

OS BENEFÍCIOS DOS MEDICAMENTOS FITOTERÁPICOS NO TRATAMENTO DA ANSIEDADE

Kelly Cristina da SILVA¹
Mariele de Angeli MIRANDA²
Regina Maria de SOUZA³

RESUMO

INTRODUÇÃO: A incidência de ansiedade tem aumentado em âmbito mundial e normalmente, utiliza-se a intervenção medicamentosa para minimizar os sintomas da ansiedade. Assim, cabe destacar a importância de se utilizar outros recursos ao longo do tratamento, tais como os fitoterápicos. **OBJETIVO:** Realizar uma revisão sobre a utilização de fitoterápicos nas diversas manifestações da ansiedade, visto que o custo dos medicamentos antidepressivos é muito alto em relação aos produtos de origem natural. **METODOLOGIA:** De modo fundamental, este artigo apresenta como proposta analisar a utilização de fitoterápicos como passiflora, valeriana, melissa, ginseng e kava kava em associação a uma alimentação saudável no tratamento de ansiedade não grave. O desenvolvimento do trabalho ocorreu por meio de consulta em livros que tratam sobre o tema, sites especializados e periódicos da área de Ciências da Saúde. **RESULTADO:** Observou-se efeitos positivos em um quadro de ansiedade não grave do paciente desde que esses produtos sejam utilizados de maneira correta aliado à alimentação saudável. **CONCLUSÃO:** Conclui-se que os estudos em relação à fitoterápicos como ansiolítico é escasso, entretanto, foi possível encontrar dados sobre eficácia ansiolítica desses compostos. Por fim, observou-se a importância do tratamento nutricional por meio de uma alimentação equilibrada, visto que o hábito saudável com uma dieta rica em ômega-3, vitaminas e minerais, são essenciais para o bom funcionamento do sistema nervoso.

Palavras-chave: Fitoterápicos. Ansiedade. Estresse. Alimentação.

¹ kellycristina017@hotmail.com

² mirandaroseli@hotmail.com

³ souzarm@hotmail.com