

## POTENCIAL TERAPÊUTICO DA FITOTERAPIA COM PLANTAS ANSIOLÍTICAS NA INSÔNIA PRIMÁRIA - UMA REVISÃO DE LITERATURA

AZUCENA LIMA ORUEZABAL<sup>1</sup>; LARA RODRIGUES DE MENDONÇA<sup>2</sup>;  
DANILLO NOVAES VENTORIN<sup>3</sup>; MURILO AMORIM SENA<sup>4</sup>;  
YASMIN DE SOUSA GREGORIO<sup>5</sup>; ROBERTA FREITAS CELEDONIO<sup>6</sup>

<sup>1</sup>Centro Universitário Fametro – Unifametro; [azucena.oruezabal01@aluno.unifametro.edu.br](mailto:azucena.oruezabal01@aluno.unifametro.edu.br);

<sup>2</sup>Centro Universitário Fametro – Unifametro; [lara.mendonca01@aluno.unifametro.edu.br](mailto:lara.mendonca01@aluno.unifametro.edu.br);

<sup>3</sup>Centro Universitário Fametro – Unifametro; [danillo.ventorin@aluno.unifametro.edu.br](mailto:danillo.ventorin@aluno.unifametro.edu.br);

<sup>4</sup>Centro Universitário Fametro – Unifametro; [murilo.sena01@aluno.unifametro.edu.br](mailto:murilo.sena01@aluno.unifametro.edu.br);

<sup>5</sup>Centro Universitário Fametro – Unifametro; [yasmin.gregorio01@aluno.unifametro.edu.br](mailto:yasmin.gregorio01@aluno.unifametro.edu.br);

<sup>6</sup>Centro Universitário Fametro - Unifametro; [roberta.celedonio@professor.unifametro.edu.br](mailto:roberta.celedonio@professor.unifametro.edu.br) .

**Área Temática:** Alimentos, nutrição e saúde.

**Área de Conhecimento:** Ciências da Saúde.

**Encontro Científico:** XIII Encontro de Iniciação à Pesquisa

### RESUMO

**Introdução:** A insônia primária é um distúrbio comum que compromete a qualidade de vida e apresenta tratamentos farmacológicos eficazes a curto prazo, mas que fornecem riscos de dependência, tolerância e efeitos adversos. Assim, a fitoterapia surge como alternativa promissora, por reunir plantas medicinais com efeitos ansiolíticos e indutores do sono. **Objetivo:** revisar o potencial terapêutico da fitoterapia com plantas ansiolíticas no manejo da insônia primária. **Metodologia:** trata-se de uma revisão de literatura realizada na Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), *Brazilian Journal of Health Review* (BJHR), *Scientific Electronic Library Online* (SciELO) e PubMed, entre agosto e setembro de 2025, utilizando os descritores relacionados a insônia, qualidade do sono, fitoterapia e ansiolíticos. Foram incluídos artigos publicados entre 2020 e 2025, em português e inglês, dos quais 5 ensaios clínicos atenderam aos critérios de elegibilidade. **Resultados:** os estudos analisados evidenciaram melhora da qualidade do sono e redução da ansiedade com *Valeriana officinalis* e *Withania somnifera*. Combinações de *Crocus sativus*, *Lactuca sativa* e *Viola odorata* reduziram a gravidade da insônia e o uso de hipnóticos. A *Scutellaria lateriflora* mostrou efeito positivo em quadros leves a moderados, enquanto *Prunus cerasus* apresentou resultados restritos ao alerta e fadiga mental. **Considerações finais:** a fitoterapia apresenta potencial relevante no manejo da insônia primária, sobretudo em casos leves e quando há sintomas ansiosos associados, configurando alternativa segura e de menor risco frente a fármacos sintéticos. Entretanto, amostras reduzidas e curta duração dos ensaios reforçam a necessidade de estudos mais robustos para consolidar evidências de eficácia e segurança.

**Palavras-chave:** Fitoterapia; Insônia primária; Plantas medicinais; Ansiedade.

### INTRODUÇÃO

No manejo da insônia, embora existam diversas opções medicamentosas, estas devem ser vistas como segunda escolha devido aos riscos associados. Os benzodiazepínicos, por exemplo, são eficazes para reduzir o tempo até o adormecer e prolongar o sono, porém seu uso deve ser restrito a situações agudas e por curtos períodos, em razão do risco de tolerância, abstinência e insônia de rebote. Outros fármacos, como antidepressivos e anti-histamínicos, não possuem evidências sólidas que sustentem sua indicação para insônia primária. A quetiapina tem apresentado resultados positivos, mas ainda carece de estudos que comprovem sua eficácia e segurança a longo prazo. Diante dessas limitações, reforça-se a importância de considerar os fitoterápicos como uma alternativa promissora, segura e de menor risco para o tratamento da condição (Campos *et al.*, 2023).

Os fitoterápicos é uma prática terapêutica que utiliza plantas medicinais em suas diversas formas, mantendo a composição natural da planta ou empregando partes específicas, como folhas, flores e rizomas, de maneira integral ou minimamente processada. Essa abordagem pode ser aplicada tanto no uso tradicional, que valoriza a preservação das características originais da planta, quanto em preparações farmacêuticas mais elaboradas, como medicamentos fitoterápicos, produtos tradicionais fitoterápicos e fórmulas magistrais. Nesses casos, as plantas podem ser transformadas em extratos, tinturas, óleos e outras apresentações, ampliando as possibilidades de uso e garantindo maior acessibilidade terapêutica (Vieira *et al.* 2025).

A fitoterapia surge como alternativa promissora no tratamento da insônia, já que muitas plantas medicinais apresentam efeito ansiolítico e sedativo leve, como a erva-cidreira, o maracujá, a camomila, a lavanda e a hortelã, geralmente seguras para uso. Quando bem indicada, a fitoterapia pode ser vantajosa frente a medicamentos sintéticos, por ter menor custo, efeitos adversos e toxicidade (Rogério, Ribeiro, 2021).

Por fim, este trabalho tem como objetivo revisar o potencial da fitoterapia como alternativa terapêutica para o tratamento da insônia, analisando seus benefícios, segurança, eficácia e vantagens em relação aos medicamentos sintéticos, além de sua relevância como prática acessível e complementar à saúde pública.

## **METODOLOGIA**

Trata-se de uma revisão de literatura, que foi desenvolvida a partir da seguinte pergunta norteadora: “Há evidências sobre o potencial terapêutico da fitoterapia com plantas ansiolíticas na insônia primária?”. As pesquisas ocorreram nos meses de agosto e setembro de 2025 a partir das bases de dados: Biblioteca Virtual em Saúde (BVS); *Brazilian Journal of Health Review* (BJHR); *Scientific Eletronic Library Online* (SciELO); e PubMed Central

(PMC). Para as buscas foram utilizados os seguintes descritores em Ciências da Saúde (DeCS): “*Sleep Initiation and Maintenance Disorders*” (Distúrbios do Início e da Manutenção do Sono), “*Sleep Quality*” (Qualidade do Sono), “*Phytotherapy*” (Fitoterapia), “*Anti-Anxiety Agents*” (Ansiolíticos) combinados com o operador booleano “AND” e “OR”.

Os critérios de inclusão estabelecidos foram: artigos publicados nos últimos 5 anos (2020 - 2025), escritos em português e inglês, sendo excluídos revisões de literatura, trabalhos de conclusão de curso, pesquisas que envolvessem outras doenças em associação ou que adotassem outras intervenções nutricionais de forma concomitante com a fitoterapia.

A busca inicial encontrou 113 artigos científicos. Na sequência aplicou-se um filtro para seleção de ensaios clínicos e seu resultado foi analisado a partir da leitura de todos os títulos, sendo excluídos aqueles que não se aplicavam aos critérios de elegibilidade. Com isso, foram selecionados para análise do resumo 12 estudos, destes 9 artigos foram lidos na íntegra e 5 trabalhos selecionados para a presente revisão.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Após a aplicação dos critérios de elegibilidade foram selecionados 5 artigos científicos, os quais foram organizados e analisados de forma descritiva, possibilitando a identificação das plantas ansiolíticas e seu potencial terapêutico na insônia (Quadro 1).

**Quadro 1 - Descrição dos estudos quanto à autoria, amostra, planta/formulação, tipo de estudo e principais resultados.**

<b>Autor/ Ano/ País</b>	<b>População</b>	<b>Nomenclatura botânica/ Nome popular</b>	<b>Desenho do estudo</b>	<b>Resultados principais</b>
Shekhar <i>et al.</i> 2023 Índia	80 adultos com insônia leve	<i>Valeriana officinalis</i> / Valeriana	<b>Tipo de estudo:</b> ensaio clínico randomizado, duplo-cego. <b>Duração:</b> 8 semanas. <b>Intervenção:</b> cápsulas de 200mg do extrato, tomada uma hora antes de dormir.	Redução do PSQI, latência do sono e ansiedade; aumento do tempo total e eficiência do sono.
Langade <i>et al.</i> , 2021 Índia	80 participantes (saudáveis e com insônia)	<i>Withania somnifera</i> / Ashwagandha	<b>Tipo de estudo:</b> ensaio clínico randomizado, duplo-cego.	Melhora de latência, tempo total de sono e eficiência; redução da ansiedade (HAM-A).

			<b>Duração:</b> 10 semanas. <b>Intervenção:</b> cápsulas de 300mg de extrato, duas vezes ao dia.	
Taherzadeh <i>et al.</i> , 2020 Irã	50 pacientes com insônia crônica	<i>Crocus sativus</i> , <i>Lactuca sativa</i> e <i>Viola odorata</i> / Açafrão Crocus, Alface e Violeta	<b>Tipo de estudo:</b> ensaio clínico randomizado, duplo-cego. <b>Duração:</b> 2 meses <b>Intervenção:</b> Cápsulas de 1.000 mg/dia, diariamente	Redução significativa de ISI e PSQI; menor uso de hipnóticos.
Kimble <i>et al.</i> , 2022 Reino Unido	50 adultos de meia-idade com insônia	<i>Prunus cerasus</i> / Cereja Ácida	<b>Tipo de estudo:</b> ensaio clínico randomizado, duplo-cego. <b>Duração:</b> 3 meses. <b>Intervenção:</b> 30mL de concentrado de cereja ácida, diluído em 240ml de água, duas vezes ao dia.	Aumento de alerta, menor fadiga mental e melhora na atenção; sem alteração no PSQI.
Di Minno <i>et al.</i> 2025 Itália	66 participantes com insônia primária leve a moderada	<i>Scutellaria lateriflora</i> L. / Escudelária	<b>Tipo de estudo:</b> Ensaio clínico duplo-cego, placebo-controlado. <b>Duração:</b> 56 dias. <b>Intervenção:</b> ingestão do suplementar alimentar (400mg/dia)	Melhora da qualidade global e aumento do tempo total de sono.

Fonte: Autores (2025).

Legenda: HAM-A (Escala de Avaliação de Ansiedade de Hamilton); ISI (Índice de Gravidade da Insônia); PSQI (Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh).

O extrato de raiz de valeriana é um dos suplementos de ervas mais populares usados

para melhorar o sono. Vários estudos clínicos em humanos não apenas estabeleceram a segurança do extrato de valeriana, mas também demonstraram melhora geral em vários parâmetros relacionados ao sono. No entanto, várias meta-análises de estudos clínicos publicados falharam em estabelecer benefícios consistentes do sono da valeriana, provavelmente devido ao desenho de estudo falho, uso de extrato de valeriana que não é bem caracterizado ou contendo conteúdo ativo muito baixo, doses subótimas ou medidas subótimas para a eficácia das intervenções (Shinjyo *et al.*, 2020).

Outra planta analisada para essa finalidade é a Ashwagandha, como verificado no estudo de Langade *et al.* (2021), em que os autores relataram que o extrato de raiz de Ashwagandha melhorou os parâmetros do sono tanto em indivíduos saudáveis quanto em pacientes com insônia, com redução significativa na latência para início do sono e melhora na eficiência do sono.

Ademais, o extrato de *S. lateriflora* revelou uma gama diversificada de fitoquímicos, predominantemente flavonóides e ácidos fenólicos. Esses compostos bioativos foram documentados como tendo potentes características antioxidantes, anti-inflamatórias e promotoras da saúde (Sun *et al.*, 2023). Considerando sua composição química, muitos ácidos fenólicos e flavonoides estão comumente presentes em extratos de valeriana e camomila, e poderiam, pelo menos parcialmente, ser responsáveis pelos efeitos no sono. De fato, *S. lateriflora* melhorou a qualidade do sono, eficiência e vigília, com um efeito de transferência, que não é comumente visto em estudos sobre valeriana e camomila, sugerindo ser superior em termos de eficácia para uso em insônia leve a moderada (Kazemi *et al.*, 204)

Ao comparar os resultados, nota-se que as intervenções com cereja resultaram em desfechos mistos, com alguns benefícios na cognição, mas efeitos limitados diretamente no sono (Kimble *et al.*, 2022). Entretanto, Tucker *et al.* (2024) relatam que a suplementação com cereja ácida não alterou significativamente os desfechos do sono, marcadores de inflamação ou saúde cardiometabólica em adultos com sobrepeso e obesidade. A ausência de efeitos significativos pode ser devida ao período de intervenção relativamente curto e à dosagem utilizada neste estudo.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Algumas plantas medicinais podem contribuir para a melhora do sono e redução de sintomas ansiosos associados à insônia. *Valeriana officinalis* e *Withania somnifera* apresentaram resultados promissores, com reduções na latência do sono, melhora da eficiência e diminuição da ansiedade, ainda que os achados sejam limitados a estudos com amostras restritas e contextos específicos. A combinação de *Crocus sativus*, *Lactuca sativa* e *Viola*

*odorata* mostrou benefícios adicionais, como menor gravidade da insônia e redução no uso de hipnóticos, sugerindo potencial terapêutico em formulações sinérgicas. Já a *Scutellaria lateriflora* demonstrou efeito positivo sobre a qualidade global do sono, especialmente em quadros leves a moderados. Em contraste, a *Prunus cerasus* demonstrou atuar no alerta e na redução da fadiga mental.

No conjunto, os achados apontam que tais plantas podem desempenhar papel adjuvante no manejo da insônia, sobretudo em casos leves e quando há sintomas ansiosos associados. Entretanto, as amostras reduzidas e a curta duração dos ensaios reforçam a necessidade de estudos mais robustos para consolidar evidências de eficácia e segurança.

## REFERÊNCIAS

CAMPOS, Daniela Lima *et al.* Manejo da insônia na atenção primária: uma revisão sistemática. **Brazilian Journal of Health Review**, Curitiba, v. 6, n. 1, p. 4440-4454, 2023.

DE LANGE, Melanie A. *et al.* Insomnia symptom prevalence in England: a comparison of cross-sectional self-reported data and primary care records in the UK Biobank. **BMJ Open**, v. 14, p. e080479, 2024.

DI MINNO *et al.* Efficacy and tolerability of a chemically characterized *Scutellaria lateriflora* L. extract-based food supplement for sleep management: A single-center, controlled, randomized, crossover, double-blind clinical trial. **Nutrients**, v. 17, n. 9, 2025.

KIMBLE, R. *et al.* Polyphenol-rich tart cherries (*Prunus cerasus*, cv Montmorency) improve sustained attention, feelings of alertness and mental fatigue and influence the plasma metabolome in middle-aged adults: a randomised, placebo-controlled trial. **British Journal of Nutrition**, v. 128, n. 12, p. 2409–2420, 2022.

LANGADE, D. *et al.* Efficacy and Safety of Ashwagandha (*Withania somnifera* (L.) Dunal) Root Extract in Insomnia and Anxiety: A Double-blind, Randomized, Placebo-controlled Study. **Cureus**, v. 13, n. 2, e13446, 2021.

VIEIRA, L. C. *et al.* Atuação do nutricionista em fitoterapia, alimentos com alegações de propriedades funcionais e saúde e compostos bioativos. **Revista de Nutrição**, v. 38, e240109, 2025.

ROGERIO, Leonardo Vasconcelos Fagotti; RIBEIRO, Juliana Carvalho. Uso de plantas medicinais e medicamentos fitoterápicos em insônia: uma revisão bibliográfica. **Brazilian Journal of Health and Pharmacy**, v. 3, n. 2, p. 35-44, 2021.

SHEKHAR, S. *et al.* Efficacy and Safety of Valerian (*Valeriana officinalis* L.) Root Extract in Patients with Mild Insomnia: A Randomized, Double-blind, Placebo-controlled Clinical Study. **Sleep and Vigilance**, v. 7, p. 271–282, 2023.

TAHERZADEH, Z. *et al.* Effect of a Persian Medicine-based Herbal Formulation on Primary Insomnia: A Randomized, Double-blind, Placebo-controlled Clinical Trial. **Avicenna Journal of Phytomedicine**, v. 10, n. 6, p. 613–622, 2020.

TUCKER, A. J. *et al.* The Effects of Montmorency Tart Cherry (*Prunus cerasus* L.)

Supplementation on Sleep, Inflammation and Cardiometabolic Health in Overweight and Obese Adults: A Randomized Controlled Trial. *Nutrients*, v. 16, n. 4125, p. 1–18, 2024.

YANG, M. *et al.* The Herbal Medicine *Suanzaoren* (*Ziziphi Spinosae Semen*) for Sleep Quality Improvements: A Systematic Review and Meta-analysis. *Integr Cancer Ther*, v. 22, 2023.

SHINJYO, Noriko; WADDELL, Guy; GREEN, Julia. Valerian root in treating sleep problems and associated disorders-A systematic review and meta-analysis. *Journal of evidence-based integrative medicine*, v. 25, p. 2515690X20967323, 2020.

KAZEMI, A.; SHOJAEI-ZARGHANI, S.; ESKANDARZADEH, P. MH Efeitos da camomila ( *Matricaria chamomilla* L.) no sono: uma revisão sistemática e meta-análise de ensaios clínicos. *Complement. Ther. Med*, v. 84, 2024.

SUN, W. MH Potencial terapêutico de compostos fenólicos em plantas medicinais - Produtos naturais para a saúde humana. *Molecules*, v. 28, 2023.