas em seus tratamentos. Sua crença reside na concepção de que a natureza provê os elementos fundamentais para a cura, assim, ele faz uso de várias ervas e alimentos para tratar seus pacientes. Na mesma linha, os romanos também desenvolvem sua própria abordagem na medicina herbal, com grande influência da medicina grega. O médico e filósofo romano, Galeno, produz extensos escritos sobre a utilização de plantas medicinais em seus tratamentos (LIMA, 2016).

Segundo Lima (2016), ao longo dos séculos, distintas culturas elaboram seus próprios sistemas e tradições de fitoterapia, cada um fazendo uso de plantas específicas de acordo com as particularidades e demandas locais. O conhecimento e a prática das terapias fitoterápicas são transmitidos ao longo do tempo por meio de gerações, muitas vezes preservados como tradições orais pelas figuras de xamãs, curandeiros e herbalistas. Paralelamente ao avanço da ciência moderna, a fitoterapia se torna objeto de estudo, e a aplicação de plantas medicinais é integrada ao sistema da medicina convencional. Atualmente, os tratamentos fitoterápicos são amplamente aceitos e empregados em várias partes do mundo, seja em sua forma tradicional ou como produtos industrializados padronizados.

3 DEPRESSÃO E ANSIEDADE

As doenças psicossociais, designadas como 'o mal do século' pela Organização das Nações Unidas (ONU, 2020), apresentam um desafio significativo para profissionais médicos de diversas especialidades. O diagnóstico dessas

condições não é trivial, sendo comum sua subdiagnóstico devido a sua natureza predominantemente assintomática e à diversidade de sintomas e sinais que manifestam. Nesse contexto, torna-se crucial a obtenção de relatos detalhados sobre a rotina e eventos relevantes que possam desencadear tais problemas.

A depressão é um transtorno emocional, que pode ocorrer não só em seres humanos, mas também em animais. Esse transtorno pode levar à perda de interesse em coisas antes prazerosas; pode durar meses, anos, o que diferencia de uma tristeza apenas passageira (LEITE, 2015).

A depressão maior, conforme descrita na Classificação Internacional de Doenças (CID-10) da Organização Mundial de Saúde, compartilha características diagnósticas específicas. De acordo com a CID-10, a gravidade e o número de sintomas permitem classificar o episódio depressivo em três graus, leve, moderado ou grave. Para diagnosticar um episódio depressivo, são necessários, no mínimo, dois dos três sintomas principais, que englobam humor deprimido, perda de interesse ou prazer e energia reduzida (POWELL, 2008).

A depressão e a ansiedade, em todas as suas fases, resultam em padrões de comportamento negativos, desânimo e alterações perceptivas em relação ao ambiente circundante. Esses transtornos psicológicos não se limitam a adultos; afetam também jovens e crianças; pode ter múltiplas origens, como traumas, perdas, condições médicas e até mesmo interações familiares e escolares. A natureza silenciosa dessas condições pode dificultar o diagnóstico, que geralmente é baseado na observação de comportamentos e sinais manifestados pelos indivíduos (POWELL, 2008).

Outras condições médicas podem desencadear a depressão, especialmente aquelas que demandam o uso prolongado de medicamentos, além de estados corporais extremos, como

obesidade ou magreza excessiva. Entretanto, o transtorno depressivo não tem uma causa singular que justifique sua manifestação. A experiência individual de cada pessoa desencadeia os sintomas associados ao transtorno. Esses sintomas são caracterizados por sua persistência, leva à perda de interesse pela vida, o que torna fundamental o cuidado psiquiátrico e psicológico para a recuperação ou melhoria da condição mental do paciente (SARTORI, 2020).

O transtorno depressivo pode se manifestar em várias formas, incluindo o transtorno depressivo maior, a depressão persistente (distímia), o transtorno disfórico pré-menstrual, o transtorno disruptivo da desregulação do humor, a depressão induzida por medicamentos, além de estar associado a outras condições médicas. Alguns medicamentos convencionais podem agravar os sintomas das doenças psicossociais. Por isso, muitas pessoas buscam alternativas naturais que possam ajudar a melhorar a qualidade de vida sem sofrer com efeitos colaterais indesejados. Essas terapias naturais podem servir como complemento ou alternativa aos tratamentos convencionais e oferecem possibilidades de alívio dos sintomas das doenças psicossociais (SANTOS, et. al. 2016).

3.1 Riscos psicossociais no trabalho

De acordo com França (2004), o que torna o ser humano um ser complexo é o fato de ter capacidades biológicas, psicológicas e sociais que dá origem a palavra biopsicossocial e oferece uma visão completa dos indivíduos.

Segundo Alcántara e Sánchez (2005), os fatores externos e como os indivíduos reagem a e eles tem sido utilizado para compreensão do conceito de fatores psicossociais. As autoras consideram como os elementos externos estão ligados às condições de trabalho, sejam referentes às demandas, conflitos, carga de trabalho, ambiente de trabalho e às pressões frente aos objetivos da

empresa.

Alguns autores definem dimensões para o risco psicossociais no trabalho. Para Gollac e Bodier (2011), existem seis fatores que podem desencadear o estresse, autonomia, conflitos, falta de segurança, exigências emocionais, intensidade das cobranças e as condições de trabalho.

Já para Veloso (2015), pode-se identificar dez fatores de risco psicossociais, a relação entre vida profissional e pessoal, igualdade, saúde do trabalhador, participação na empresa, avaliação de desempenho e liderança, segurança emocional, ritmo de trabalho, relações de trabalho, a organização do ambiente de trabalho e as relações interpessoais de trabalho.

Pereira, Souza, Lucca e Iguti (2020) explicam que com o intuito de disciplinar as empresas, a Consolidação das Leis do Trabalho (CLT), tornou obrigatória o cumprimento das Normas Regulamentadoras (NRs). Os riscos psicossociais que podem desencadear o estresse ocupacional são abordados na NR 33, que trata da segurança e saúde nos trabalhos em espaço confinado e a NR 35, que fala sobre trabalho em altura. Em ambas as normas, é apresentado que é dever do empregador avaliar o estado de saúde do trabalhador levando em consideração os riscos psicossociais, obrigando inclusive, a apresentação do Atestado de Saúde Ocupacional (ASO). Na NR 33, os riscos psicossociais representam a “influência na saúde mental dos trabalhadores, provocada pelas tensões da vida diária, pressão do trabalho e outros fatores adversos” já na NR 35 alertas que:

Os fatores psicossociais relacionados ao trabalho podem ser definidos como aquelas características que funcionam como “estressores”, ou seja, implicam em grandes exigências, combinadas com recursos insuficientes para o enfrentamento das mesmas.

4 CUIDADOS NA UTILIZAÇÃO DOS FITOTERÁPICOS

Os produtos fitoterápicos que se baseiam em óleos essenciais são formulações altamente concentradas e exigem precauções específicas no manuseio e na sua aplicação. É essencial iniciar tais tratamentos sob a supervisão de um profissional qualificado, capaz de determinar a essência mais adequada para o tratamento de uma patologia específica, levando em consideração as características distintas de cada estágio da condição a ser tratada. Diferentes estágios patológicos demandam diferentes estratégias de utilização desses produtos (CAVAGLIERI, 2018).

A utilização dos óleos essenciais abrange uma variedade de métodos e propósitos distintos. De acordo com Borhem (1997), esses óleos são comumente empregados em terapias de massagem, as quais têm o potencial de induzir o relaxamento em pacientes com ansiedade. Além disso, são absorvidos pela pele, penetram nos fluidos corporais e na corrente sanguínea e resultam em efeitos internos que promovem sensações de conforto. Paralelamente, os óleos essenciais podem ser utilizados de outras maneiras, como adição à água do banho, aplicação em compressas ou inalação. Esse último método, em específico, demonstra uma ação mais imediata, já que a comunicação direta entre os órgãos olfativos e o cérebro acelera a resposta aos estímulos (DADDUR, 2020).

A sinergia dos constituintes químicos dos óleos essenciais são as maiores responsáveis por acalmar e relaxar o sistema nervoso. O óleo de copaíba por exemplo é composto por beta-cariofileno, um componente químico semelhante aos canabinóides encontrados na canábis. Apesar do óleo não possuir canabinóides psicoativos, o cariofileno pode proteger as células nervosas e ter benefícios para os sistemas cardiovascular e imunológico (PRICE, 2012).

Outros óleos que podem ser benéficos para o sistema nervoso são as essências de Olíbano, Taneceto-azul, Camomila- azul, que quando diluído ou aplicados no punho proporcionam relaxamento e tranquilidade no corpo inteiro. Um dos maiores benefícios do óleo de copaíba é de acalmar o sistema nervoso, e a diminuir a ansiedade, promovendo um meditativo relaxamento, que proporciona a melhora do sono e qualidade de vida (SILVA, 2004).

Devido à alta concentração das substâncias fitoterápicas, é crucial diluí-las adequadamente em óleos essenciais ou cremes, caso sua aplicação seja cutânea, ou em água, se utilizadas em difusores de ambiente. Essa prática visa evitar reações alérgicas, irritações cutâneas ou possíveis quadros de intoxicação. Aplicar diretamente na pele pode resultar em fissuras e lesões, o que ressalta a importância da diluição apropriada para prevenir tais incidentes (CORAZZA, 2002).

A área de estudo relacionada aos óleos essenciais avançou consideravelmente graças a figuras históricas reconhecidas como pioneiras na compreensão do potencial terapêutico e de bem-estar desses materiais naturais. Entre esses expoentes está Nicolas Culpeper, autor do livro 'Complete Herbal', que detalha diversas ervas medicinais e seus efeitos terapêuticos, ainda hoje considerado uma referência na área da aromaterapia. Paralelamente, em 1928, René-Maurice Gattefossé começou a explorar os benefícios dos óleos essenciais ao recuperar sua mão de uma grave queimadura usando óleo essencial de lavanda; ele também registrou a capacidade desses óleos em reduzir crises ansiosas relacionadas a problemas sociais, documentando seus feitos no livro 'Complexos naturais em dermatologia', contribuindo para a origem do termo 'aroma terapia'. Mais recentemente, Marguerite Maury combinou seus conhecimentos de massagem ocidental com as

propriedades medicinais dos óleos essenciais para promover o relaxamento do corpo, desenvolvendo obras de referência sobre saúde, beleza, dietas e tratamentos (CORAZZA, 2002). Portanto, deve-se estar atento ao uso dos fitoterápicos como meios de tratamentos das doenças psicossociais, uma vez que é de suma importância que esses produtos precisam ter base natural, ou vegetal e não podem possuir em sua composição produtos químicos que podem ser nocivos (HONORATO, 2015).

É indispensável a ajuda de um profissional qualificado para estabelecer qual a melhor escolha e o modo como irá usar esses fitoterápicos, pois o uso indiscriminado, ou de diversas substâncias diferentes podem causar uma confusão química e anulação de substâncias, fazendo com o tratamento seja ineficaz.

O óleo essencial é um princípio ativo natural proveniente de plantas medicinais aromáticas, podendo ser obtidos a partir de flores, folhas, cascas, rizomas e frutos. Quando os aromas são sintéticos, produzidos em laboratórios químicos, eles passam a ser chamados de essência tendo apenas o benefício do aroma, diferente do que acontece com óleos essenciais (DADDUR, 2020).

A naturóloga e terapeuta Geise Honorato (2015) acredita que alguns óleos vegetais são frequências quânticas, portanto, os florais são uma família dos fitoterápicos que ajudam o corpo a fluir energia, como as amêndoas doces, gérmen de trigo, semente de uva, erva doce e jurípero, mas ressalta a necessidade de buscarem o extrato puro.

5 TIPOS DE MEDICAMENTOS FITOTERÁPICOS NO TRATAMENTO DE ANSIEDADE E DEPRESSÃO

Estudos conduzidos na Universidade Federal do Amazonas (UFAM) destacaram alguns fitoterápicos como potenciais no tratamento de doenças psicossociais, como ansiedade e

depressão. Esses fitoterápicos incluem o Kava-kava, Passiflora, Rhodiola rosea, Valeriana e Gingko biloba.

Esses fitoterápicos estão presentes em formulações comerciais como Passalix, Calmam, Sintocalmy, Serenus, Ansiopax e Maracujina. Sua disponibilidade em farmácias sem necessidade de prescrição médica ressalta a importância do papel do profissional farmacêutico, que deve estar adequadamente informado e capacitado para orientar o paciente na escolha mais adequada, considerando o tipo e a gravidade da doença (ZILLE, 2015).

Esses medicamentos também possuem sua forma oleosa para fazer infusão, mais conhecida como óleo essencial, que possuem propriedades calmantes, como erva doce, camomila, que podem ser administradas tanto em cápsulas, quanto na infusão do chá, quanto no extrato de óleo essencial (IBID, 2010).

Como já mencionado anteriormente não se deve fazer o uso de diversas substâncias concomitantemente, dessa forma cabe a um profissional da área desenvolver o melhor tratamento para cada paciente e tipo de transtorno psicológico. Embora muitos acreditem que depressão e ansiedade possuem os mesmos sintomas e forma de afetar o paciente, há diversas especificidades nelas, inclusive o estágio e até mesmo efeitos físicos, por isso é necessário a avaliação para estabelecer um tipo de tratamento (PINTO, 2020).

Outro ponto que vale ressaltar é que a fitoterapia não é um tratamento milagroso, e sim auxiliar, e preventivo, não está defendendo a cura definitiva das doenças psicossomáticas, mas sim tratamentos que amenizem e evitem o aparecimento delas através da fitoterapia diluída em óleos essenciais ou ingeridas de cápsulas naturais (SILVA, 2015).

A importância da fitoterapia no tratamento, além de ser eficaz para amenizar e prevenir o agravamento, é também uma alternativa mais acessível para

aqueles pacientes que não podem ter acesso a tratamentos como terapeutas, psicólogos, e sessões semanais (SOUZA, 2020).

5.1 Como a fitoterapia age no combate a depressão e ansiedade

Conforme Lobo (2018), a depressão e a ansiedade representam transtornos mentais que impactam um vasto contingente populacional globalmente. Apesar da disponibilidade de múltiplas abordagens terapêuticas, incluindo fármacos e terapias psicológicas, uma parcela considerável da população tem buscado alternativas mais naturais, como a fitoterapia, para o tratamento dessas condições. A fitoterapia, baseada no uso de plantas medicinais, é uma prática ancestral empregada no tratamento de diversas enfermidades e na promoção do bem-estar. Diversas espécies vegetais possuem propriedades ansiolíticas e antidepressivas, o que as torna potenciais aliadas no manejo da depressão e ansiedade.

A eficácia da fitoterapia no contexto de patologias psicossociais tem sido alvo de investigações científicas ao longo de anos. Diversos estudos têm apontado resultados encorajadores no emprego de agentes fitoterápicos para o manejo dessas condições. Entretanto, é importante salientar que a fitoterapia não se destina a substituir o tratamento convencional, mas sim a atuar como uma forma complementar de terapia (TOLETO, 2017).

Fitoterápicos frequentemente empregados no tratamento desses transtornos incluem a erva de São João (*Hypericum perforatum*), valeriana (*Valeriana officinalis*), passiflora (*Passiflora incarnata*), kava-kava (*Piper methysticum*) e camomila (*Matricaria chamomilla*). Essas espécies vegetais contêm compostos naturais reconhecidos por sua capacidade de modular o humor, reduzir a ansiedade e induzir relaxamento. Essas substâncias presentes na erva de São João, como a hipericina e hiperforina,

exercem sua ação no sistema nervoso central, promovendo a estimulação da produção de neurotransmissores, com destaque para a serotonina. A serotonina desempenha um papel essencial na regulação do estado de humor, o que torna a erva de São João uma opção relevante no tratamento de depressão leve a moderada. Um estudo publicado no *Journal of Psychopharmacology* evidenciou a eficácia da erva de São João (*Hypericum perforatum*) no tratamento de depressão leve a moderada, demonstrando resultados comparáveis à fluoxetina, um antidepressivo. Em outra pesquisa, divulgada na revista *Phytotherapy Research*, avaliou-se os efeitos da erva-cidreira (*Melissa officinalis*) no tratamento de ansiedade e estresse, revelando sua capacidade de reduzir significativamente os níveis de ansiedade e promover melhorias no humor (PORTELA, 2018).

Um estudo publicado no *Journal of Alternative and Complementary Medicine* investigou o uso do kava-kava (*Piper methysticum*) no tratamento da ansiedade e do distúrbio do sono. Os resultados mostraram que o kava-kava pode reduzir a ansiedade de forma significativa e melhorar a qualidade do sono (LOBO, 2018).

A valeriana é conhecida por suas propriedades sedativas e relaxantes, sendo indicada para o tratamento da ansiedade e distúrbios do sono. Seu mecanismo de ação envolve o aumento da concentração do ácido gama-aminobutírico (GABA) no cérebro, um neurotransmissor que possui efeito calmante e tranquilizante. Em um estudo publicado no *Journal of Clinical Psychopharmacology*, foram investigados os efeitos da passiflora (*Passiflora incarnata*) no tratamento do transtorno de ansiedade generalizada. Os resultados apontaram a passiflora como uma alternativa eficaz ao tratamento farmacológico convencional (REZENDE; PELUZIO; SABARENSE; 2018).

A Passiflora, por exemplo, contém flavonoides que afetam o sistema nervoso central, proporcionando relaxamento e redução da tensão e ansiedade. Similarmente, a camomila é reconhecida por suas propriedades sedativas e calmantes, ajudando a aliviar a ansiedade e a promover o sono. No entanto, a aplicação da fitoterapia no tratamento da depressão e ansiedade deve ser supervisionada por um profissional qualificado, como um farmacêutico fitoterapeuta ou médico convencional, para garantir a segurança e eficácia do tratamento. Adicionalmente, é crucial adotar outras práticas para promover o bem-estar mental, incluindo uma alimentação saudável, exercícios físicos regulares e acompanhamento psicológico. (OLIVEIRA; OLIVEIRA; MARQUES, 2016).

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo teve como objetivo principal destacar a fitoterapia como uma abordagem alternativa no tratamento de problemas psicossociais. Como profissionais da saúde, é nosso dever manter atualizações constantes sobre o uso e formulações dos fitoterápicos, compreendendo suas aplicações específicas e contribuindo para um uso racional. É crucial ressaltar que o consumo desses produtos sem orientação qualificada deve ser evitado, pois o uso indiscriminado ou em doses excessivas podem acarretar consequências adversas e até mesmo irreversíveis a pacientes, visto que o fato de serem de origem natural não implica ausência de potencial toxicidade.

A fitoterapia se destaca como uma opção valiosa no tratamento alternativo de distúrbios psicossociais, quando comparada a outras classes terapêuticas que apresentam possíveis riscos de dependência química neurológica, sendo assim, seu uso torna-se viável e até mesmo indispensável nessas patologias.

REFERÊNCIAS

ALCÁNTARA, S. M.; SÁNCHEZ, A. H. Necesidad de estudios y legislación sobre factores psicosociales en el trabajo. RCSP. 2005.

AZEVEDO, F. S.; TEIXEIRA, G. M.; SANTOS, L. L. A. Análise do grau de satisfação de universitárias submetidas ao tratamento de estrias atróficas através do corrente micro galvânico. *Fisioterapia ser*, v 7, n. 2, p. 72-76, 2009.

BOORHEM, R. L. Dicionário de medicina natural. Rio de Janeiro: Reader's Digest, 1997.

CALIXTO, J. B. et al. Antispasmodic effects of na alkaloid extractde from Phyllanthus sellowanus: a comparative study with papaverine. *Braz. J. Med. Biol. Res.* 17:313-321, 2019. Acesso em: 29 de nov. 2023

CAVAGLIERI, M. Implantação de uma aromateca de óleos essenciais em uma biblioteca especializada. Universidade do Estado de Santa Catarina –(UDESC) 2018. Disponível em: <file:///C:/Users/Havan/Downloads/126390-Texto%20do%20artigo-268547-1-10-20170925.pdf>. Acesso em: 16 de out. 2023.

CORAZZA, S. Aromacologia: uma ciência de muitos cheiros. São Paulo: Senac Nacional, 2002.

DADDUR, F. Tratamento Natural: Óleos Essenciais. Fonte: Ascon CRF/ AL.2020. Disponível: <<http://www.crf-al.org.br/2020/04/tratamento-natural-oleos-essenciais-podem-ser-opcao-para-enfrentar-covid-19>>. Acesso em 16 de out. 2023.

ELISABETSKY, E. Etnofarmacologia. *Biodiversidade*: 35-36, 2017

FRANÇA JÚNIOR, N. R.; PILATTI, L. A. Gestão de qualidade de vida no trabalho (GQVT): modelos que os líderes e gestores podem utilizar para propiciar uma melhor qualidade de vida no trabalho. In: SIMPÓSIO DE ENGENHARIA DE PRODUÇÃO, 11., 2004, Bauru. Anais. Bauru: UNESP, 2004.

GOLLAC, M.; BORDIER, M. Mesurer les facteurs psychosociaux de risque au travail pour les maîtriser: rapport du Collège d'expertise sur le suivi des risques psychosociaux au travail, faisant suite à la demande du ministre du travail, de l'emploi et de la santé. Paris: Collège d'Expertise sur le Suivi des Risques Psychosociaux au Travail; 2011.

KOCH, H; STEINEGGER, E. *Planta Med.* v. 39, n. 3, p. 210, 2018.

LIMA, C. A. C. Pesquisa em seres humanos: perspectivas atuais no Brasil. *Revista de Biodireito e Direito dos Animais*, v. 2, n. 1, p. 235-249, 2016.

LEITE, M. G. R. Atividade broncodilatadora em Mikania glomerata, Justicia pectoralis e Torresea cearensis. Anais do XII Simpósio de Plantas Mediciniais do Brasil - Curitiba, PR, 2015.

LOBO, S.A. Características da indústria farmacêutica no Brasil durante o século XX: Expansão e divisão internacional do trabalho. *Revista PLURAIIS – Virtual*, n.1 – Edição especial, 82 - 108, 2018.

PINTO, E. G. A Fitoterapia no Tratamento de Pele: Um estudo bibliográfico. Universidade Federal do Amazonas (UFAM). Publicado rev. *Biodiversidade* 2020. Disponível em: <file:///C:/Users/Havan/Downloads/10827-Texto%20do%20Artigo-40270-1-10-20200715.pdf>. Acesso em: 26 out. 2023.

POWELL, R. A.; SINGLE, H. M. Focus

groups. *International Journal of Quality in Health Care*, v. 8, n. 5, 2008.

PORTELA, A. S. Políticas públicas de medicamentos: trajetória e desafios. *Revista de Ciências Farmacêuticas Básica e Aplicada*, v. 31, n. 1, p. 09-14, 2018.

PRICE, S. Aromaterapia e as emoções: como usar óleos essenciais para equilibrar o corpo e a mente. 2a ed. Rio de Janeiro: Bertrand Brasil; 2002.

REZENDE, A.H.; PELUZIO, M. C. G.; SABARENSE, C. M. Experimentação animal: ética e legislação brasileira. *Revista de Nutrição*, v. 21, n. 2, p. 237-242, 2018.

SARTORI, R. Guia geral das terapias alternativas. Rio de Janeiro: Xenon Editora, 2018.

SANTOS, A. R. S. et al. Estudos farmacológicos pré-clínicos e químicos de plantas do gênero *Phyllanthus*. In: Congresso brasileiro de medicina e terapias naturais. Anais. 2016.

SILVA, A. R. Tudo sobre aromaterapia: como usá-la para melhorar sua saúde

física, emocional e financeira. 2a ed. São Paulo: Roca; 2015.

SOUZA, L. dos R.; GALASSO, L. M. R. O stress no mundo do trabalho: Trajetória conceitual, 2005. In: FRANÇA, Ana Cristina Limongi; RODRIGUES, Avelino Luiz. *Stress e trabalho: uma abordagem psicossomática*. 4. ed. São Paulo: Atlas, 191 p. 2007.

TAMAYO, A. Burnout: aspectos gerais e relação com o estresse no trabalho. In: TAMAYO, A. (Org.) *Estresse e cultura organizacional*. São Paulo: Casa do Psicólogo: All Books, p. 75-106, 2008.

VELOSO, H. Estratégias organizacionais de gestão e intervenção sobre riscos psicossociais no trabalho. *International Journal on Working Conditions*. 2015.

ZILLE, L. Novas perspectivas para abordagem do estresse e tratamento. Tese de Doutorado. Belo Horizonte: CEPEAD/UFMG, 2015.

ZILLE, L. P.; ZILLE, G. P. O estresse no trabalho: uma análise teórica de tratamento fitoterápico. *Revista Gestão e Sociedade*, v. 4, n. 7, p. 414-434, 2010.