

**CHÁS E FITOTERÁPICOS INDICADOS PARA DISTÚRBIOS DO SONO,  
ANSIEDADE E DEPRESSÃO, DISPONIBILIZADOS EM  
ESTABELECIMENTOS COMERCIAIS DE SÃO CAETANO DO SUL - SP.  
SOUZA, J. A. de M. de ; SILVA, C. de P.**

## **1. INTRODUÇÃO**

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), mais de 350 milhões de pessoas sofrem de depressão no mundo e, pelo menos, 5% das pessoas que vivem em comunidade são diagnosticadas com este distúrbio. A OMS define depressão como um transtorno mental comum, caracterizado por tristeza, perda de interesse, ausência de prazer, oscilações entre sentimentos de culpa e baixo autoestima, podendo causar distúrbios do sono e de apetite, sensação de cansaço e falta de concentração (FIOCRUZ, 2017). De acordo com Souza e Lacerda (2013), dados da OMS, entre 2005 e 2015 revelam que o número de casos de depressão cresceu 18,4% no mundo, sendo a prevalência na população mundial de 4,4% e no Brasil de 5,8%. Tanto a ansiedade como a depressão são sintomas comuns na vida das pessoas, podendo apresentar respostas normais às pressões do cotidiano, ou transtornos psiquiátricos que necessitam de tratamento específico.

Um dos primeiros fármacos foi descoberto na década de 1950, acidentalmente pelo psiquiatra suíço Roland Kuhn, que verificou o efeito antidepressivo específico da imipramina, molécula com propriedades anti-histamínicas, anticolinérgicas e sedativas, no tratamento da síndrome depressiva. Com esta descoberta, outros antidepressivos tricíclicos (ADTs) foram desenvolvidos, todos com propriedades farmacológicas diferentes. Apesar dos benzodiazepínicos apresentarem benefícios, efeitos colaterais como sedação, relaxamento muscular e dependência física devem ser considerados no tratamento com essas substâncias (Kaplan & Sadock, 2005). Podem causar ainda, de acordo com Ballenger e Möller (1999) *apud* Cordioli, essas substâncias podem causar perda de memória, sonolência, incoordenação motora, diminuição da atenção, da concentração e dos reflexos, aumentando o risco para acidentes de carro e trabalho e nos idosos estão associados as quedas e fraturas.

O uso de plantas psicoativas é um fenômeno humano universal. Seus efeitos psicológicos e sobre o comportamento são amplamente conhecidos e seus usos repassados através das gerações. (SOARES NETO, 2009). O nervosismo e a dificuldade para dormir, segundo Veloso et al. (2008), provocaram um aumento na demanda para o uso de fitoterápicos. Os mesmos autores realizaram um levantamento sobre espécies usadas para distúrbios do sono e constataram que os extratos de camomila apresentam ação benzodiazepínica, a valeriana, o maracujá aumentam os níveis de GABA, provocando o relaxamento do sistema nervoso, o kava-kava potencializa o sono e a melissa apresenta atividades semelhantes às dos fármacos que se ligam aos receptores muscarínicos e nicotínicos no SNC humano.

O uso contínuo e abusivo de medicamentos químicos alopáticos para o tratamento dos distúrbios do sono, ansiedade e depressão pode acarretar inúmeros efeitos adversos e também dependência física. Desta forma, a procura por produtos menos agressivos e eficazes culminou com aumento na busca por compostos naturais fitoterápicos, plantas e medicamentos, com a mesma eficácia e com menor ocorrência de efeitos colaterais. Mesmo sendo considerados menos agressivos, é necessário que haja um monitoramento

no uso desses compostos naturais vegetais, pois podem provocar reações no organismo humano, além das contraindicações que devem sempre ser observadas antes de serem administrados aos pacientes. A fiscalização constante no comércio desses compostos é fundamental para que a população tenha acesso a produtos eficazes e seguros.

## 2. REFERENCIAL TEÓRICO

De acordo com Reichert (2011), a procura por produtos de origem natural para o tratamento de doenças psiquiátricas aumentou significativamente na última década, sobretudo para ansiedade e depressão. Avaliando a possível atividade ansiolítica e antidepressiva do extrato aquoso bruto de *Tynanthus micranthus*, verificou que o tratamento agudo com altas doses deste extrato provocou ação ansiolítica, sem efeito hipno-sedativo

A vida cotidiana pode causar estresse, sendo importante a disponibilização de formas para controlá-lo. As tentativas farmacológicas para o seu controle são concentradas, principalmente na depressão e ansiedade. Plantas medicinais denominadas de adaptógenas podem prevenir a morbidade induzida pelo estresse, modificando a resposta fisiológica da homeostase. Diversos mecanismos de ação contribuem para o efeito clínico dos adaptógenos como o *Panax ginseng* e a *Rhodiola rosea* (COUTO, 2013). Algumas investigações em modelos animais evidenciam a ação ansiolítica do *Panax ginseng*, sendo a sua fração saponínica responsável por esta atividade. As interações dos ginsenosídeos com os constituintes ligantes do receptor GABA aumentam a sua afinidade pelo receptor (BRAGA, DINIZ e ALMEIDA, 2011).

Conforme a RDC no. 26/2014 os medicamentos fitoterápicos são obtidos com emprego exclusivo de matérias-primas ativas vegetais cuja segurança e eficácia, sejam baseadas em evidências clínicas e que sejam caracterizados pela constância de sua qualidade. São considerados produtos tradicionais fitoterápicos os obtidos com emprego exclusivo de matérias-primas ativas vegetais cuja segurança e efetividade sejam baseadas em dados de uso seguro e efetivo publicados na literatura técnico-científica e que sejam concebidos para serem utilizados sem a vigilância de um médico para fins de diagnóstico, de prescrição ou de monitorização (BRASIL, 2014a). Conforme o previsto no Art. 22 do Decreto no. 8.077, de 14 de agosto de 2013, as plantas medicinais sob a forma de drogas vegetais, doravante denominadas chás medicinais, serão dispensadas de registro, devendo ser notificadas de acordo com o descrito nesta Resolução na categoria de produto tradicional fitoterápico. Os chás medicinais notificados não podem conter excipientes em suas formulações, sendo constituídos apenas de drogas vegetais (BRASIL, 2013)

Faustino, Almeida e Andreatini (2010), constataram que, entre as espécies indicadas para o transtorno de ansiedade generalizada, o fitoterápico mais estudado foi o kava-kava (*Piper methysticum*). Alguns estudos isolados indicaram o *Ginkgo biloba*, *Galphimia glauca*, *Matricaria recutita*, *Passiflora incarnata* e *Valeriana officinalis*, por seu potencial ansiolítico. Os mesmos autores afirmam ainda que, o *Ginkgo biloba* e a *Matricaria recutita* apresentaram efeito similar ou superior ao dos ansiolíticos químicos atuais.

O extrato padronizado de raízes de *P. olacoides* apresentou propriedades pró-mnésicas em camundongos, independentemente da via de administração. Os resultados sugerem que esta espécie modula a memória aversiva e não aversiva de forma diferente, atuando preferencialmente nos sistemas colinérgico, dopaminérgico, noradrenérgico e glutamatérgico, facilita a memória, revertendo o déficit cognitivo (SILVA, 2006).

Segundo Ferreira (2010), há um aumento no interesse nas funções que os odores desempenham no alívio dos sintomas da ansiedade, depressão e estresse por meio da inalação de um aroma. Muitas espécies medicinais aromáticas são reconhecidas por sua ação sobre o SNC e possuem potencial por interferirem em processos crônicos de ansiedade e depressão. O mesmo autor observou propriedades ansiolíticas dos aromas de *Mentha piperita* e *Cananga odorata*

Todos os produtos fitoterápicos disponíveis e prescritos, de acordo com Duarte (2007), são constituídos à base de vegetais importados de outros países como *Valeriana officinalis*, *Piper methysticum*, *Hypericum perforatum* e *Ginkgo biloba*.

São poucas as espécies reconhecidas cientificamente por suas propriedades ansiolíticas e antidepressivas, provavelmente, pelas complexas misturas de compostos químicos e a diversidade de ações farmacológicas. Alguns dos constituintes com estruturas químicas definidas podem ser usados como modelos para síntese de drogas análogas com maior eficácia e menos efeitos adversos (SOUSA, MELO e CITÓ, 2008). É necessário considerar os riscos da ocorrência de interações medicamentosas entre os fitoterápicos ansiolíticos e antidepressivos com as DVPs (SOARES NETO, 2009).

Realizando um levantamento sobre a comercialização de fitoterápicos, Valeze e Brezan (2011), verificaram que 30,8% dos fitoterápicos dispensados nas farmácias, foram indicados por sua ação sedativa calmante. Como os benzodiazepínicos podem causar efeitos colaterais como sonolência, letargia, insônia de retrocesso, depressão respiratório e, sobretudo, dependência da droga, os fitoterápicos com esta ação representam uma alternativa de baixo risco para o tratamento farmacológico de nervosismo e insônia, não existindo evidências de causarem dependência.

Há uma relação de medicamentos indicados para distúrbios do sono, ansiedade e depressão leve na Lista de Fitoterápicos de Registro Simplificado (BRASIL, 2014b): *Hypericum perforatum*, indicado como antidepressivo leve; Kava-kava (*Piper methysticum*) para ansiedade e insônia, sendo o seu uso máximo por até dois meses; *Valeriana officinalis* como sedativo moderado, hipnótico e no tratamento de distúrbios do sono associados à ansiedade; Erva-Cidreira (*Melissa officinalis*) como carminativo, antiespasmódico e ansiolítico leve e Maracujá (*Passiflora edulis*) como ansiolítico leve. No anexo 1 que consta na RDC no. 9/2010 (Dispõe sobre a notificação de drogas no âmbito do SUS) são listadas como drogas vegetais indicadas para quadros de ansiedade e distúrbios do sono: macela (*Achyrocline saturoides*), laranja-amarga (*Citrus aurantium*), capim-limão (*Cymbopogon citratus*), mulungu (*Erythrina verna*), Cidreira-brasileira (*Lippia alba*), camomila (*Matricaria recutita*), erva-cidreira (*Melissa officinalis*), *Passiflora: Passiflora edulis, Passiflora alata e Passiflora incarnata*. Conforme o artigo 2º. desta RDC, as drogas vegetais relacionadas no anexo I, são produtos de venda isenta de prescrição médica destinados ao consumidor final e sua efetividade encontra-se amparada no uso tradicional e na revisão de dados na literatura relacionada ao tema (BRASIL, 2010).

## OBJETIVOS

- Realizar um levantamento das plantas e fitoterápicos indicados para ansiedade, distúrbios do sono e depressão, disponibilizados nas Drogarias, Farmácias de Manipulação e Casas de Produtos Naturais, do Município de São Caetano do Sul – SP.
- Verificar, através de revisão bibliográfica, as ações, efeitos adversos, contraindicações e os potenciais riscos de interações medicamentosas das plantas e fitoterápicos identificados através do levantamento realizado.

### 3. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

O levantamento de chás e fitoterápicos, indicados para distúrbios do sono, ansiedade e depressão, disponibilizados em 43 (quarenta e três) Drogarias, 17 (dezessete) Farmácias de Manipulação e 8 (oito) Lojas de Produtos Naturais, localizadas no município de São Caetano do Sul – SP. Este levantamento foi realizado entre novembro de 2017 e março de 2018.

As plantas e os fitoterápicos identificados através deste levantamento foram avaliados conforme suas ações, efeitos adversos, contraindicações e riscos de interações medicamentosas, através de revisão bibliográfica em livros, monografias, artigos de periódicos e sites de pesquisas científicas (Bireme, Scielo e Pubmed).

- **ANÁLISE DOS DADOS**

Os dados serão analisados de forma descritiva através do cálculo da porcentagem dos produtos identificados e disponibilizados nos estabelecimentos visitados, através do Microsoft Excel 2010.

### 4. RESULTADOS PARCIAIS E DISCUSSÃO

Foram analisados às ações dos fitoterápicos indicados para distúrbios do sono, ansiedade e depressão, dispensados em 43 drogarias de São Caetano do Sul.

Observou-se que dos 11 (onze) medicamentos dispensados nas drogarias, 10 (dez) são constituídos por extrato de maracujá (*P. incarnata* ou *P. alata*), espécie reconhecida pela ANVISA para distúrbios do sono e ansiedade (Brasil, 2014). A espécie *Crataegus oxyacantha*, também presente em 7 (sete) dos medicamentos dispensados, inibe a bomba de sódio e potássio, melhorando a função cardíaca através da vasodilatação periférica e melhorar a perfusão coronariana (Brasil, 2014b). O extrato de *Salix alba*, presente em 4 (quatro) dos medicamentos dispensados, apresenta propriedades analgésica, antipiréticas e anti-inflamatórias. O mulungu (*Erythrina verna*), presente em 2 (dois) dos medicamentos analisados, é indicado para quadros leves de ansiedade e insônia, como calmante suave (ANVISA, 2015).

**Tabela 1.** Medicamentos fitoterápicos, indicados para o tratamento de ansiedade, depressão e distúrbios do sono, dispensados por drogarias de São Caetano do Sul. N = 43.

Medicamento	Drogarias (%)	Indicações
<b>Pasalix</b> (Extrato seco de <i>Passiflora incarnata</i> L., <i>Crataegus oxyacantha</i> L e <i>Salix alba</i> L.)	18,6	tratamento da ansiedade, da insônia e irritabilidade.
<b>Calman</b> (Extrato seco de <i>Passiflora incarnata</i> L., <i>Crataegus oxyacantha</i> L. e <i>Salix alba</i> L.)	37,2	hipertensões leves, insônias e irritabilidade.
<b>Floriny</b> (Extratos seco de <i>Passiflora incarnata</i> L., <i>Crataegus oxyacantha</i> L. e <i>Salix alba</i> L.)	2,32	Distúrbios comportamentais do sono na criança, distúrbios neurovegetativos, ansiedade e irritabilidade.
<b>Maracugina</b> (Extrato fluido de <i>Passiflora alata</i> , <i>Erythrina verna</i> , e <i>Crataegus oxyacantha</i> )	18,6	Distúrbios do sono e no tratamento da ansiedade e nervosismo com palpitações cardíacas.

<b>Passiflorine</b> (extrato seco de <i>Passiflora incarnata</i> L., <i>Salix alba</i> L. e <i>Crataegus oxyacantha</i> L.)	2,32	Síndrome da ansiedade, distúrbios do sono, angústia, irritabilidade e tensão pré-menstrual.
<b>Ritmoneuran</b> (Extrato Seco de <i>Passiflora alata</i> , <i>Erythrina verna</i> , <i>Leptolobium elegans</i> e <i>Adonis vernalis</i> )	48,83	tranquilizante em casos de estresse, angústia, ansiedade leve a moderada e tensão.
<b>Seakalm</b> (Extrato seco de <i>Passiflora incarnata</i> L.)	23,25	tranquilizante, trata estados de ansiedade e irritabilidade.
<b>Serenus</b> (extrato seco de <i>Passiflora alata</i> , <i>Crataegus oxyacantha</i> , L. e <i>Adonis vernalis</i> L.)	2,32	Sedativo das excitações nervosas, ansiedade, irritabilidade, insônias, distúrbios comportamentais do sono na criança
<b>Sintocalmy</b> (Extrato mole padronizado ACH06 de <i>Passiflora incarnata</i> )	16,27	trata estados de irritabilidade, agitação nervosa, tratamento de insônia e desordens de ansiedade
<b>Sominex</b> (extrato seco de <i>Valeriana officinalis</i> L., <i>Passiflora inca24rnata</i> L. e <i>Crataegus oxyacantha</i> L.)	20,9	sedativo moderado indicado para o tratamento de distúrbios do sono associados à ansiedade.
<b>Valerimed</b> (extrato seco de <i>Valeriana officinalis</i> L.)	2,32	sedativo moderado, como agente promotor do sono e no tratamento de distúrbios do sono associados à ansiedade.

Na tabela 2, referente aos fitoterápicos indicados para distúrbios do sono, ansiedade e depressão e manipulados por farmácias de São Caetano do Sul, verificou-se que 52,94% desses medicamentos são compostos por extrato seco de maracujá (*Passiflora* sp.). Espécie tradicional indicada para quadros de ansiedade leve e insônia (Brasil, 2016). A valeriana (*Valeriana officinalis*) também é uma das espécies tradicionais e com ação comprovada para o tratamento de quadros de ansiedade e insônia (Brasil, 2014b) e constitui 41,17% dos medicamentos manipulados. Observou-se que em apenas uma das farmácias investigadas é realizada a manipulação de extrato seco de *Hypericum perforatum*, espécie tradicionalmente indicada para depressões leves, porém que deve ser usada sob prescrição médica, por apresentar um número maior de contraindicações e interações medicamentosas, quando comparada ao maracujá e a valeriana (LORENZI e MATOS, 2008).

A camomila (*Matricaria chamomilla* L.) é indicada como sedativo e ansiolítico leve (Memento Fitoterápico, 2016). Porém, o alecrim (*Rosmarinus officinalis*), é considerado uma droga estimulante do Sistema Nervoso Central (Lorenzi e Matos, 2008). A melissa (*Melissa officinalis* L.) é indicada para alívio da ansiedade leve e auxílio ao sono; auxiliar nos sintomas de queixas gastrintestinais, incluindo inchaço e flatulência (LORENZI e MATOS, 2008). O mulungu (*Erythrina verna*), conforme o 1º. Memento Fitoterápico da Farmacopeia Brasileira (2016) apresenta ação ansiolítica leve.

**Tabela 2.** Fitoterápicos e chás indicados para o tratamento da ansiedade, distúrbios do sono e depressão, dispensados em farmácias de manipulação de São Caetano do Sul. N = 17.

Medicamento	Farmácias (%)	Indicações
Extrato seco de Maracujá ( <i>Passiflora</i> sp.)	52,94	Calmante e suave indutor do sono
Extrato seco de Valeriana	41,17	Insônia; ansiedade; reduz o tempo que a pessoa

( <i>Valeriana officinalis</i> )		leva para adormecer e aumenta a duração do sono.
Extrato seco de <i>Hypericum perforatum</i>	5,88	tratamento de depressão, insônia, nervosismo e ansiedade.
Extrato seco de Camomila ( <i>Matricaria recutita</i> )	5,88	Nervosismo, ansiedade e insônia
Extrato seco <i>Passiflora</i> sp. e <i>Valeriana officinalis</i>	11,76	Calmante e suave indutor do sono e ansiedade.
Chá misto: alecrim ( <i>Rosmarinus officinalis</i> ), melissa ( <i>Melissa officinalis</i> ) e maracujá ( <i>Passiflora</i> sp.)	5,88	Digestivo, calmante e suave indutor do sono.
Chá de melissa ( <i>Melissa officinalis</i> )	11,76	Calmante
Chá de maracujá ( <i>Passiflora</i> sp.)	5,88	Calmante e suave indutor do sono.
Chá misto de Melissa ( <i>Melissa officinalis</i> ), maracujá ( <i>Passiflora</i> sp.) e mulungu ( <i>Erythrina verna</i> )	5,88	Calmante e suave indutor do sono; ansiedade.

As espécies presentes nos medicamentos fitoterápicos dispensados pelas drogarias e também nos medicamentos manipulados pelas farmácias, são as tradicionalmente indicadas para distúrbios do sono, ansiedade e depressão como maracujá (*Passiflora* sp.), valeriana (*Valeriana officinalis*), mulungu (*Erythrina verna*) e melissa (*Melissa officinalis*). Estes compostos apesar de serem considerados ansiolíticos leves, devem ser administrados com acompanhamento de profissionais da saúde, pois quando tomados de forma incorreta e, principalmente, concomitantemente com outros ansiolíticos, podem trazer riscos à saúde das pessoas.

**Tabela 3.** Chás indicados para o tratamento da ansiedade, distúrbios do sono e depressão, disponíveis em Lojas de Produtos naturais de São Caetano do Sul. N = 8.

Produto	Lojas de Produtos Naturais (%)	Indicações
Melissa ( <i>Melissa officinalis</i> L.)	2	Calmante
Camomila ( <i>Matricaria recutita</i> L.)	3	Nervosismo, ansiedade e insônia
Capim-cidreira ( <i>Cymbopogon citratus</i> Stapf.)	1	Sedativo leve
Mulungu ( <i>Erythrina verna</i> )	3	Ansiolítico e ansiedade
Maracujá ( <i>Passiflora</i> sp.)	2	Distúrbios do sono e ansiedade
Valeriana ( <i>Valeriana officinalis</i> L.)	2	Distúrbios do sono e sedativo moderado.
Composto calmante (Alfazema – <i>Lavandula</i> sp.; camomila – <i>Matricaria recutita</i> ; capim cidreira – <i>Cymbopogon citratus</i> ; maracujá – <i>Passiflora</i> sp.; melissa, mulungu – <i>Erythrina verna</i> e valeriana – <i>Valeriana officinalis</i> )	1	Ansiolítico e sedativo leve

Na tabela 4, há relatos das ações, efeitos adversos, contraindicações e possíveis interações medicamentosas dos medicamentos dispensados por 43 drogas de São Caetano do Sul. Todos os medicamentos dispensados são contraindicados para gestantes e crianças menores de 2 anos, podem diminuir a atenção e provocar sonolência e não devem ser usados concomitantemente com outros ansiolíticos como benzodiazepínicos, inibidores da MAO e tranquilizantes, devido à potencialização da ação sedativa/calmante (MEMENTO FITOTERÁPICO, 2016).

**Tabela 4.** Principais efeitos adversos, contraindicações e interações medicamentosas, dos medicamentos fitoterápicos, indicados para o tratamento de ansiedade, depressão e distúrbios do sono, dispensados por drogas de São Caetano do Sul. N= 43.

Medicamento	Efeitos Adversos*	Contraindicações**	Interações medicamentosas***
<b>Pasalix</b> (Extrato seco de <i>Passiflora incarnata</i> L., <i>Crataegus oxyacantha</i> L e <i>Salix alba</i> L.)	Diminuição da habilidade para dirigir ou operar maquinas.	para pacientes com hipersensibilidade ao látex com alergia ou uso de ácido acetilsalicílico, com úlceras gastrintestinais, déficits de coagulação, hemorragias ativas, em tratamento com ou anticoagulantes, menores de 12 anos e durante a gravidez.	Com benzodiazepínicos ou barbitúricos gera aumento da depressão do SNC. Com varfarina ou agentes plaquetários gera aumento do anticoagulante. Drogas cardiovasculares pode causar complicações cardiovasculares. Doses excessivas de <i>Passiflora incarnata</i> podem potencializar os efeitos dos inibidores da MAO.
<b>Calman</b> (Extrato seco de <i>Passiflora incarnata</i> L., <i>Crataegus oxyacantha</i> L. e <i>Salix alba</i> L.)	Ainda não é conhecido efeitos adversos no uso de calman.	Ainda não é conhecido contraindicações no uso de calman.	Possui interação com bebidas alcoólicas e com medicamentos de ação sedativa
<b>Floriny</b> (Extratos seco de <i>Passiflora incarnata</i> L., <i>Crataegus oxyacantha</i> L. e <i>Salix alba</i> L.)	Raras vezes possuem efeitos como, dor de estômago, diarreia, dor ocular, zumbidos e reações urticariformes.	Contraindicado em pessoas com alergia a qualquer componente da formula, como o ácido acetilsalicílico.	Possível interação com ansiolíticos e antidepressivos e potencializador de substâncias anti-inflamatórias.
<b>Maracugina</b> (Extrato fluido de <i>Passiflora alata</i> , <i>Erythrina verna</i> e <i>Crataegus oxyacantha</i> )	Alguns efeitos adversos incluem sonolência, náusea, vômito, dor de cabeça, diminuição da pressão arterial e dos batimentos cardíacos. sonolência, náusea, vômito, dor de cabeça, diminuição da pressão arterial e dos	Contraindicado na gravidez devido a redução do tônus muscular. E em menores de 12 anos.	Possui interação com outros sedativos, antialérgicos, anticoagulantes, anti-hipertensivos e inibidores da MAO.

<p><b>Passiflorine</b> (extrato seco de <i>Passiflora incarnata</i> L., <i>Salix alba</i> L. e <i>Crataegus oxyacantha</i> L.)</p>	<p>batimentos cardíacos. Intolerantes a lactose poderão apresentar cólica ou desconforto abdominal.</p>	<p>Não é indicado o uso no primeiro trimestre de gravidez, em por menores de 2 anos de idade e em dieta de ingestão de açúcar.</p>	<p>Potencializa ação sedativa quando associado a outros sedativos.</p>
<p><b>Ritmoneuran</b> (Extrato seco de <i>Passiflora alata</i>, <i>Erythrina verna</i>, <i>Leptolobium elegans</i> e <i>Adonis vernalis</i>)</p>	<p>casos raros de náuseas, vômito, dor de cabeça e aumento dos batimentos cardíacos.</p>	<p>Não é indicado o uso em gestante, lactantes e menores de 12 anos.</p>	<p>Podem haver potencialização dos medicamentos inibidores da MAO e outros medicamentos de ação central, como tranquilizantes e antidepressivos, pois o efeito pode ser intensificado.</p>
<p><b>Seakalm</b> (Extrato seco de <i>Passiflora incarnata</i> L.)</p>	<p>Em doses recomendadas não foi registrado efeitos indesejáveis.</p>	<p>Contraindicado por grávidas e lactentes devido a alta de estudos. E em menores de 12 anos.</p>	<p>Interação com medicamentos que possuem efeito sedativo, hipnótico e anti-histamínico.</p>
<p><b>Serenus</b> (extrato seco de <i>Passiflora alata</i>, <i>Crataegus oxyacantha</i>, L. e <i>Adonis vernalis</i> L.)</p>	<p>Reações alérgicas cutâneas, taquicardia, azia e diarreia reações alérgicas cutâneas, taquicardia, azia e diarreia.</p>	<p>Em casos de sensibilidade aos componentes da fórmula e na gravidez e/ou durante a amamentação, reduz o tônus e a motilidade uterina. pacientes com úlceras gastrointestinais, déficit de coagulação, hemorragias ativas ou pacientes em tratamento com derivados do ácido acetilsalicílico ou anticoagulantes devem evitar o uso.</p>	<p>Podem ocorrer interação, anti-histamínicos, sedativos, inibidores da MAO, anticoagulantes e medicamentos derivados do ácido acetilsalicílico.</p>
<p><b>Sintocalmy</b> (Extrato mole padronizado ACH06 de <i>Passiflora incarnata</i>)</p>	<p>Raros como náuseas, vômitos, dor de cabeça e taquicardia.</p>	<p>Contra indicado a pacientes com hipersensibilidade e alergia a qualquer um dos componentes da fórmula e a menores de 12 anos.</p>	<p>Efeito aditivo com inibidores da monoamino oxidase, e possível interação com anticoagulante sem estudo conclusivo. Efeito aditivo com inibidores da monoamino oxidase, e possível interação com anticoagulante sem estudo conclusivo.</p>
<p><b>Sominex</b> (extrato seco de <i>Valeriana officinalis</i> L., <i>Passiflora inca24rnata</i> L. e <i>Crataegus oxyacantha</i> L.)</p>	<p>Em poucos casos, dores de cabeça, sonolência excessiva, tontura, náuseas e vômitos.</p>	<p>Em casos de hipotensão, devendo ter acompanhamento médico quando usado durante a gravidez.</p>	<p>Interação com medicamentos anti-histamínicos, anti-hipertensivo, varfarina, anfetaminas, Drogas inibidoras da monoaminaoxidase – IMAO e medicamentos utilizados para disfunção erétil.</p>



<b>Valerimed</b> (extrato seco de <i>Valeriana officinalis</i> L.)	Incluem indisposição gastrointestinal, alergias de contato, dor de cabeça. podendo causar câibras abdominais, tensionamento do tórax, tontura, tremores e midríase .	Pessoas com hipersensibilidade aos componentes.	Possui efeito aditivo quando utilizado em combinação com barbitúricos, anestésicos ou benzodiazepínicos e outros fármacos depressores do SNC.
---	--	---	---

\*\*\*, \*\*\*\* **Bulas dos medicamentos elaboradas pelos laboratórios e aprovadas pela ANVISA.**

Na tabela 5, estão relacionados os efeitos adversos, as contraindicações e as interações medicamentosas dos medicamentos e/ou chás dispensados e comercializados pelas Farmácias de Manipulação de São Caetano do Sul. Entre os efeitos adversos destacam-se a de ocorrência de reações alérgicas, cefaleia e sonolência. Estes compostos são contraindicados durante a gravidez, para crianças lactentes e pessoas que fazem uso de sedativos, por riscos de ocorrência da potencialização de seus efeitos.

**Tabela 5.** Efeitos adversos, contraindicações e interações medicamentosas de fitoterápicos e chás indicados para o tratamento da ansiedade, distúrbios do sono e depressão, dispensados em farmácias de manipulação de São Caetano do Sul. N= 17.

Medicamentos/Chás	Efeitos Adversos*	Contraindicações**	Interações medicamentosas***
Maracujá ( <i>Passiflora</i> sp.)	Asma ocupacional mediada 9r IgE e rinite, e, hipersensibilidade a <i>Passiflora</i> .	Em casos de tratamentos com sedativos e depressores do sistema nervoso, e, durante gravidez.	Potencializa os efeitos sedativos do pentobarbital e hexobarbital, possivelmente interação com varfarina. Drogas inibidoras da monoamino oxidase podem potencializar o efeito.
Valeriana ( <i>Valeriana officinalis</i> )	Tontura, desconforto gastrointestinal, alergias de contato, cefaleia e midríase, efeitos semelhante ao uso de placebo.	Em menores de 12 anos, grávidas, lactantes e pacientes com histórico de hipersensibilidade e alergia.	Pode potencializar o efeito de outros depressores do SNC. Possui efeito aditivo quando utilizada em combinação com barbitúricos, anestésicos ou benzodiazepínicos e outros fármacos depressores do SNC . Possível exacerbação dos efeitos sedativos com a ingestão de bebidas alcoólicas. Interações clínicas relevantes com drogas metabolizadas por CYP 2D6, CYP 3 <sup>a</sup> /4/5.
<i>Hypericum perforatum</i>	Reações fotossensibilizantes, irritações gastrointestinais, reações alérgicas, fadiga e agitação	Episódios de depressão grave em crianças abaixo de seis anos. Não recomendado para mulheres grávidas e lactentes	Prejudica o efeito de ciclosporina, anticoagulantes cumarínicos, anticoncepcionais orais, teofilina, digoxina, indinavir e possivelmente outros inibidores da protease e transcriptase reversa Contraindicado em associação com inibidores da MAO. Pode reduzir os níveis séricos e

Camomila ( <i>Matricaria recutita</i> )	pode desencadear reações alérgicas em indivíduos sensíveis	Gestantes devido à atividade emenagoga e relaxante da musculatura lisa.	eficácia terapêutica de outros medicamentos Interações com varfarina, estatinas e contraceptivos orais.
Alecrim ( <i>Rosmarinus officinalis</i> ),	Pode levar a crises convulsivas (em altas doses), aumento da glicemia e da pressão arterial.	Durante a gravidez e lactação, em diabéticos, hipertensos, epilépticos e crianças menores.	Interação com anticoagulantes, inibidores de ECA, diuréticos e Lítio, podendo atingir níveis tóxicos.
Melissa ( <i>Melissa officinalis</i> )	Reações alérgicas a melissa.	Históricos de hipersensibilidade a melissa, 10rávidas e lactantes devido a segurança não comprovada durante esses períodos.	Até o momento não foram relatadas interações medicamentosas.
Mulungu ( <i>Erythrina verna</i> )	Pode causar sedação e sonolência.	Seu uso contínuo é contraindicado.	Pode potencializar o efeito de ansiolíticos e medicamentos antihipertensivos quando associados.

<sup>\*, \*\*, \*\*\*</sup> LORENZI E MATOS (2008); BRASIL, (2010); MEMENTO FITOTERÁPICO (2016)

Os efeitos adversos, contraindicações e interações medicamentosas dos chás, comercializadas em lojas de São Caetano do Sul, foram listados na tabela 6. As espécies citadas são as usadas tradicionalmente como calmantes como Melissa, Capim- Cidreira e Camomila, plantas tradicionais, com ação sedativa leve e baixo potencial de interação medicamentosa (BRASIL, 2010).

**Tabela 6.** Efeitos adversos, contraindicações e interações medicamentosas dos chás comercializados por Lojas de Produtos naturais de São Caetano do Sul. N = 8.

Produto	Efeitos Adversos	Contraindicações	Interações medicamentosas
Melissa ( <i>Melissa officinalis</i> L.)	Reações alérgicas a melissa.	Históricos de hipersensibilidade a melissa, grávidas e lactantes devido a segurança não comprovada durante esses períodos.	Até o momento não foram relatadas interações medicamentosas.
Camomila ( <i>Matricaria recutita</i> L.)	Pode desencadear reações alérgicas em indivíduos sensíveis	Gestantes devido à atividade emenagoga e relaxante da musculatura lisa.	Interações com varfarina, estatinas e contraceptivos orais.
Mulungu ( <i>Erythrina verna</i> )	Pode causar sedação e sonolência.	Seu uso contínuo é contra indicado.	Pode potencializar o efeito de ansiolíticos e medicamentos antihipertensivos quando associados.
Valeriana ( <i>Valeriana officinalis</i> L.)	Tontura, desconforto gastrointestinal, alergias de contato, cefaleia e midríase, efeitos semelhante ao uso de placebo.	Em menores de 12 anos, grávidas, lactantes e pacientes com histórico de hipersensibilidade e alergia.	Pode potencializar o efeito de outros depressores do SNC. Possui efeito aditivo quando utilizada em combinação com barbitúricos, anestésicos ou benzodiazepínicos e outros fármacos depressores do SNC . Possível exacerbação dos efeitos sedativos com a ingestão de bebidas alcoólicas. Interações clínicas relevantes com drogas

			metabolizadas por CYP 2D6, CYP 3A4/5.
Maracujá ( <i>Passiflora</i> sp.)	Asma ocupacional mediada por IgE e rinite, e, hipersensibilidade a <i>Passiflora</i> .	Em casos de tratamentos com sedativos e depressores do sistema nervoso, e, durante gravidez.	Potencializa os efeitos sedativos do pentobarbital e hexobarbital, possivelmente interação com varfarina. Drogas inibidoras da monoamino oxidase podem potencializar o efeito.
Capim-cidreira ( <i>Cymbopogon citratus</i> Stapf.)	Aumento da diurese e sonolência.	Pessoas que fazem uso de medicamento sedativo ou calmante, com hipotensão e hipotireoidismo, gestante, lactantes, crianças menores de 12 anos e pessoas com comprometimento renal.	Potencializa medicamentos ou suplementos sedativos ou calmantes.
Alfazema	Em muitas doses ocorre sonolência e irritação do trato digestivo.	É contraindicada para pessoas que possuem ulcera gástrica, em casos de alergia e durante a gravidez.	Pode potencializar o efeito dos pentobarbitúricos.

---

\*\*\*,\*\*\*\* LORENZI E MATOS (2008); BRASIL, (2010); MEMENTO FITOTERÁPICO (2016)

## 6. CONCLUSÃO

Entre os medicamentos fitoterápicos indicados para distúrbios do sono, ansiedade e depressão, dispensados pelas drogarias e Farmácias de Manipulação de São Caetano do Sul, o extrato seco de *Passiflora* sp., foi um dos compostos mais encontrados na composição destes produtos. Esta espécie é indicada para quadros leves de ansiedade e insônia e como calmante suave, não devendo o seu uso estar associado com medicamentos depressores do sistema nervoso e também não deve ser usada cronicamente. Verificou-se que a associação de *Passiflora* sp. com *Crataegus oxyacantha* e *Salix alba* é bastante comum entre os compostos dispensados pelas farmácias. O *Crataegus* tem ação simpatolítica, vasodilatadora, melhora o rendimento cardíaco e ação sedativa sobre o sistema nervoso central, auxiliando no controle de hipertensão associada a componentes emocionais. *Salix alba* apresenta ação analgésica e anti-inflamatória, permitindo um controle sobre a hiperexcitabilidade nervosa.

Outra espécie comumente associada ao extrato de *Passiflora* sp., é a camomila (*Matricaria recutita* L.), que também é usada na forma de chá. Além de apresentar propriedades ansiolíticas, esta planta apresenta ações anti-inflamatória e calmante da pele após radiação.

A valeriana (*Valeriana officinalis* L.) e hipérico/erva-de-São João (*Hypericum perforatum*), apesar de serem compostos tradicionais para quadros de distúrbios do sono, ansiedade e depressão leve, são dispensados por poucas drogarias e farmácias de São Caetano do Sul. Sua prescrição restrita aos médicos, o número maior de efeitos adversos e possíveis riscos de interações podem contribuir para uma menor demanda e, conseqüentemente procura deste composto.

Uma vida cotidiana “mais corrida” e, conseqüentemente “mais estressante”, contribui para uma maior procura de compostos que colaborem no controle da

ansiedade e insônia.. Produtos de origem vegetal são considerados pela população em geral, como “inofensivos” e, portanto, usados de forma mais displicente, o que contribui para o aumento da ocorrência de efeitos adversos e de interações medicamentosas. Desta forma, é necessário que profissionais de saúde orientem as pessoas que apresentem quadros de ansiedade, distúrbios de sono, e depressões leves, sobre os riscos da automedicação e do uso indiscriminado também de compostos de origem vegetal, como fitoterápicos e chás.

## 7. REFERÊNCIAS

BRAGA, J. E. F., DINIZ, M. F. F. M., ALMEIDA, R. N. Avanços no Estudo da Atividade Ansiolítica do *Panax ginseng* C. A. Meyer. **Boletín Latinoamericano y del Caribe de Plantas Medicinales y Aromáticas.** , v.10, p.440 - 448, 2011.

BRASIL, Ministério da Saúde. Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA). Resolução – RDC no. 10 de 09 de Março de 2010. Dispõe sobre a notificação de drogas vegetais junto à Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA) e dá outras providências. Disponível em [www.anvisa.gov.br](http://www.anvisa.gov.br). Acesso em 30 de maio de 2018.

BRASIL, DECRETO NO. 8077, 14 de agosto de 2013. Regulamenta as condições para o funcionamento de empresas sujeitas ao licenciamento sanitário e o registro, controle e monitoramento, no âmbito da vigilância sanitária. Disponível em: <http://portalsaude.saude.gov.br/>. Acesso em 03 de abril de 2017.

BRASIL a. Ministério da Saúde. Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA). Instrução Normativa Nº 4, DE 18 DE JUNHO DE 2014. Determina a publicação do Guia de orientação para registro de Medicamento Fitoterápico e registro e notificação de Produto Tradicional Fitoterápico. Disponível em: <http://portal.saude.gov.br/portal/arquivos/pdf/PNPIC.pdf>. Acesso em 01 de abril de 2017.

BRASIL b. Ministério da Saúde. Agência de Vigilância Sanitária (ANVISA). Instrução Normativa no. 02 de 13 de maio de 2014. Publica a “Lista de medicamentos fitoterápicos de registro simplificado” e a “Lista de produtos tradicionais fitoterápicos de registro simplificado”. Disponível em: <http://portalsaude.saude.gov.br/>. Acesso em 04 de abril de 2017.

BRASIL. Ministério da Saúde. Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA). Memento Fitoterápico. Farmacopeia Brasileira. 1ª. edição. Disponível em [www.anvisa.gov.br](http://www.anvisa.gov.br). Acesso em 05 de fevereiro de 2018.

BRASIL. **Memento Fitoterápico da Farmacopeia Brasileira.** 1ª. edição. Resolução da Diretoria Colegiada. RDC Nº. 84, DE 17 DE JUNHO DE 2016. Disponível em [www.anvisa.gov.br](http://www.anvisa.gov.br). Acesso em 10 de abril de 2018.

BULÁRIO ELETRÔNICO. <https://www.bulario.com/>. Acessos em julho de 2018

CORDIOLI, A.V. **Psicofármacos nos transtornos mentais.** Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS). Disponível em [www.ufrgs.br/psiquiatria/psiq/caballo%206\\_8.pdf](http://www.ufrgs.br/psiquiatria/psiq/caballo%206_8.pdf). Acesso em 05 de abril de 2017.

COUTO, L.S. **Plantas com ação adaptogénica usadas no combate ao stress: *Panax ginseng* e *Rhodiola rósea***. 2013. 42 p. Monografia realizada no âmbito da unidade curricular de Acompanhamento Farmacêutico do Mestrado Integrado em Ciências Farmacêuticas. Faculdade de Farmácia da Universidade de Coimbra.

DUARTE, F.S. **Participação das dihidroestiril-2-Pironas e estiril-2-Pironas nas ações centrais do tipo benzodiazepínicas da planta *Polygala sabulosa* em roedores. A.W. Bennett.A.W.** 2007. 159 p. Tese de Doutorado (Farmacologia). FLORIANÓPOLIS. 2007.

FAUSTINO, T.T.; ALMEIDA, R.B.; ANDREATINI, R. Plantas medicinais no tratamento do transtorno de ansiedade generalizada: uma revisão dos estudos clínicos controlados. **Revista Brasileira de Psiquiatria**, v. 32, n. 4, 2010

FERREIRA, F.G. **Avaliação das atividades ansiolítica e antidepressiva dos óleos essenciais de *Mentha piperita* L. e *Cananga odorata* (Lam.) Hook. f. & Thomson em camundongos, por via inalatória.** 2010. 81 p. Dissertação (Mestrado em Ciências Biológicas – Farmacologia). Botucatu. 2010.

FIOCRUZ. Disponível em <http://www.canal.fiocruz.br/destaque/index.php?id=722>. Acesso em 01 de abril de 2017.

Gregory S. Kelly, ND. " Rhodiola rosea: A Possible Plant Adaptogen". **Alternative Medicine Review** , Volume 6, Number 3, 2001 Page 293. Disponível em:< [http://www.brainlife.org/fulltext/2001/kelly\\_gs010600.pdf](http://www.brainlife.org/fulltext/2001/kelly_gs010600.pdf)>Acessos em: 03 de Outubro de 2017.

KAPLAN & SADOCK'S. **Comprehensive textbook of psychiatry**. Editors, Benjamin J. Sadock, Virginia A. Sadock. Philadelphia, Pa: Lippincott Williams & Wilkins, 8<sup>th</sup> ed. 2005.

LORENZI, Harri; MATOS, Francisco José de Abreu, PLATAS MEDICINAIS DO BRASIL: Nativas e Exóticas, 2<sup>a</sup> ed. São Paulo: Instituto Plantarum, 2008.

REICHERT, C.L. Avaliação da aplicação de modelos comportamentais na busca de planta promissora para produção de novos produtos para ansiedade e depressão na Indústria farmacêutica nacional. 2011. 162 p. Dissertação (Mestrado em Farmacologia) – Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2011.

RODRIGUES, Marcelo G. et al. " Análise do uso racional de *Hypericum Performatum* a partir do perfil das prescrições aviadas em farmácias de Anápolis- Go". **Revista Eletrônica de Farmácia Vol 3 (2), 42-52, 2006**. Disponível em:< <file:///C:/Users/cpu/Downloads/2075-9011-1-PB.pdf>>Acessos em: 03 de Outubro de 2017.

SÃO CAETANO DO SUL. <http://www.saocaetanodigital.com.br/guia/saude/farmacia-de-manipulacao>), produtos naturais ( <http://www.saocaetanodigital.com.br/guia/produtos-naturais>) . Drogarias

(<http://www.saocaetanodigital.com.br/guia/saude/drogarias-e-farmacias/>). Acesso em 05 de abril de 2017.

SILVA, A.L. **Papel de receptores monoaminérgicos, colinérgicos e glutamatérgicos no efeito pro-mnésico de *Ptychopetalum olacoides* Bentham (Olacaceae).** Tese Doutorado (Ciências Biológicas –Bioquímica). Porto Alegre, 2006. Porto Alegre, 2006.

SOARES NETO, J.A. Drogas vegetais psicoativas comercializadas nas ruas da cidade de Diadema: risco no seu consumo. 2009. Dissertação de Mestrado (Ciências). São Paulo. 2009.

SOUSA, F.; MELO, T.V.; CITÓ, M.C.O. et al. Plantas medicinais e seus constituintes bioativos: uma revisão da bioatividade e potenciais benefícios nos distúrbios da ansiedade em modelos animais. **Rev. Bras. Farmacogn.** 18(4): Out./Dez. 2008.

SOUZA, T.R. de; LACERDA, A.L.T. **Depressão ao longo da história.** In: QUEVEDO, J.; SILVA, A. G. (Org.). **Depressão: teoria e clínica.** Porto Alegre: Artmed, 2013. 248p.

VALEZE, F.H.; BRENZAN, M.A. PERFIL DE UTILIZAÇÃO DE MEDICAMENTOS FITOTERÁPICOS PELA POPULAÇÃO DO MUNICÍPIO DE BOA ESPERANÇA – PR  
**SaBios: Rev. Saúde e Biol.**, v.6, n.1, p.17-24, jan./abr., 2011.

VELOSO, D.; GUIDINI, P.; COMÉRIO, R.M. et al. Plantas utilizadas em fitomedicamentos para os distúrbios do sono. *Natureza online* 6 (1): 29-35, 2008. Disponível em <http://www.naturezaonline.com.br>. Acesso em 30 de março de 2017.

VIDAL, Ranulfo José Lindolfo ; TOLEDO, Cleyton Eduardo Mendes de, " Valeriana officinalis L., No tratamento de insônia e ansiedade. ". **Brazilian Journal of Surgery and Clinical Research – BJSCR, Vol.9,n.1,pp.78-83 (Dez 2014 - Fev 2015).**Disponível em:<  
[https://www.mastereditora.com.br/periodico/20141130\\_215639.pdf](https://www.mastereditora.com.br/periodico/20141130_215639.pdf) > Acessos em: 03 de Outubro de 2017.

ZEMBRIN®, Diminui a compulsão alimentar associada a ansiedade e estresse Atenua os sintomas da TPM. disponível em:<  
[https://www.farmaciantipico.com.br/img/produtos/arquivos/Zembrin%20\(Iberoquimica\).pdf](https://www.farmaciantipico.com.br/img/produtos/arquivos/Zembrin%20(Iberoquimica).pdf)> Acessos em: 03 de Outubro de 2017.