



ISSN: 2595-1661

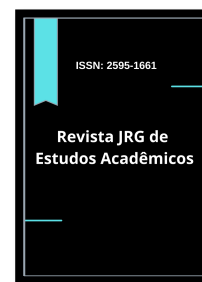
ARTIGO

Listas de conteúdos disponíveis em [Portal de Periódicos CAPES](https://portaldeperiodicos.capes.gov.br)

## Revista JRG de Estudos Acadêmicos

Página da revista:

<https://revistajrg.com/index.php/jrg>



### Mecanismos farmacológicos de fitoterápicos ansiolíticos e sua atuação no sistema GABA

Pharmacological Mechanisms of Anxiolytic Phytotherapeutics and Their Action on the GABA System

DOI: 10.55892/jrg.v9i20.3490

ARK: 57118/JRG.v9i20.3490

Recebido: 05/06/2026 | Aceito: 12/06/2026 | Publicado *on-line*: 14/06/2026

**Nayla Ivana de Moura Silva**

<https://orcid.org/0009-0001-8716-1215>

Faculdade Evangélica de Valparaíso, GO, Brasil

E-mail: nayllaivanams@gmail.com

**Yasmin Emília Barbosa de Souza**

<https://orcid.org/0009-0002-2636-3830>

Faculdade Evangélica de Valparaíso, GO, Brasil

E-mail: yasminemilia39@gmail.com



#### Resumo:

A ansiedade é um dos transtornos mentais mais prevalentes na atualidade, estando relacionada ao desequilíbrio entre neurotransmissores excitatórios e inibitórios no sistema nervoso central, especialmente o ácido gama-aminobutírico (GABA). Nesse contexto, os fitoterápicos ansiolíticos têm despertado interesse como alternativas terapêuticas aos benzodiazepínicos, devido ao menor potencial de dependência e à menor incidência de efeitos adversos. O presente estudo teve como objetivo analisar os mecanismos farmacológicos de fitoterápicos ansiolíticos, com foco em sua atuação no sistema GABAérgico e seus efeitos na modulação da ansiedade. Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, de abordagem qualitativa e análise descritiva, realizada a partir de estudos publicados entre 2019 e 2025 nas bases SciELO, LILACS, PubMed e Web of Science. Os resultados evidenciaram que fitoterápicos como *Passiflora incarnata*, *Valeriana officinalis* e *Melissa officinalis* apresentam compostos bioativos capazes de modular os receptores GABA-A, aumentar a disponibilidade de GABA e reduzir a excitabilidade neuronal. Observou-se que, embora os benzodiazepínicos permaneçam mais eficazes em quadros agudos de ansiedade, os fitoterápicos apresentam perfil de segurança mais favorável, sendo promissores em casos leves e moderados. Entretanto, ainda existem limitações relacionadas à padronização dos extratos, à escassez de ensaios clínicos robustos e às diferenças metodológicas entre os estudos. Conclui-se que os fitoterápicos ansiolíticos possuem potencial terapêutico relevante, porém são necessários mais estudos clínicos para confirmar sua eficácia e segurança.

**Palavras-chave:** Fitoterapia. Ansiedade. Sistema GABAérgico. Benzodiazepínicos. Fitoterápicos ansiolíticos.

**Abstract:**

Anxiety is one of the most prevalent mental disorders today and is associated with an imbalance between excitatory and inhibitory neurotransmitters in the central nervous system, especially gamma-aminobutyric acid (GABA). In this context, anxiolytic herbal medicines have gained attention as therapeutic alternatives to benzodiazepines due to their lower potential for dependence and fewer adverse effects. This study aimed to analyze the pharmacological mechanisms of anxiolytic herbal medicines, focusing on their action on the GABAergic system and their effects on anxiety modulation. This is an integrative literature review with a qualitative and descriptive approach, based on studies published between 2019 and 2025 in the SciELO, LILACS, PubMed, and Web of Science databases. The results demonstrated that herbal medicines such as *Passiflora incarnata*, *Valeriana officinalis*, and *Melissa officinalis* contain bioactive compounds capable of modulating GABA-A receptors, increasing GABA availability, and reducing neuronal excitability. Although benzodiazepines remain more effective in acute anxiety disorders, herbal medicines showed a more favorable safety profile and promising results in mild and moderate anxiety cases. However, limitations related to extract standardization, the scarcity of robust clinical trials, and methodological differences among studies were identified. It is concluded that anxiolytic herbal medicines present relevant therapeutic potential, although further clinical studies are required to confirm their efficacy and safety.

**Keywords:** Phytotherapy. Anxiety. GABAergic System. Benzodiazepines. Anxiolytic Herbal Medicines.

**1. INTRODUÇÃO**

A ansiedade representa um dos transtornos mentais mais comuns na atualidade, caracterizando-se por alterações emocionais e fisiológicas que impactam a qualidade de vida dos indivíduos. No âmbito neurobiológico, sua manifestação está associada ao desequilíbrio entre neurotransmissores excitatórios e inibitórios no sistema nervoso central, destacando-se o ácido gama-aminobutírico (GABA), considerado o principal neurotransmissor inibitório. A redução da atividade do sistema GABAérgico está relacionada ao aumento da excitabilidade neuronal, contribuindo para o desenvolvimento e manutenção dos sintomas ansiosos (Rocha, 2024).

Nesse contexto, os fármacos ansiolíticos convencionais, como os benzodiazepínicos, atuam potencializando a ação do GABA, especialmente por meio da modulação dos receptores GABA-A, promovendo efeitos como sedação, relaxamento muscular e diminuição da ansiedade. Apesar de sua eficácia clínica, esses medicamentos apresentam desvantagens importantes, incluindo risco de dependência, desenvolvimento de tolerância e ocorrência de efeitos adversos, impedindo uso prolongado e estimulando a busca por alternativas terapêuticas mais seguras (Falbel, 2024).

Dentre essas alternativas, destacam-se os fitoterápicos com propriedades ansiolíticas, utilizados tanto na prática clínica quanto no uso popular. Plantas medicinais como *Passiflora incarnata*, *Valeriana officinalis* e *Melissa officinalis* têm sido objeto de estudos devido à presença de compostos bioativos capazes de interagir com o sistema GABAérgico. Esses compostos podem atuar por diferentes mecanismos farmacológicos, como aumento da disponibilidade de GABA na fenda sináptica, inibição de sua recaptação e modulação direta de seus receptores, contribuindo para a redução da excitabilidade neuronal (Alves, 2024).

Apesar do aumento do uso de fitoterápicos ansiolíticos, ainda existem limitações quanto à comprovação de sua eficácia, segurança e padronização farmacológica. Muitos



desses produtos são utilizados com base no conhecimento popular ou em evidências ainda limitadas, dificultando a definição de sua aplicabilidade clínica. Dessa forma, torna-se necessário analisar seus mecanismos de ação, especialmente a interação com o sistema GABAérgico, comparando seus efeitos com os ansiolíticos convencionais, como os benzodiazepínicos (Falbel, 2024).

Diante desse contexto, questiona-se: quais são os mecanismos farmacológicos dos fitoterápicos com atividade ansiolítica e como ocorre sua atuação no sistema GABAérgico na modulação da ansiedade?

O objetivo geral deste estudo é analisar os mecanismos farmacológicos de fitoterápicos ansiolíticos, com foco em sua atuação no sistema GABAérgico e seus efeitos na modulação da ansiedade. Como objetivos específicos, busca-se identificar os principais fitoterápicos utilizados no tratamento da ansiedade, descrever seus mecanismos de ação no sistema GABAérgico, analisar criticamente a interação desses compostos com os receptores GABA em comparação com fármacos ansiolíticos tradicionais, correlacionar os mecanismos farmacológicos com evidências clínicas relacionadas à redução dos sintomas de ansiedade e comparar a eficácia, segurança e perfil farmacológico desses fitoterápicos com ansiolíticos sintéticos, especialmente os benzodiazepínicos.

A relevância deste estudo está relacionada ao aumento do uso de fitoterápicos no controle da ansiedade, impulsionado pela busca por alternativas terapêuticas consideradas mais seguras e com menor ocorrência de efeitos colaterais. Apesar desse crescimento, ainda é preciso entender como esses produtos atuam no organismo e se, de fato, apresentam segurança comprovadas. Além disso, o uso desses compostos muitas vezes ocorre sem orientação adequada, o que pode trazer riscos à saúde do paciente. Dessa forma, analisar os mecanismos de ação dos fitoterápicos ansiolíticos, especialmente sua atuação no sistema GABA, contribui para o conhecimento na área da farmacologia, auxilia na prática profissional e favorece um uso mais seguro e consciente dessas terapias.

## 2.METODOLOGIA

A metodologia deste estudo foi desenvolvida por meio de uma revisão integrativa da literatura, com abordagem qualitativa e análise descritiva, com o objetivo de analisar produções científicas relacionadas aos mecanismos farmacológicos de fitoterápicos ansiolíticos e sua atuação no sistema GABAérgico. A busca dos estudos foi realizada nas bases de dados Scientific Electronic Library Online (SciELO), Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), PubMed e Web of Science, utilizando descritores em língua portuguesa e inglesa, como “fitoterapia”, “ansiedade”, “sistema GABA”, “mecanismo de ação”, “phytotherapy”, “anxiety”, “GABA system” e “mechanism of action”, combinados entre si por meio dos operadores booleanos AND e OR.

Foram incluídos artigos publicados no período de 2019 a 2025, disponíveis na íntegra, nos idiomas português e inglês, que abordem fitoterápicos com atividade ansiolítica relacionados ao sistema GABAérgico, com ênfase em espécies como *Passiflora incarnata*, *Valeriana officinalis* e *Melissa officinalis*. Foram excluídos estudos duplicados, publicações fora do recorte temporal definido, materiais incompletos, resumos, cartas ao editor e trabalhos que não apresentassem rigor científico ou que não estejam relacionados ao tema proposto.

A seleção dos estudos foi realizada em etapas, iniciando-se pela leitura dos títulos e resumos, seguida da leitura completa dos artigos que atenderem aos critérios estabelecidos. Após essa etapa, os dados foram organizados considerando aspectos como os compostos bioativos presentes nos fitoterápicos, seus mecanismos de ação no sistema



GABAérgico, a interação com receptores, a potência farmacológica e as evidências experimentais e clínicas disponíveis.

A análise dos dados foi realizada de forma descritiva e comparativa, relacionando os mecanismos de ação dos fitoterápicos com seus efeitos ansiolíticos, comparando-os com fármacos ansiolíticos tradicionais, especialmente os benzodiazepínicos. Além disso, foi realizada análise crítica do nível de evidência dos estudos selecionados, considerando diferenças entre pesquisas pré-clínicas e clínicas, bem como as limitações metodológicas relacionadas à padronização dos extratos fitoterápicos e à aplicabilidade clínica dos resultados encontrados.

### **3.DESENVOLVIMENTO**

Após a análise dos estudos selecionados, o desenvolvimento deste trabalho foi organizado em eixos temáticos, com o objetivo de facilitar a compreensão dos conteúdos abordados e estruturar os dados encontrados. Dessa forma, os estudos foram categorizados em cinco eixos principais, sendo eles: o sistema GABAérgico e sua relação com a ansiedade; os fármacos ansiolíticos tradicionais e sua atuação no sistema GABA; os mecanismos de ação dos benzodiazepínicos no sistema GABAérgico; os fitoterápicos ansiolíticos e sua importância terapêutica; e os mecanismos farmacológicos da *Passiflora incarnata*.

#### **3.1 Atuação do sistema GABAérgico na ansiedade e resposta aos ansiolíticos**

Os estudos analisados demonstram que o sistema GABAérgico possui relação direta com o controle da ansiedade, principalmente por atuar na redução da atividade neuronal e no equilíbrio das funções cerebrais relacionadas ao estresse, sono e resposta emocional (Souza, 2021). Nesse contexto, observou-se que alterações na atividade do GABA podem favorecer o aumento da excitabilidade cerebral, contribuindo para sintomas como irritabilidade, tensão muscular e inquietação (Lima et al., 2020).

De acordo com Gonçalves (2019), os receptores GABA-A apresentam participação importante nesse processo por promoverem rápida inibição neuronal através da entrada de íons cloreto na célula. Já os receptores GABA-B atuam de forma mais lenta e prolongada. Essa diferença destaca que os mecanismos de ação relacionados ao GABA ocorrem de maneira complexa e envolvem diferentes respostas no sistema nervoso central.

Os benzodiazepínicos continuam sendo os principais fármacos utilizados no tratamento da ansiedade devido à rápida ação ansiolítica promovida pela modulação dos receptores GABA-A (Souza, 2021). A elevada eficácia clínica desses medicamentos está bem estabelecida em estudos clínicos e em sua ampla utilização terapêutica, principalmente em quadros agudos de ansiedade e crises de pânico. Entretanto, os estudos também destacam limitações importantes relacionadas ao uso prolongado desses medicamentos, principalmente devido ao risco de dependência, sedação excessiva, tolerância e prejuízo cognitivo.

Em comparação aos benzodiazepínicos, os fitoterápicos apresentam ação mais leve e progressiva sobre o sistema GABAérgico. Segundo Silva et al. (2025), compostos bioativos presentes em plantas medicinais podem aumentar a disponibilidade de GABA ou atuar diretamente em seus receptores. Além disso, alguns estudos indicam menor incidência de efeitos adversos, tornando esses compostos alternativas terapêuticas relevantes em casos leves e moderados de ansiedade (Dourado; Da Costa Nogueira; Santos, 2025).



Entretanto, observa-se que grande parte das evidências relacionadas à segurança e à eficácia dos fitoterápicos ainda deriva de estudos pré-clínicos, realizados em modelos animais ou em análises experimentais *in vitro*. Embora esses resultados demonstrem potencial farmacológico importante, ainda existem limitações quanto à extrapolação desses efeitos para a prática clínica em humanos. Além disso, muitos estudos clínicos disponíveis apresentam amostras reduzidas, curta duração e ausência de padronização dos extratos utilizados, dificultando comparações diretas com os benzodiazepínicos (Rocha, 2024).

Outro aspecto importante refere-se à afirmação de que os fitoterápicos apresentam “menos efeitos adversos”. Embora os estudos analisados sugiram menor incidência de sedação intensa, dependência e prejuízo cognitivo quando comparados aos benzodiazepínicos, essas conclusões ainda possuem nível de evidência limitado em alguns casos, principalmente devido à escassez de ensaios clínicos randomizados de longo prazo. Dessa forma, apesar dos resultados promissores, ainda não existem evidências suficientes para afirmar que os fitoterápicos possam substituir os ansiolíticos tradicionais em quadros graves de ansiedade (Souza, 2021).

Apesar dos resultados positivos observados, os estudos analisados também mostram que a eficácia dos fitoterápicos ainda apresenta limitações relacionadas à quantidade de evidências clínicas disponíveis, à padronização dos extratos e às diferenças metodológicas entre as pesquisas. Dessa forma, embora os fitoterápicos apresentem potencial terapêutico importante, ainda são necessários estudos mais robustos para confirmar sua efetividade clínica, segurança em longo prazo e aplicabilidade terapêutica em comparação aos ansiolíticos tradicionais (Rocha, 2024).

### **3.2 Fármacos ansiolíticos tradicionais e sua atuação no sistema GABA**

Os fármacos ansiolíticos tradicionais, especialmente os benzodiazepínicos, ocupam papel central no tratamento dos transtornos de ansiedade devido à sua eficácia na redução rápida dos sintomas. Esses medicamentos atuam diretamente no sistema GABAérgico, modulando a atividade do principal neurotransmissor inibitório do sistema nervoso central. Seu mecanismo de ação ocorre por meio da ligação a sítios específicos dos receptores GABA-A, promovendo um aumento da afinidade do GABA por esses receptores. Como consequência, há maior entrada de íons cloreto na célula neuronal, levando à hiperpolarização da membrana e à diminuição da excitabilidade neuronal, o que resulta em efeito ansiolítico, sedativo e relaxante muscular (Alves et al., 2024).

Essa ação farmacológica torna os benzodiazepínicos eficazes no controle de sintomas agudos de ansiedade, sendo utilizados em situações clínicas que exigem resposta rápida, como crises de pânico, estados de agitação intensa e distúrbios do sono associados à ansiedade. Oliveira (2025) destaca que a elevada eficácia clínica desses medicamentos está relacionada à rápida modulação dos receptores GABA-A, concordando com Alves et al. (2024), que também descrevem os benzodiazepínicos como os principais ansiolíticos utilizados na prática clínica devido à rapidez da resposta terapêutica.

No entanto, apesar da eficácia observada, os autores também concordam que esses fármacos apresentam limitações importantes, principalmente quando utilizados de forma prolongada. Segundo Oliveira (2025), os benzodiazepínicos atuam predominantemente na modulação dos sintomas ansiosos, não interferindo diretamente nas causas do transtorno. Da mesma forma, Da Silva Lima, Da Silva e De Andrade (2024) afirmam que o uso contínuo desses medicamentos favorece o desenvolvimento de tolerância



farmacológica, exigindo doses progressivamente maiores para obtenção do mesmo efeito terapêutico.

Esse fenômeno ocorre devido à adaptação dos receptores GABA-A à presença contínua do fármaco, reduzindo gradativamente sua sensibilidade. Como consequência, o uso prolongado pode diminuir a eficácia clínica e aumentar o risco de efeitos adversos e dependência. Batista et al. (2025) reforçam essa discussão ao afirmarem que a dependência física e psicológica representa uma das principais limitações relacionadas ao uso contínuo dos benzodiazepínicos, especialmente em tratamentos sem acompanhamento adequado.

Além disso, os estudos analisados descrevem que a interrupção abrupta do tratamento pode desencadear sintomas de abstinência, como irritabilidade, insônia, ansiedade rebote e, em casos mais graves, convulsões. Nesse aspecto, Batista et al. (2025) concordam com Senra et al. (2021), que também identificam elevada ocorrência de efeitos adversos relacionados ao uso prolongado desses medicamentos, incluindo sedação excessiva, prejuízo cognitivo, redução da atenção e comprometimento da coordenação motora.

Segundo Senra et al. (2021), esses efeitos tendem a ser ainda mais significativos em idosos, devido à maior vulnerabilidade fisiológica e ao aumento do risco de quedas e complicações associadas. Em concordância, Oliveira (2025) destaca que a baixa seletividade dos benzodiazepínicos contribui para efeitos sistêmicos variados, o que reforça a necessidade de alternativas terapêuticas com melhor perfil de segurança.

Nesse contexto, os fitoterápicos ansiolíticos vêm sendo apontados como opções terapêuticas promissoras, principalmente por apresentarem ação mais equilibrada sobre o sistema GABAérgico e menor potencial de dependência (Falbel, 2024). Entretanto, diferentemente dos benzodiazepínicos, os fitoterápicos tendem a apresentar resposta mais lenta e menos intensa, o que pode limitar sua utilização em quadros graves de ansiedade.

Embora alguns estudos sugiram menor incidência de efeitos adversos nos fitoterápicos quando comparados aos benzodiazepínicos, observa-se que grande parte dessas evidências ainda possui limitações metodológicas importantes. Muitos dos resultados encontrados derivam de estudos pré-clínicos, realizados em modelos animais ou análises experimentais, enquanto os estudos clínicos em humanos ainda apresentam amostras reduzidas e ausência de padronização dos extratos utilizados. Dessa forma, apesar do potencial terapêutico observado, o nível de evidência científica relacionado aos fitoterápicos ainda é inferior ao estabelecido para os benzodiazepínicos (Batista *et al.*, 2025).

Além disso, os benzodiazepínicos possuem eficácia clínica consolidada por meio de estudos clínicos e ampla utilização terapêutica ao longo das últimas décadas, especialmente em quadros agudos de ansiedade. Em contrapartida, os fitoterápicos demonstram resultados mais promissores em casos leves e moderados, principalmente como terapias complementares. Assim, os estudos analisados indicam que, embora os fitoterápicos apresentem vantagens relacionadas ao perfil de segurança e menor risco de dependência, ainda não existem evidências suficientes para substituir os ansiolíticos tradicionais em situações clínicas graves (Oliveira, 2025).

Dessa forma, os estudos indicam que os benzodiazepínicos continuam sendo importantes no manejo de sintomas agudos, enquanto os fitoterápicos podem representar alternativas complementares em casos leves e moderados. Ainda assim, a escolha terapêutica deve considerar a intensidade dos sintomas, o perfil clínico do



paciente, o nível de evidência científica disponível e a relação entre eficácia e segurança do tratamento (Alves *et al.*, 2024).

### 3.3 Mecanismos de ação dos benzodiazepínicos no sistema GABAérgico

Os benzodiazepínicos permanecem entre os principais fármacos utilizados no tratamento da ansiedade e dos distúrbios do sono, devido à sua ação ansiolítica, sedativa e relaxante muscular (Rocha, 2024). Desde seu desenvolvimento, a partir da década de 1950, diferentes compostos passaram a ser utilizados na prática clínica, variando principalmente quanto ao tempo de ação e às características farmacocinéticas (Falbel, 2024; Alves, 2024).

O mecanismo de ação desses medicamentos está relacionado à modulação dos receptores GABA-A, aumentando a ação inibitória do GABA no sistema nervoso central (Gonçalves, 2019). Como consequência, ocorre diminuição da atividade cerebral, promovendo efeitos como relaxamento, sedação e redução dos sintomas ansiosos (Alves, 2024). Fonseca *et al.* (2020), destaca que a ligação dos benzodiazepínicos aos receptores GABA-A potencializa a neurotransmissão inibitória, enquanto Alves (2024) enfatiza que essa ação farmacológica explica a rápida resposta terapêutica observada na prática clínica.

Além disso, estudos apontam que diferentes subunidades dos receptores GABA-A estão relacionadas a respostas específicas, como sedação e ação ansiolítica, o que tem incentivado pesquisas voltadas ao desenvolvimento de fármacos mais seletivos e com menor ocorrência de efeitos adversos (Falbel, 2024). Nesse aspecto, Fonseca *et al.* (2020), argumenta que a compreensão das subunidades receptoras pode contribuir para o desenvolvimento de medicamentos mais direcionados, capazes de manter a eficácia ansiolítica com menor impacto cognitivo e sedativo.

Apesar da eficácia clínica observada, os estudos também destacam limitações importantes relacionadas ao uso prolongado dos benzodiazepínicos. Oliveira (2025) e Souza (2021) concordam que entre os principais problemas identificados estão o desenvolvimento de tolerância, dependência física e psicológica e sintomas de abstinência após interrupção abrupta do tratamento, incluindo irritabilidade, insônia, ansiedade rebote e convulsões em casos mais graves.

Além disso, foram observados efeitos adversos relevantes, como sedação excessiva, prejuízo cognitivo, redução da atenção e comprometimento da coordenação motora. Segundo Trovão *et al.* (2024), o efeito de relaxamento e bem-estar promovido por esses medicamentos também favorece o uso indiscriminado, principalmente quando não há acompanhamento adequado. Essa observação concorda com Oliveira (2025), que descreve que o uso prolongado frequentemente ultrapassa as recomendações terapêuticas inicialmente propostas, aumentando os riscos relacionados à dependência e à toxicidade farmacológica.

Em idosos, esses riscos tendem a ser ainda mais significativos devido à maior probabilidade de quedas e complicações associadas. Nesse contexto, os estudos analisados demonstram consenso em relação à necessidade de monitoramento rigoroso durante tratamentos prolongados com benzodiazepínicos, principalmente em populações mais vulneráveis (Oliveira, 2025).

Outro aspecto importante refere-se às características farmacocinéticas desses fármacos. Fatores como absorção, metabolismo e tempo de permanência no organismo influenciam diretamente seus efeitos clínicos. Ribeiro (2022) destaca que alguns benzodiazepínicos produzem metabólitos ativos, prolongando sua ação e aumentando o risco de acúmulo no organismo em tratamentos contínuos. Essa característica



farmacocinética pode intensificar efeitos sedativos e aumentar o risco de prejuízo cognitivo, especialmente em pacientes idosos ou em uso concomitante de outros depressores do sistema nervoso central.

Embora os benzodiazepínicos apresentem elevada eficácia no controle rápido da ansiedade, observa-se que essa eficácia está sustentada por evidências clínicas consolidadas ao longo de décadas de utilização terapêutica. Em contrapartida, os riscos relacionados à dependência, tolerância e efeitos adversos limitam significativamente sua utilização prolongada. Dessa forma, os estudos analisados indicam que a eficácia clínica desses medicamentos está mais bem estabelecida em tratamentos de curto prazo e em quadros agudos de ansiedade (Oliveira, 2025).

Nesse contexto, cresce o interesse por alternativas terapêuticas com menor potencial de dependência e efeitos adversos, como os fitoterápicos ansiolíticos, especialmente em quadros leves e moderados de ansiedade. Entretanto, embora os fitoterápicos apresentem perfil de segurança considerado mais favorável em alguns estudos, o nível de evidência clínica disponível ainda é inferior ao observado para os benzodiazepínicos, principalmente devido à escassez de ensaios clínicos randomizados, diferenças metodológicas entre os estudos e ausência de padronização dos extratos utilizados (Falbel, 2024).

### **3.4 Fitoterápicos ansiolíticos e sua importância terapêutica**

O uso de fitoterápicos no tratamento da ansiedade tem aumentado nos últimos anos, principalmente pela busca por terapias consideradas mais naturais e com menor ocorrência de efeitos adversos (Trovão et al., 2024). Segundo Trovão et al. (2024), esse crescimento está relacionado tanto à preocupação com os efeitos adversos dos ansiolíticos sintéticos quanto ao aumento da valorização das terapias complementares no manejo dos transtornos ansiosos.

De acordo com Savage et al. (2018), os fitoterápicos apresentam compostos bioativos capazes de atuar no sistema nervoso central, influenciando processos relacionados ao humor, ao sono e à resposta ao estresse. No contexto da ansiedade, Batista et al. (2025) destacam que muitos desses compostos atuam sobre o sistema GABAérgico, contribuindo para a redução da atividade neuronal e para o alívio dos sintomas ansiosos.

Entretanto, De Mello et al. (2024) ressaltam que, embora diferentes estudos descrevam essa interação farmacológica, os mecanismos de ação ainda não estão completamente esclarecidos para diversos fitoterápicos. Segundo os autores, essa limitação decorre principalmente da complexidade química das plantas medicinais e da presença de múltiplos compostos ativos, dificultando a compreensão exata de suas ações farmacológicas.

Diferentemente dos benzodiazepínicos, que costumam apresentar ação mais intensa e específica, os fitoterápicos demonstram uma atuação mais gradual e moduladora, envolvendo diferentes mecanismos farmacológicos (Ribeiro, 2022). Essa característica está relacionada à ação conjunta de múltiplos compostos bioativos presentes nas plantas medicinais, favorecendo uma resposta mais equilibrada sobre o organismo.

Em concordância, Rocha (2024) destaca que essa atuação menos intensa pode contribuir para uma menor incidência de efeitos adversos e para um menor potencial de dependência quando comparados aos benzodiazepínicos. Dessa forma, os fitoterápicos vêm sendo considerados uma alternativa terapêutica de interesse, especialmente em tratamentos prolongados.



Entretanto, Batista et al. (2025) demonstram que essa ação mais gradual também representa uma limitação clínica importante. Segundo os autores, enquanto os benzodiazepínicos apresentam eficácia consolidada em crises agudas de ansiedade devido à rápida resposta terapêutica, os fitoterápicos tendem a produzir efeitos mais lentos e menos intensos.

Por esse motivo, esses medicamentos naturais são mais frequentemente indicados em quadros leves e moderados ou como terapia complementar. Nesse aspecto, Ribeiro (2022) concorda que os fitoterápicos apresentam melhor aplicabilidade em tratamentos contínuos e menos intensivos, nos quais a rapidez da resposta não constitui o principal objetivo terapêutico.

Outro aspecto identificado nos estudos refere-se ao perfil de segurança desses compostos. Rocha (2024) afirma que, em geral, os fitoterápicos apresentam menor risco de dependência quando comparados aos benzodiazepínicos, ampliando seu interesse terapêutico, principalmente para tratamentos de longa duração.

Contudo, De Mello et al. (2024) ressaltam que muitas dessas conclusões ainda são baseadas em estudos pré-clínicos, revisões narrativas ou ensaios clínicos com amostras reduzidas. Dessa forma, embora os resultados sugiram um perfil de segurança mais favorável, Batista et al. (2025) destacam que o nível de evidência científica disponível ainda apresenta limitações quando comparado aos estudos clínicos consolidados dos benzodiazepínicos.

Além disso, Rocha (2024) aponta que esses compostos podem ser utilizados de forma complementar a outras abordagens terapêuticas, como acompanhamento psicológico e mudanças no estilo de vida. Nesse sentido, Trovão et al. (2024) defendem que os fitoterápicos devem ser considerados parte de uma estratégia terapêutica integrada, e não necessariamente substitutos diretos dos ansiolíticos sintéticos.

Entretanto, os resultados também demonstram que o uso de fitoterápicos exige cautela. De Mello et al. (2024) alertam que a ideia de que produtos naturais são totalmente seguros pode favorecer o uso indiscriminado, comprometendo a eficácia do tratamento e aumentando o risco de interações medicamentosas.

Em concordância, Rocha (2024) reforça a importância do acompanhamento profissional, principalmente em pacientes que já utilizam outros medicamentos depressores do sistema nervoso central. Assim, o uso racional desses compostos permanece fundamental para garantir segurança e efetividade terapêutica.

Entre os fitoterápicos mais citados nos estudos analisados destacam-se a *Passiflora incarnata*, a *Valeriana officinalis* e a *Melissa officinalis*, que apresentam compostos bioativos com ação relacionada ao sistema GABAérgico. Batista et al. (2025) destacam que, apesar de atuarem sobre o mesmo sistema, os mecanismos farmacológicos diferem entre essas plantas.

Segundo os autores, a *Passiflora incarnata* apresenta ação mais relacionada à modulação dos receptores GABA-A, enquanto a *Valeriana officinalis* e a *Melissa officinalis* demonstram maior relação com a inibição da degradação do GABA e com o aumento de sua disponibilidade no sistema nervoso central.

De acordo com Batista et al. (2025), essas diferenças nos mecanismos de ação influenciam diretamente a resposta terapêutica observada em cada fitoterápico. Os autores afirmam que alguns compostos promovem maior efeito calmante e sedativo, enquanto outros apresentam ação mais leve e progressiva.

Da mesma forma, De Mello et al. (2024) ressaltam que a eficácia pode variar conforme a dose utilizada, a concentração dos compostos ativos, a forma de preparo, o



tempo de utilização e as características individuais de cada paciente. Esses fatores contribuem para a heterogeneidade dos resultados encontrados na literatura.

A comparação com os benzodiazepínicos demonstra diferenças importantes em relação à potência e à velocidade da resposta terapêutica. Batista et al. (2025) afirmam que os ansiolíticos sintéticos apresentam ação mais rápida e intensa, sendo frequentemente utilizados em crises agudas de ansiedade.

Já Ribeiro (2022) destaca que os fitoterápicos tendem a apresentar efeito mais gradual. Essa característica representa uma vantagem em termos de segurança e menor risco de dependência, mas também uma limitação em situações que exigem controle imediato dos sintomas.

Apesar dos resultados positivos encontrados nos estudos analisados, De Mello et al. (2024) ressaltam que ainda existem limitações importantes relacionadas às evidências científicas disponíveis. Segundo os autores, muitos trabalhos apresentam amostras reduzidas, ausência de padronização dos extratos, diferenças metodológicas e curta duração do acompanhamento clínico, dificultando comparações diretas com os benzodiazepínicos.

Além disso, Batista et al. (2025) destacam que grande parte das evidências disponíveis ainda deriva de estudos experimentais ou pré-clínicos, limitando a extrapolação dos resultados para a prática clínica em humanos.

Dessa forma, embora os fitoterápicos demonstrem potencial terapêutico relevante na modulação da ansiedade, Rocha (2024), Batista et al. (2025) e De Mello et al. (2024) concordam que ainda são necessários ensaios clínicos mais robustos, randomizados e padronizados. Esses estudos são fundamentais para confirmar sua eficácia clínica, sua segurança em longo prazo e sua aplicabilidade terapêutica em comparação aos ansiolíticos tradicionais.

### 3.5 Mecanismos farmacológicos da *Passiflora incarnata*

A *Passiflora incarnata*, popularmente conhecida como maracujá, está entre os fitoterápicos mais utilizados no tratamento da ansiedade e da insônia devido às suas propriedades calmantes (Freitas et al., 2023). Segundo Freitas et al. (2023), seu uso ocorre tanto em práticas tradicionais quanto em pesquisas científicas voltadas à sua atuação no sistema nervoso central.

De Mello et al. (2024) destacam que entre os principais compostos presentes na planta encontram-se flavonoides, alcaloides e compostos fenólicos, os quais estão relacionados à modulação da atividade neuronal. A presença dessas substâncias tem despertado interesse científico devido ao seu potencial efeito ansiolítico e à sua atuação sobre o sistema GABAérgico.

Os resultados encontrados demonstram que a ação da *Passiflora incarnata* possui relação direta com o sistema GABAérgico, principalmente por meio da modulação dos receptores GABA-A. Segundo Moni e Dos Santos (2024), os flavonoides presentes na planta aumentam a afinidade do GABA pelos receptores, potencializando sua ação inibitória no sistema nervoso central.

Nesse aspecto, os autores destacam que esse mecanismo apresenta semelhanças com o observado nos benzodiazepínicos. Entretanto, sua atuação ocorre de forma menos intensa e menos seletiva, o que pode explicar diferenças importantes na resposta terapêutica e no perfil de segurança entre essas substâncias.

Além da ação sobre os receptores, Freitas et al. (2023) sugerem que a *Passiflora incarnata* também pode aumentar a disponibilidade de GABA no organismo por meio da



inibição de sua degradação e da influência em sua liberação. Esse mecanismo amplia sua capacidade de modular a atividade neuronal relacionada aos transtornos ansiosos.

Em concordância, Alves (2024) afirma que a presença simultânea de diferentes compostos bioativos favorece uma atuação farmacológica mais ampla quando comparada aos ansiolíticos sintéticos, que geralmente apresentam mecanismos de ação mais específicos. Dessa forma, o efeito terapêutico da planta resulta da interação entre diversos componentes químicos, e não da ação isolada de uma única substância.

Outro aspecto importante identificado nos estudos refere-se à ação conjunta dos compostos presentes na planta. Alves (2024) destaca que, diferentemente dos benzodiazepínicos, a *Passiflora incarnata* apresenta múltiplos compostos bioativos atuando simultaneamente, favorecendo uma resposta mais equilibrada e melhor tolerabilidade.

Segundo o autor, essa característica pode explicar a menor incidência de efeitos adversos observada em comparação aos ansiolíticos sintéticos. Assim, além do potencial efeito ansiolítico, a planta apresenta um perfil farmacológico considerado mais favorável em determinados contextos terapêuticos.

Entretanto, embora diferentes autores apontem menor ocorrência de efeitos adversos e menor potencial de dependência, observa-se que parte dessas conclusões ainda deriva de estudos pré-clínicos, revisões narrativas ou ensaios clínicos com amostras reduzidas.

Nesse contexto, Oliveira (2025) ressalta que os dados disponíveis sobre segurança em longo prazo ainda apresentam limitações metodológicas importantes. Entre elas destacam-se a ausência de padronização dos extratos utilizados e a curta duração de muitos estudos clínicos, fatores que dificultam a consolidação das evidências científicas.

Em relação à eficácia clínica, Rocha (2024) afirma que os estudos demonstram resultados positivos na redução de sintomas como ansiedade, irritabilidade e dificuldade para dormir. Esses achados reforçam o potencial terapêutico da *Passiflora incarnata* como alternativa para o manejo de quadros ansiosos.

Contudo, a autora também destaca que, quando comparada aos benzodiazepínicos, a *Passiflora incarnata* apresenta resposta mais lenta e menos intensa. Batista et al. (2025) concordam com essa observação ao afirmarem que os benzodiazepínicos continuam apresentando maior eficácia clínica em crises agudas de ansiedade devido à rápida modulação dos receptores GABA-A.

Apesar disso, Rocha (2024) argumenta que a resposta terapêutica mais gradual da *Passiflora incarnata* pode representar uma vantagem importante em relação ao perfil de segurança, principalmente em tratamentos contínuos e em pacientes com maior risco de dependência farmacológica.

Nesse aspecto, os autores analisados sugerem que a utilização da *Passiflora incarnata* parece mais adequada em quadros leves e moderados de ansiedade ou como terapia complementar, associada a outras estratégias terapêuticas.

A comparação entre a *Passiflora incarnata* e os benzodiazepínicos demonstra diferenças importantes quanto ao perfil farmacológico. Enquanto os benzodiazepínicos promovem ação rápida e intensa sobre os receptores GABA-A, Brossi et al. (2023) destacam que a *Passiflora incarnata* atua de forma mais moduladora, apresentando menor risco de sedação excessiva, dependência e tolerância.

Entretanto, os autores também ressaltam que essa menor intensidade farmacológica pode limitar sua eficácia em situações que exigem controle imediato dos sintomas ansiosos, representando uma importante diferença clínica entre os tratamentos.



Outro ponto observado refere-se ao perfil de segurança da *Passiflora incarnata*. Oliveira (2025) afirma que a planta apresenta baixa incidência de efeitos adversos quando utilizada corretamente, sendo os efeitos colaterais mais frequentemente descritos relacionados à sonolência discreta e ao desconforto gastrointestinal.

Contudo, o autor ressalta que seu uso deve ocorrer com orientação adequada, principalmente devido à possibilidade de interações medicamentosas e ao uso concomitante com outros depressores do sistema nervoso central. Dessa forma, o acompanhamento profissional permanece fundamental para garantir o uso seguro do fitoterápico.

Além disso, Falbel (2024) destaca limitações importantes relacionadas à padronização dos extratos e à variação na concentração dos compostos ativos conforme a origem da planta, o método de preparo e o processo de extração utilizado.

Segundo a autora, essas diferenças interferem diretamente nos resultados terapêuticos observados e dificultam comparações mais precisas entre os estudos disponíveis. Em concordância, Batista et al. (2025) ressaltam que a ausência de padronização representa um dos principais desafios para a consolidação da eficácia clínica dos fitoterápicos ansiolíticos.

Dessa forma, os dados analisados demonstram que a *Passiflora incarnata* possui potencial terapêutico relevante na modulação da ansiedade, principalmente devido à sua atuação sobre o sistema GABAérgico e ao menor risco de dependência quando comparada aos benzodiazepínicos.

Entretanto, os autores analisados concordam que as evidências clínicas ainda apresentam limitações importantes, principalmente pela predominância de estudos pré-clínicos e pela escassez de ensaios clínicos randomizados de longo prazo. Assim, embora os resultados sejam promissores, sua utilização parece mais adequada em casos leves ou como terapia complementar, reforçando a importância da individualização do tratamento conforme as necessidades de cada paciente.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os estudos analisados demonstraram que os fitoterápicos ansiolíticos apresentam potencial terapêutico relevante na modulação da ansiedade, principalmente por meio da atuação sobre o sistema GABAérgico. Entre os principais compostos estudados, destacaram-se a *Passiflora incarnata*, a *Valeriana officinalis* e a *Melissa officinalis*, cujos mecanismos farmacológicos envolvem a modulação dos receptores GABA e o aumento da disponibilidade desse neurotransmissor no sistema nervoso central.

Observou-se que os benzodiazepínicos permanecem como os fármacos de maior eficácia clínica no controle rápido da ansiedade, especialmente em quadros agudos, devido à rápida ação sobre os receptores GABA-A. Entretanto, os riscos relacionados à dependência, tolerância e efeitos adversos limitam seu uso prolongado.

Nesse contexto, os fitoterápicos demonstram potencial como alternativas terapêuticas complementares, principalmente em casos leves e moderados de ansiedade. Contudo, os estudos analisados evidenciaram limitações importantes relacionadas à ausência de padronização dos extratos, diferenças metodológicas entre os estudos e escassez de ensaios clínicos randomizados de longo prazo. Além disso, grande parte das evidências disponíveis ainda deriva de estudos pré-clínicos, limitando a extrapolação dos resultados para a prática clínica.

Dessa forma, conclui-se que os fitoterápicos ansiolíticos apresentam potencial farmacológico promissor, porém ainda são necessários estudos clínicos mais robustos



que confirmem sua eficácia, segurança e aplicabilidade terapêutica em comparação aos ansiolíticos tradicionais.

## REFERÊNCIAS

ALVES, Alessandro de Paula. *Padrão de uso de benzodiazepínicos no Brasil: uma revisão narrativa*. 2024. Disponível em:

<https://repositorio.unesp.br/entities/publication/40096ef2-58d0-43a9-8b2c-fc2bbe63c57d>. Acesso em: 10 abr. 2026.

ALVES, Amanda Vasconcelos et al. A contribuição da psicofarmacologia no tratamento dos transtornos de ansiedade: avanços e desafios. In: **Editora Licuri**. p. 14-26, 2024. Disponível em: <https://editoralicuri.com.br/index.php/ojs/article/view/532>. Acesso em: 01 abr. 2026.

BATISTA, Maria Vitória Sofia et al. Benzodiazepínicos: benefícios imediatos, riscos a longo prazo. In: *Ciências da saúde: abordagens interdisciplinares e inovações científicas*. 2025. p. 110-118. Disponível em: <https://downloads.editoracientifica.com.br/articles/250419106.pdf>. Acesso em: 03 abr. 2026.

BROSSI, Amanda et al. Compreendendo os efeitos farmacológicos dos benzodiazepínicos e o impacto negativo na memória. *Revista Brasileira de Ciências Biomédicas*, v. 4, n. 1, p. E0752023-1-8, 2023. Disponível em: <https://rbcbm.com.br/journal/index.php/rbcm/article/view/75>. Acesso em: 20 mar. 2026.

DA FONSECA, L. R. et al. Herbal Medicinal Products from Passiflora for Anxiety: An Unexploited Potential. *Medicines*, v. 7, n. 10, p. 68, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/medicines7100068>. Acesso em: 25 maio 2026.

DA SILVA LIMA, Paulo de Tarso; DA SILVA, Michel Santos; DE ANDRADE, Leonardo Guimarães. O aumento do consumo de ansiolíticos nos últimos tempos. *Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação*, v. 10, n. 10, p. 4604-4613, 2024. Disponível em: <https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/16339>. Acesso em: 18 mar. 2026.

DE MELLO, Alana Begnini et al. Fitoterápicos combinados a medicamentos de uso contínuo: uma revisão da literatura. *Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences*, v. 6, n. 10, p. 3603-3626, 2024. Disponível em: <https://bjih.emnuvens.com.br/bjih/article/view/4099>. Acesso em: 27 mar. 2026.

DOURADO, Ana Luiza Glitzenhirn; DA COSTA NOGUEIRA, Ionara Portela; SANTOS, Jânio Sousa. Avaliação da efetividade e segurança de fitoterápicos utilizados no tratamento da ansiedade: uma revisão. *Research, Society and Development*, v. 14, n. 8, p. e1814849337, 2025. Disponível em: <https://rsdjournal.org/rsd/article/view/49337>. Acesso em: 09 mar. 2026.



FALBEL, Misleide Elizabeth. *Peptídeos bioativos ansiolíticos moduladores de receptores GABA-A*. 2024. Tese (Doutorado) – Universidade de São Paulo. Disponível em: <https://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/9/9135/tde-22072024-094203/pt-br.html>. Acesso em: 29 mar. 2026.

FREITAS, Luciane et al. Eficácia do uso de *Passiflora incarnata L.* e *Matricaria chamomilla L.* no tratamento do transtorno de ansiedade em adultos. 2023. Disponível em: <https://pleiade.uniamerica.br/index.php/bibliotecadigital/article/view/1100>. Acesso em: 16 abr. 2026.

GONÇALVES, Liane Moreira. *Tolerância e dependência farmacológica: conceitos e mecanismos em opioides e benzodiazepínicos*. 2019. Disponível em: <https://lume.ufrgs.br/handle/10183/249855>. Acesso em: 09 mar. 2026.

LIMA, Carla Láine Silva et al. Bases fisiológicas e medicamentosas do transtorno da ansiedade. *Research, Society and Development*, v. 9, n. 9, p. e808997780, 2020. Disponível em: <https://rsdjournal.org/rsd/article/view/7780>. Acesso em: 29 mar. 2026.

MONI, Vanessa Rafaela Fraga Veloso; DOS SANTOS, Vera Lucia Pereira. Plantas medicinais como alternativa no tratamento da ansiedade: propriedades e potenciais terapêuticos. *Caderno Intersaberes*, v. 13, n. 46, p. 3-21, 2024. Disponível em: <https://www.cadernosuninter.com/index.php/intersaberes/article/view/3166>. Acesso em: 07 abr. 2026.

OLIVEIRA, Maria Amanda Macêdo. *Psicofármacos sob a perspectiva da química: eficácia terapêutica, riscos e potencial didático*. 2025. Disponível em: <https://sistemas2.uespi.br/handle/tede/2978>. Acesso em: 10 abr. 2026.

RIBEIRO, Brenda Bárbara Araújo. *Utilização de fitoterápicos para o tratamento de ansiedade e depressão leve*. 2022. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Farmácia) – Faculdade Anhanguera de Anápolis. Disponível em: [https://repositorio.pgsscogna.com.br/bitstream/123456789/62735/1/BRENDA\\_BARBARA.pdf](https://repositorio.pgsscogna.com.br/bitstream/123456789/62735/1/BRENDA_BARBARA.pdf). Acesso em: 13 abr. 2026.

ROCHA, Amanda Pessoa. *Micronutrientes, neurotransmissores e ansiedade: uma revisão da literatura*. 2024. Disponível em: <https://repositorio.ufpb.br/jspui/handle/123456789/32963>. Acesso em: 20 abr. 2026.

SAVAGE, Karen et al. GABA-modulating phytomedicines for anxiety: A systematic review of preclinical and clinical evidence. *Phytotherapy Research*, v. 32, n. 1, p. 3-18, 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.1002/ptr.5940>. Acesso em: 25 maio 2026.

SENRA, Eduardo Duarte et al. Efeitos colaterais do uso crônico e indiscriminado de benzodiazepínicos: uma revisão narrativa. *Brazilian Journal of Development*, v. 7, n. 11, p. 102013-102027, 2021. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/view/38958>. Acesso em: 11 abr. 2026.



SILVA, Victor Andrade Ribeiro et al. Neurotransmissores excitatórios e inibitórios: implicações para a reabilitação. *Studies in Health Sciences*, v. 6, n. 4, p. e20553, 2025.

Disponível em:

<https://ojs.studiespublicacoes.com.br/ojs/index.php/shs/article/view/20553>. Acesso em: 19 abr. 2026.

SOUZA, Thiago Henrique Almeida. *Envolvimento dos sistemas serotoninérgico, GABAérgico e glutamatérgico no córtex cingulado anterior na ansiedade-traço e estado de ratos Wistar adultos*. 2021. Disponível em: <https://ri.ufs.br/handle/riufs/14897>. Acesso em: 18 abr. 2026.

TROVÃO, Naíssa Pena et al. Potencial de plantas utilizadas como fitoterápicos no tratamento da depressão e ansiedade. 2024. Disponível em: <https://riu.ufam.edu.br/handle/prefix/7492>. Acesso em: 20 abr. 2026.