



## UTILIZAÇÃO DO FITOTERÁPICO XIAO YAO SAN NA SUPLEMENTAÇÃO NUTRICIONAL

## USE OF XIAO YAO SAN PHYTOTHERAPY IN NUTRITIONAL SUPPLEMENTATION

DOI: 10.5281/zenodo.10449796

*Luiz Paulo Chan de Lima<sup>1</sup>*

**RESUMO:** A presente pesquisa abordará o tema “Eficácia e segurança do uso da fórmula chinesa Xiao Yao San, mostrando a utilização do fitoterápico no tratamento da depressão e da insônia combinada com ansiedade. Trataremos de questões referentes à Fitoterapia, seus conceitos e utilização do método em alguns países, como China, Índia, Brasil, EUA e nações europeias, mostrando sua eficácia e benefícios trazidos para a população de todo o mundo. Utilizaremos como método, a pesquisa bibliográfica, utilizando materiais já escritos e publicados, como artigos científicos e livros, demonstrando o crescimento do uso dos fitoterápicos e seus benefícios, mais especificamente se tratando da fórmula Xiao Yao San, no combate as enfermidades citadas anteriormente.

**Palavras-chave:** Fórmula chinesa. Xiao Yao san. Fitoterapia. Doenças.

**ABSTRACT:** This research will address the topic “Efficacy and safety of using the Chinese formula Xiao Yao San, showing the use of herbal medicine in the treatment of depression and insomnia combined with anxiety. We will deal with issues relating to Phytotherapy, its concepts and use of the method in some countries, such as China, India, Brazil, USA and European nations, showing its effectiveness and benefits brought to the population around the world. We will use bibliographical research as a method, using already written and published materials, such as scientific articles and books, demonstrating the growth in the use of herbal medicines and their benefits, more specifically in the case of the Xiao Yao San formula, in combating the diseases mentioned above.

**Keywords:** Chinese formula. Xiao Yao san. Phytotherapy. Illnesses.

---

<sup>1</sup> Especialista em Nutrição Clínica e Esportiva.



## 1 INTRODUÇÃO

O objetivo principal do presente artigo, foi analisar a eficácia e a segurança do uso da fórmula Chinesa Xiao Yao San, estabelecendo uma conexão do uso desta fórmula para a diminuição de sintomas da depressão, ansiedade e insônia na população. A prática da fitoterapia difere amplamente em todo o mundo. Em alguns países, como Coreia do Sul e Japão, produtos fitoterápicos comprovados são integrados à cobertura de seguro-saúde. Outros países, incluindo China, Índia e Nepal, oferecem ampla cobertura de saúde para medicamentos fitoterápicos, que se enquadram nos serviços de medicina tradicional. Em outras partes do mundo, entretanto, esses produtos não são integrados aos programas de assistência médica ou seguro-saúde, eles são, em vez disso, escolha privada do paciente e muitas vezes são vendidos como produtos sem receita, embora esses produtos possam ser recomendados ou prescritos por uma ampla gama de profissionais de saúde, incluindo clínicos gerais e naturopatas médicos.

Utilizaremos artigos e materiais de referência em um contexto bibliográfico, segundo Gil (2002, p.44), “[...] a pesquisa bibliográfica<sup>2</sup> é desenvolvida com base em material já elaborado, constituído principalmente de livros e artigos científicos”. Os estudos servirão de ponte para pesquisas relacionadas à fitoterapia com o objetivo de integrar nossos pensamentos e analisar os benefícios envolvendo o uso da fórmula chinesa Xiao Yao San, contribuindo desta forma para estudos posteriores sobre o tema, em um contexto científico e acadêmico.

---

2 A pesquisa bibliográfica, é considerada uma leitura de fundo e reflexão baseada em literaturas essenciais para o desenvolvimento e elaboração de hipóteses de pesquisa. Serve como uma fonte condensada para que os leitores saibam quais obras foram consultadas e também permite uma lista para leitura posterior. A pesquisa bibliográfica envolve a especificação de cada trabalho referido, na montagem ou preparação de uma peça de pesquisa (paper ou artigo, nota etc). É uma forma particular de revisão sistemática da literatura, portanto, o processo de busca na literatura deve ser transparente e reproduzível. É necessário um relato detalhado da estratégia de busca, que inclui uma descrição dos bancos de dados usados, os termos de busca e os critérios de inclusão / exclusão.



## 2 FITOTERAPIA

Fitoterapia<sup>3</sup> é uma palavra de origem grega, phito (plantas) e Terapia (tratamento). Este método utiliza substratos naturais, como plantas, frescas ou secas, ou preparações feitas a partir delas, para prevenir, aliviar ou curar determinadas doenças. Para tanto, várias partes da planta são utilizadas em diversos preparos para o uso profilático ou terapêutico como: raízes, cascas, flores ou folhas, utilizando diferentes tipos de plantas, onde passaram a dominar seu uso para alimentos e alívio de enfermidades e doenças. As plantas e ervas são usadas como remédio desde o início da história, onde há relatos que a utilização e tratamento com plantas já era conhecido a milênios.

Como ocorre com todos os medicamentos, os fitoterápicos devem oferecer garantia de qualidade, comprovar eficácia para garantir o seu efeito terapêutico e segurança para a população. Isso é alcançado através de levantamentos Etno farmacológicos, documentação Tecnocientíficas em bibliografia e / ou indicados, publicações e / ou estudos farmacológicos e toxicológicos, pré-clínicos e clínico. Fora o controle de matérias-primas, produtos acabados, materiais de embalagem, formulação farmacêutica e estudos de estabilidade. O desenvolvimento de remédios fitoterápicos pode ser visto atualmente, como uma estratégia importante para a população. Eles se apresentam como uma opção para aumentar o recursos terapêuticos, conservação da biodiversidade, promoção da educação ambiental e agroecológica, além do desenvolvimento social.

A atração pela fitoterapia está em crescimento em todo o mundo por várias razões, daí a necessidade urgente de informações adequadas e suficientes sobre a prática, especialmente aquelas que destacam tópicos importantes como benefícios, eficácia, segurança, toxicidade,

3 Existem várias preparações fitoterápicas em uso. Os exemplos incluem preparações derivadas das folhas de ginkgo (*Ginkgo biloba*), que são usadas para tratar uma série de distúrbios cognitivos menores e alguns outros distúrbios do sistema nervoso central; as partes aéreas da erva de São João (*St. Johnswort*; *Hypericum perforatum*), que normalmente são usadas no tratamento de formas leves a moderadas de depressão; as partes aéreas e raízes de *Echinacea angustifolia* (e outras espécies de *Echinacea*), que são utilizadas no tratamento e prevenção do resfriado comum e outras condições respiratórias; e partes da garra do diabo africano (*Harpagophytum procumbens*), cuja raiz é usada para tratar a dor lombar crônica.



pesquisa e desenvolvimento, formulação, regulamentação, técnicas analíticas, controle de qualidade, importância econômica e assim por diante.

Na contemporaneidade, a fitoterapia continua sendo um componente importante da atenção primária à saúde em muitas comunidades rurais da África e da Ásia, além de também constituir uma parte integrante da cultura de muitas sociedades do mundo. Muitas ervas têm uma longa história tradicional de usos populares e alegações de benefícios à saúde, e pesquisas científicas têm demonstrado que os fitoterápicos contêm compostos químicos complexos que são responsáveis pelas atividades farmacológicas, que correspondem aos benefícios à saúde

As indicações são diversas, sendo empregados para o tratamento de uma ampla gama de doenças, desde condições simples de saúde, como frio, dor, feridas superficiais, até condições graves, como psicose, diabetes, malária, doença falciforme, tuberculose, câncer, hipertensão, infertilidade e assim por diante. De fato, até 80% da população rural da África usa medicamentos tradicionais à base de ervas para a maior parte de seus cuidados em saúde. Em Gana, Mali, Nigéria e Zâmbia, a primeira linha de tratamento para 60% das crianças com febre alta por malária e outras doenças é a fitoterapia, que geralmente é administrado em casa.

A zona rural da África do Sul também tem uma forte cultura da medicina tradicional baseada nas ervas. Na China e na Índia, a medicina fitoterápica é responsável por cerca de 50% do consumo total de produtos de saúde. Com a crescente atenção ao em todo o mundo, a lista de ervas e produtos medicinais está aumentando, assim como a taxa de consumo, mesmo em sociedades onde os cuidados de saúde convencionais estão disponíveis e são de fácil acesso. Além disso, nos EUA, cerca de 40% da população adulta faz uso de fitoterápicos e a produção de vendas no Canadá, Austrália e Europa, especialmente na Alemanha e França, está aumentando rapidamente

O Brasil possui a maior biodiversidade do mundo, somada a uma enorme heterogeneidade cultural, com valiosos conhecimentos tradicionais relacionados ao uso de plantas medicinais, apresentando enorme potencial para o desenvolvimento da fitoterapia, e pesquisas científicas. Além disso, podemos citar a melhoria dos cuidados com a saúde, uso



sustentável da diversidade vegetal, incentivo à agricultura familiar, geração de emprego e renda e desenvolvimento tecnológico e industrial.

A expansão da gama de plantas medicinais e ervas se mostra como uma estratégia para enfrentar desigualdades regionais existentes em nosso país. É uma oportunidade de crescimento econômico para a população que vive em áreas com péssimos indicadores sociais. Com a estruturação de cadeias produtivas voltadas para a agricultura comercial e vegetal, os remédios ajudam na redução das concentrações de renda entre regiões. O interesse popular e institucional cresce, mas vários problemas surgem a partir do momento se deseja usar fitoterapia: como e quando prescrever? Para quem? Quando usar medicamentos fitoterápicos? Estas são algumas das questões que surgem quando questionamos a fitoterapia como um tratamento.

### 3 UTILIZAÇÃO DA XIAO YAO SAN NO COMBATE À DEPRESSÃO

A depressão é um transtorno mental comum que leva pessoas a um humor deprimido, perda de interesse ou prazer, sentimentos de culpa ou baixa autoestima, sono ou apetite perturbado, insônia ou hipersonia, fadiga ou perda de energia e falta de concentração ou dificuldade para tomar decisões. Esses sintomas podem tornar-se crônicos e frequentes e levar a prejuízos extremos na capacidade de um indivíduo ter uma vida saudável e tranquila.

A depressão é reconhecida como um importante problema de saúde pública, com impacto substancial nos indivíduos e na sociedade. Os transtornos depressivos são comuns na população em geral. Atinge a0 marca de mais de 120 milhões de pessoas no mundo. Em muitos casos, a depressão pode levar as pessoas ao suicídio, uma prática trágica que leva à perda de cerca de 850.000 mil vidas a cada ano. A depressão é a principal causa de deficiência medida por Anos de Vida com Deficiência (YLD), sendo extremamente importante ter atenção ao tratamento precoce do problema:



[...] a falta de tratamento adequado e de atenção à saúde nos estados depressivos têm evidenciado e refletido uma consequência desastrosa, principalmente para a família do deprimido, que é o suicídio. A saúde física e emocional dos membros da família ocupa um papel muito importante no funcionamento e na dinâmica familiar, uma vez que as pessoas estão interconectadas e são dependentes umas das outras. Ao ocorrer qualquer alteração de saúde em um desses membros, os demais serão afetados, e a unidade familiar, como um todo, sofrerá alterações. A família influencia a saúde e bem-estar dos seus membros, mas pode sofrer as influências da saúde, do bem-estar e do mal estar dos seus membros (BRASIL, 2001, p. 14-16).

A Organização Mundial da Saúde descreveu a depressão como um “fardo invisível”. Foi o 4º maior contribuinte para a carga global de doenças quando medido por Anos de Vida Ajustados por Incapacidade (DALYs) em 2000. Até o ano de 2020, a depressão atingiu o 2º lugar no ranking de DALYs calculados para todas as idades em ambos os sexos. Hoje, a depressão já é a 2ª causa de DALYs na faixa etária de 15 a 44 anos para ambos os sexos combinados. Demonstrou-se que os transtornos do humor têm um impacto maior na qualidade de vida em comparação com condições como hipertensão e doenças cardíacas.

Na China, por exemplo, a depressão é hoje um dos três principais problemas de saúde pública. As estatísticas mostram que 5% dos chineses sofrem com a doença e 13 em cada 1.000 chineses têm problemas de saúde mental. A depressão é mais comumente tratada com antidepressivos na atenção primária. Além disso, existem outros tipos de intervenções psicológicas, como terapias cognitivo-comportamentais, terapia interpessoal, psicoterapia e aconselhamento. Os antidepressivos mais prescritos vêm de uma classe de medicamentos conhecidos como inibidores seletivos da recaptação da serotonina (SSRIs). Além dos antidepressivos “atípicos”, os antidepressivos tricíclicos mais antigos e os inibidores da monoamina oxidase (IMAO). Os efeitos colaterais comuns incluem problemas sexuais, sonolência, fadiga, dificuldades para dormir, náusea, aumento de peso, nervosismo, boca seca e visão turva. Parar de tomar os medicamentos de forma abrupta pode causar “síndrome de descontinuação do antidepressivo”, como crises, extrema inquietação, tontura, fadiga, além de dores e sofrimentos.



A fórmula chinesa Xiao Yao San (XYS)<sup>4</sup> contendo oito ervas comumente usadas (raiz de Bupleurum, raiz de angélica chinesa, raiz de peônia branca, poria, rizoma de atractylodes de cabeça-dura, gengibre torrado, raiz de alcaçuz preparada, mentol e pimenta-mina) tem sido usada para o tratamento de transtornos mentais, como depressão por séculos na China. O mecanismo da descrição pode acalmar o fígado, revigorar o baço, nutrir o sangue para restaurar a menstruação normal e limpar o fogo do fígado devido à deficiência de sangue. Bioquimicamente, a decocção XYs também reverteu as diminuições induzidas pelo CIS no fator neurotrófico derivado do cérebro (BDNF) e os aumentos na tiroxina hidroxilase (TrkB) e neurotrofina 3 (NT-3) no córtex frontal e na sub-região CA do hipocampo.

Atualmente, o Xiao Yao San usado sozinho ou integrado com antidepressivos tem sido amplamente utilizado como método alternativo e eficaz para o tratamento da depressão na China. Muitos estudos clínicos relataram a eficácia, variando de relatos de casos e séries de casos a estudos observacionais controlados e ensaios clínicos randomizados. As prescrições baseadas em Xiao Yao San incluindo pílulas, pó, e a forma de dosagem usando sozinho ou combinado com antidepressivos pode ter efeitos benéficos em pacientes com depressão. O Xiao Yao San prescrito pode ter a mesma eficácia que os antidepressivos no ponto final do tratamento, com menos efeitos colaterais. O grupo de combinação pode ter efeito benéfico significativo em comparação com o tempo de início variável do grupo de antidepressivos com menos eventos adversos colaterais. A combinação do grupo de prescrição de Xiao Yao San mais antidepressivos pode ter efeito benéfico significativo em comparação com o grupo de antidepressivos. O tempo de início é variável e pode depender da forma de prescrição, como comprimidos e da dosagem.

#### **4 EFICÁCIA CLÍNICA E USO DA XIAO YAO SAN NA INSÔNIA COMBINADA COM ANSIEDADE**

A insônia é um distúrbio clínico do sono comum. Estudos mostraram que aproximadamente 30% dos adultos em todo o mundo apresentam sintomas de insônia. A

<sup>4</sup> Utilizaremos a sigla para nos referirmos a fórmula chinesa Xiao Yao San.



insônia tem um impacto significativo sobre os indivíduos e a sociedade, trazendo transtornos na vida, do trabalho e da vida diária e aumentando as despesas médicas e sociais. Além disso, a insônia é considerada um fator de risco para muitas doenças, incluindo hipertensão, doenças cardiovasculares, obesidade e diabetes. No entanto, os pacientes com insônia a longo prazo geralmente têm doenças concomitantes, principalmente ansiedade e depressão. Estudos mostraram que cerca de 40% a 50% dos pacientes com dificuldades para dormir apresentam transtornos mentais, e aproximadamente 75% dos pacientes com ansiedade sofrem de insônia ou sono agitado.

A insônia primária se associa habitualmente a um aumento do nível de alerta fisiológico e psicológico durante a noite, junto a um condicionamento negativo para dormir. A preocupação intensa e o mal estar relacionados com a impossibilidade de dormir dão lugar a um ciclo vicioso, pois quanto mais o indivíduo tenta dormir, mais frustrado e incomodado se sente, o que acaba dificultando o sono. (MONTI, J. M, 2000; 22(1), p. 31-34).

Os sintomas clínicos de ansiedade e insônia são muito mais complicados do que os de qualquer doença isolada. A relação entre insônia e ansiedade não é uma relação causal simples, mas uma relação bidirecional complexa confirmada por estudos epidemiológicos e revisões sistemáticas. A gravidade da ansiedade tende a ser positivamente correlacionada com a frequência e a duração da insônia. Com o alívio dos sintomas de ansiedade, as dificuldades de sono podem ser atenuadas ou desaparecer. Portanto, como o número de pacientes com insônia e ansiedade aumenta gradualmente em todo o mundo, tratamentos mais eficazes precisam ser determinados para reduzir os efeitos potencialmente fatais dessa doença.

Estudos recentes indicaram que existem algumas intervenções semelhantes para o tratamento de insônia e ansiedade. Na verdade, a condição da doença dos pacientes pode ser melhorada em um curto período de tempo com o uso de pílulas para dormir tradicionais e agentes ansiolíticos. Infelizmente, os efeitos colaterais desses medicamentos não podem ser ignorados, incluindo náuseas, dores de cabeça, pesadelos, disforia e confusão. O vício e a tolerância resultantes do uso de drogas em longo prazo são os principais motivos pelos quais muitos pacientes desistem do tratamento, além disso, a terapia cognitivo-comportamental para



insônia com ansiedade ainda não foi totalmente utilizada, pois sua implementação é restrita pelo tratamento. Portanto, em vista das limitações dos métodos de tratamento acima, a terapia da medicina tradicional chinesa (MTC)<sup>5</sup> pode ser uma terapia alternativa e complementar eficaz.

Na MTC, a insônia e a ansiedade são classificadas como “insônia” e “síndrome de depressão”, de acordo com suas manifestações clínicas. A MTC tem uma longa história de tratamento de insônia combinada com ansiedade. Os estudiosos da MTC de dinastias sucessivas acumularam uma rica experiência prática clínica que se concentra no tratamento de muitas doenças com base na diferenciação da síndrome da perspectiva do conceito geral das pessoas. Isso efetivamente alivia os sintomas de ansiedade enquanto melhora o sono e atinge o objetivo de abordar os sintomas e as causas raízes. De acordo com o TCM, a patogênese da insônia combinada com a ansiedade está intimamente relacionada a fatores emocionais.

A insônia combinada com a ansiedade é uma doença psicossomática típica, caracterizada por uma série de desconfortos físicos e mentais, como distúrbios do sono, nervosismo, pânico e irritabilidade, acompanhados por sintomas de distúrbios dos nervos autonômicos como boca seca, rubor e sudorese. Afeta gravemente a saúde física e mental e a qualidade de vida das pessoas, traz grande dor aos pacientes e suas famílias e acarreta pesados encargos sociais e econômicos. A ansiedade é a principal causa da insônia, e a insônia também é o principal sintoma do transtorno de ansiedade.

A medicina moderna acredita que as causas da insônia combinadas com a ansiedade são várias, incluindo fatores biológicos individuais, sociais e psicológicos. Atualmente, o tratamento da insônia associado à ansiedade na medicina ocidental baseia-se principalmente no tratamento medicamentoso sintomático, que apresenta desvantagens como grandes reações adversas e dependência medicamentosa, afetando a adesão dos pacientes à medicação e ao tratamento. A acupuntura, por exemplo, no tratamento da insônia combinada com a ansiedade têm as vantagens de início rápido, efeito curativo exato, pequenas reações adversas e fácil aceitação pelos pacientes, mas tende a diminuir o efeito curativo no tratamento de longo

---

5 Medicina Tradicional Chinesa



prazo. Em contraste, a eficácia a longo prazo da medicina chinesa no tratamento da insônia com ansiedade é melhor.

XYS é um medicamento usado para dispersar o qi estagnado do fígado para aliviar a depressão e desempenha um papel na regulação do Qi do fígado, de modo que é um medicamento indispensável em uma receita. Bai Shao (*Radix paeoniae alba*) e Dang Gui (*Radix Angelicae sinensis*) são capazes de nutrir o sangue e adstringir o yin, além de nutrir o fígado e relaxar as tensões, servindo como uma droga ministerial. Bai Zhu (*Atractylodes ovata*) e Fu Ling (*Poria Cocos*) podem revigorar o baço e eliminar a umidade, possibilitar o transporte e a transformação e fazer com que o Qi e o sangue tenham a fonte, que serve como um adjuvante.

Um pouco de hortelã é adicionado para dispersar o qi suprimido e atingir o meridiano do fígado para tratar a síndrome de estagnação de calor, que atua como uma droga condutora. Toda a receita compatível não se destina apenas a nutrir o fígado, mas também a auxiliar a função hepática, que pode beneficiar tanto o qi quanto o sangue, e tratar o fígado e o baço. Com leis abrangentes e medicamentos cuidadosos, o YYS é um medicamento famoso por regular a função do fígado e do baço. Além disso, outras plantas com valor medicinal também provaram ser tratamentos viáveis para a insônia e a ansiedade.

Nove ensaios clínicos randomizados envolvendo 681 participantes foram revisados nesta meta-análise e avaliação sistemática. A eficácia e segurança do uso de YYS modificado como uma terapia medicamentosa auxiliar ou um tratamento separado também foram avaliadas neste estudo. Em geral, os resultados desta meta-análise validaram que o YYS é eficaz no tratamento da insônia combinada com a ansiedade. Como um medicamento complementar ao WM, o YYS melhorou as pontuações CEIT e reduziu as pontuações de HAMA, PSQI, SSSI, SAS e SSSA. Além disso, a análise resumida também indicou que o uso de YYS sozinho foi vantajoso na redução das pontuações de HAMA, PSQI e SAS. Além disso, quando o YYS modificado foi combinado com o WM, o efeito do WM foi consideravelmente aumentado.



A análise de sensibilidade no SSSA mostrou que a gravidade da doença e a intervenção no estudo foram ambas fontes de heterogeneidade. Na análise de sensibilidade, a tendência positiva do tratamento usando XYS modificado combinado com WM foi evidente quando 2 estudos com qualidades metodológicas insuficientes foram excluídos. O uso separado de XYS modificado também desempenhou um papel ativo na redução das pontuações HAMA, PSQI e SAS. Meta-análise dos subgrupos indicou que a combinação de XYS modificado com WM ou o uso separado de XYS modificado para substituir WM são escolhas de drogas relativamente eficazes para pacientes que não podem receber tratamento com WM ou são insensíveis ao tratamento com WM. Além disso, o efeito geral do XPWM no tratamento da insônia combinada com a ansiedade foi semelhante ao do XYS modificado.

As ervas medicinais chinesas mais comumente usadas no XYS modificado incluem Chai Hu (*Radix Bupleuri*), seguida por Dang Gui (*Radix Angelicae sinensis*), Bai Shao (*Radix paeoniae alba*), Bai Zhu (*Atractylodes ovata*) e Fu Ling (*Poria Cocos*). Essas ervas estão inter-relacionadas para formar uma fórmula complexa da medicina tradicional chinesa, com o objetivo de curar ou diminuir os sintomas da insônia/ansiedade.

## 5 CONCLUSÃO

O conhecimento da fitoterapia é necessário como prática adicional no cuidado às pessoas para demonstrar a forma correta de preparar e utilizar as plantas, conduzindo ao uso racional dos mesmos. O uso de fitoterápicos existe e é reconhecido como prática eficaz para tratamento de diversas doenças. A prática da fitoterapia, possibilita opções terapêuticas diversificadas que levam a uma redução do uso de medicamentos, criando um ambiente de educação em saúde, auxiliando na diminuição dos custos, e estimulando a troca de experiências diversificadas, com conexões entre a comunidade e os profissionais.

Interesses populares e institucionais vêm crescendo, e a fitoterapia se fortalece com diversos instrumentos regulatórios, como resoluções, portarias e relatórios elaborados a partir do início da década de 1980. Embora a flora mundial seja portadora de uma imensa riqueza e



grande aproveitamento de plantas, existem debates sobre a escassez de estudos científicos sobre o assunto. É necessário estimular a conscientização sobre a importância da realização desses estudos, levando em consideração o valor dos resultados individuais e sociais.

Os profissionais de saúde devem estar habilitados para a prescrição de ervas e medicamentos baseados em conhecimentos técnico-científicos e princípios éticos, para poderem difundir o conhecimento e fazer uso seguro dele. Atualmente, a crescente formação em universidades e centros, permite o desenvolvimento de plantas medicinais para uso em programas de saúde pública, no entanto, existe a necessidade de maior integração entre as instituições de pesquisa e a indústria. É possível reconhecer, portanto, que a decisão do uso da fitoterapia por parte do público é de grande aceitação, podendo ser utilizado por qualquer pessoa e para determinados objetivos. O trabalho artigo apresentado, dialogou sobre a importância do uso dos fitoterápicos no combate a depressão, insônia e ansiedade, relatando seus benefícios e vantagens, mas sempre tendo o cuidado em versar sobre a importância da avaliação e prescrição de um profissional gabaritado sobre as práticas e uso das matérias-primas em questão.

## 6 REFERÊNCIAS

ALEXANDRE, R. F.; GARCIA, F. N.; SIMÕES, C. M. O. **Fitoterapia baseada em evidências. Parte 1. Medicamentos fitoterápicos elaborados com ginkgo, Hipérico, Kava e Valeriana.** Acta Farmaceutica Bonaerense, v. 24, n. 2, p. 300–309, 2005.

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION et al. **DSM-5: Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais.** Artmed Editora, 2014.

ANVISA, A. N. DE V. S. **INSTRUÇÃO NORMATIVA Nº 5, DE 11 DE DEZEMBRO DE 2008,** 2008.

BAHLS, Saint-Clair. **Tratamento fitoterápico da depressão.** J. bras. psiquiatr, p. 389-396, 2001.

CASTRO, Bárbara Portugal Teles de. **Fitoterapia e depressão.** 2016. Tese de Doutorado.



DA SILVA OLIVEIRA, Joana D.'Arc. **EFEITO DO USO DE FITOTERÁPICOS PARA INSÔNIA E QUALIDADE DE SONO**. COMISSÃO CIENTÍFICA, p. 13.

DE AZEVEDO, M. E. F.; CABRAL, R. V. F. P. EXPLORANDO O EXERCÍCIO CEREBRAL COMO FERRAMENTA PARA UMA VIDA SAUDÁVEL E ATIVA: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA. **Revista OWL (OWL Journal) - REVISTA INTERDISCIPLINAR DE ENSINO E EDUCAÇÃO**, [S. l.], v. 1, n. 3, p. 270–289, 2023.

DOI: 10.5281/zenodo.10045899. Disponível em: <https://www.revistaowl.com.br/index.php/owl/article/view/103>. Acesso em: 2 jan. 2024.

DE LUNETTA, Avaetê et al. AS INTERFACES DA EDUCAÇÃO BRASILEIRA: DESAFIOS E POSSIBILIDADES. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, v. 8, n. 12, p. 847-855, 2022.

DE LUNETTA, Avaetê et al. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS DE CLASSIFICAÇÃO DAS PESQUISAS CIENTÍFICAS. **Educere-Revista da Educação da UNIPAR**, v. 23, n. 1, p. 303-311, 2023.

DE LUNETTA, Avaetê; GUERRA, Rodrigues; DE MOURA, Dayvison Bandeira. A CHAVE PARA O CONHECIMENTO: DESVENDANDO OS BENEFÍCIOS DA PESQUISA BIBLIOGRÁFICA EM PESQUISAS EDUCACIONAIS. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, v. 7, n. 3, p. 597-604, 2021.

DE MELO, Nedilson José Gomes et al. NOVOS PROCESSOS DE INTERAÇÃO E COMUNICAÇÃO NO ENSINO MEDIADO PELAS TECNOLOGIAS: UMA RESENHA CRÍTICA DA OBRA VANI KENSKI. **RECIMA21-Revista Científica Multidisciplinar- ISSN 2675-6218**, v. 4, n. 12, p. e4124590-e4124590, 2023.

de Souza da Silva, J. (2023). GRANDE REPORTAGEM: COMEMORAÇÃO DOS QUARENTA ANOS DAS MULHERES NA MARINHA DO BRASIL. **Revista OWL (OWL Journal) - REVISTA INTERDISCIPLINAR DE ENSINO E EDUCAÇÃO**, 1(2), 11–26. <https://doi.org/10.5281/zenodo.8126096>

DE VARGAS MATOS, Diego et al. UM ESTUDO ACERCA DOS ELEMENTOS NORTEADORES DO PLANEJAMENTO DE ENSINO. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, v. 9, n. 4, p. 100-108, 2023.

FAGOTTI, Rogério LV; RIBEIRO, Juliana C. **Uso de plantas medicinais e medicamentos fitoterápicos em insônia: uma revisão bibliográfica**. *Brazilian Journal of Health and Pharmacy*, v. 3, n. 2, p. 35-48, 2021.



FERREIRA, Fabiana Sari. **INTERAÇÕES MEDICAMENTOSAS DE FITOTERÁPICOS UTILIZADOS NO TRATAMENTO DA INSÔNIA: UMA BREVE REVISÃO.** Visão Acadêmica, v. 20, n. 3, 2019.

GIL, Antonio Carlos. **Como classificar as pesquisas. Como elaborar projetos de pesquisa,** v. 4, p. 44-45, 2002.

Guerra, A. de L. e R. (2023). **METODOLOGIA DA PESQUISA CIENTÍFICA E ACADÊMICA.** Revista OWL (OWL Journal) - REVISTA INTERDISCIPLINAR DE ENSINO E EDUCAÇÃO, 1(2), 149–159. <https://doi.org/10.5281/zenodo.824036>

MARJAN, I. E C. L. PASALIXSanto Amaro - SP, 2010. MONTI, J. M. **Insônia primária: diagnóstico diferencial e tratamento.** Revista Brasileira de Psiquiatria, v. 22, n. 1, p. 31–34, 2000.

MOHER, David et al. **The CONSORT statement: revised recommendations for improving the quality of reports of parallel-group randomised trials.** 2001.

MONTI, Jaime M. **Insônia primária: diagnóstico diferencial e tratamento.** Brazilian Journal of Psychiatry, v. 22, p. 31-34, 2000.

MÜLLER, M. R.; GUIMARÃES, S. S. **Sleep disorders impact on daily functioning and life quality.** Estudos de Psicologia, v. 24, n. 4, p. 519–528, 2007.

NICOLETTI, M. et al. **Principais Interações no Uso de Medicamentos Fitoterápicos.** Infarma, v. 19, n. 1, p. 32–40, 2007.

NICOLETTI, M. A. et al. **Uso popular de medicamentos contendo drogas de origem vegetal e / ou plantas medicinais : principais interações decorrentes.** Revista Saúde, v. 4, n. 1, p. 25–39, 2010.

OLIVEIRA, I. M. A.; CERQUEIRA, F. **Fitoterapia: Interações medicamentosas e toxicidade na Farmácia de Oficina.** 2016.

OLIVEIRA, Ana Sofia Meneses. **Fitoterapia chinesa.** 2016. Tese de Doutorado.

OLIVEIRA, M.; SIMOES, M.; SASSI, C. **Fitoterapia no sistema de saúde pública (SUS) no estado de São Paulo, Brasil.** Revista Brasileira de Plantas Medicinais, p. 39-41, 2006.



PAVANELLI, André Silveira. **Fitoterápicos no controle da depressão e ansiedade.** 2021.

ROSA, Caroline da; CÂMARA, Sheila Gonçalves; BÉRIA, Jorge Umberto. **Representações e intenção de uso da fitoterapia na atenção básica à saúde.** *Ciência & saúde coletiva*, v. 16, p. 311-318, 2011.

SANTOS, Ravelly L. et al. **Análise sobre a fitoterapia como prática integrativa no Sistema Único de Saúde.** *Revista brasileira de plantas medicinais*, v. 13, p. 486-491, 2011.

SERRA, J. **Terapêutica farmacológica da insônia.** *Revista Portuguesa de Clínica Geral*, v. 22, p. 625–632, 2006. SILVA, R. S. DA. **Introdução a Técnica de Polissonografia.** *Brazilian Journal of Epilepsy and Neurophysiology*, v. 1, n. 1, p. 23–32, 1995.

SILVA, N. C. S. **Tudo que é natural não faz mal? Investigação sobre o uso de Plantas Medicinais e Medicamentos Fitoterápicos por idosos, na cidade de Iapu - Leste de Minas Gerais.** *Unica Cadernos Acadêmicos*, v. 2, n. 1, 2016.

SILVA, P. *Farmacologia*. 8. ed. 2010. TELESSAÚDE, S. C. **Fitoterapia para insônia.** Florianópolis: 2016. Disponível em: Acesso em: 24 nov. 2021.

TELESSAÚDE, S. C. **Fitoterapia para insônia.** Florianópolis: 2016. Disponível em: Acesso em: 26 nov. 2021.

*Recebido em: 20/12/2023*

*Aprovado em: 29/12/2023*

*Publicado em: 01/01/2024*