**FITOTERAPIA NO TRATAMENTO DOS DISTÚRBIOS DO SONO, ANSIEDADE E DEPRESSÃO:** uma revisão de literatura

**EDUARDO DOS SANTOS SILVA1**; MANUELLA MARIA ROSNER NASCIMENTO DE MAGALHÃES1; ADRIANA DE CARVALHO SILVA DE OMENA1; FABIANO ALVES DA SILVA1; JÚLIA VANESSA DOS SANTOS1; KAYO VINÍCIUS BARROS DE JESUS1; SASKYA ARAÚJO FONSECA1; THIAGO JOSÉ MATOS ROCHA1-2

1 Centro Universitário Cesmac; 2 Universidade Estadual de Ciências da Saúde de Alagoas;

\*E-mail: edu\_duka@hotmail.com; \*E-mail: do orientador: tmatosrocha@cesmac.edu.br

**Introdução:** O consumo de plantas medicinais é uma prática milenar, a princípio de forma empírica no tratamento de diversas doenças. Na atualidade, o cuidado com a saúde mental se tornou fator de relevância e questão de saúde pública, assim, a busca por métodos naturais se evidenciou e o uso de fitoterápicos apresenta benefícios efetivos no tratamento dos distúrbios do sono, ansiedade e depressão. Para tanto, a indústria farmacêutica se apropriou desse nicho e desenvolveu fitoterápicos a base de substâncias naturais sob a forma de comprimidos, cápsulas e soluções se adequando a utilização popular de chás e infusões com propriedades calmantes. **Objetivos:** Esse trabalho objetivou demonstrar as evidências científicas da fitoterapia no tratamento dos distúrbios do sono, ansiedade e depressão, além da necessidade de despertar para seus benefícios. **Métodos:** O presente estudo é uma revisão bibliográfica, com busca das publicações nos banco de dados da Biblioteca Virtual da Saúde (BVS), nas bases eletrônicas Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), *Medical Literature Analysis and Retrievel System Online* (MEDLINE) e *Scientific Electronic Library Online* (SciELO) e no espaço temporal de 2018 a 2022. **Resultados:** Dentre os estudos utilizados nesta pesquisa, foi evidenciado diversas espécies de plantas como *Humulus lupulus L.* conhecida como Lúpulo, Matricaria chamomilla L. a Camomila, *Passiflora incarnata* L., *Valeriana officinalis* L*., Melissa officinallis* L., *Piper methysticum* L., as mais utilizadas,com eficácia comprovada no tratamento dos distúrbios do sono, ansiedade e depressão propiciando ação ansiolítica, atuando no sistema nervoso central, nos centros depressores nervosos, sem causar tantos efeitos colaterais que os fármacos sintéticos que demontram dependência, diminuição da concentração. **Conclusões:** É importante salientar, que apesar de seus benefícios as plantas por apresentarem constituintes químicos necessitam de adequada posologias, indicações terapêuticas, pois os fitoterápicos podem causar toxicidade e efeitos adversos, interações medicamentosas, junto com maior sensibilidade nos grupos de riscos O avanço da ciência nos estudos dos fitoterápicos confirma o conhecimento acumulado, entretanto é preciso ter cautela no uso, sendo essencial orientar os pacientes quanto ao uso racional, de modo a proporcionar a promoção, proteção e recuperação da saúde de forma adequadamente segura.

**Palavras-chave:** Fitoterapia. Distúrbios do sono. Depressão.

**REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

APOLINÁRIO, J. M. S. S. Farmacopéia e utilização da Melissa officinalis L. na indução do sono. **Revista multidisciplinar em saúde.** São Paulo. v. 2, n. 3, 2021.

BORGES, N.B; SALVI, J.O; SILVA, F.C. Características Farmacológicas dos fitoterápicos Hypericum perforatum Lineaus E Piper methysticum Georg Forst no tratamento de transtornos depressivos e ansiedade. **Brazilian Journal of Surgery and Clinical Research.** Paraná. v.27, n.3, pp.81-87, 2019.

CARVALHO, L. G.; LEITE, S. C; COSTA, D. A. F. Principais fitoterápicos e demais medicamentos utilizados no tratamento de ansiedade e depressão. **Revista de Casos e Consultoria.** São Paulo. v. 12, n. 1, 2021.

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

FERREIRA, E. E.; CARVALHO, E. S.; ANNA, C. C. S. A importância do uso de fitoterápicos como prática alternativa ou complementar na atenção básica: revisão da literatura. Research, Society and Development. São Paulo. v. 11, n. 1. Jan. 2022.

LIMA, S.; FILHO, R.; OLIVEIRA, G. Aspectos farmacológicos da *Matricaria recutita* (camomila) no tratamento do transtorno de ansiedade generalizada e sintomas depressivos. **Visão Acadêmica**. Curitiba. v. 20, n. 2, 2019.

PEREIRA, D. M. S. Phytotherapy as treatment for anxiety: An alternative to minimize addiction and side effects. **Electronic Journal Collection Health**. Imperatriz. v.36, 2019.

SANTOS, C. D.; SILVA, H. C.; JÚNIOR, G. G. S. *Hypericum perforatum* e *Passiflora incarnata* no tratamento da ansiedade e depressão. **Brazilian Journal of Surgery and Clinical Research,** v. 37, n. 1, p. 91-96, maio 2022.

SANTOS, A. R. F. C. Matricaria chamomilla L: propriedades farmacológicas. **Arch Health Invest.**, Campo Grande, v. 8, n. 12, p. 846-852, 2019.