



UniAGES
Centro Universitário
Bacharelado em Farmácia

GUILHERME ARAÚJO BRITO

**TRATAMENTO DA INSÔNIA COM
FITOTERÁPICOS JUNTAMENTE COM A
IMPORTÂNCIA DO ACOMPANHAMENTO DO
PROFISSIONAL FARMACÊUTICO**

Paripiranga
2021

GUILHERME ARAÚJO BRITO

**TRATAMENTO DA INSÔNIA COM
FITOTERÁPICOS JUNTAMENTE COM A
IMPORTÂNCIA DO ACOMPANHAMENTO DO
PROFISSIONAL FARMACÊUTICO**

Monografia apresentada no curso de graduação do Centro Universitário AGES como um dos pré-requisitos para obtenção do título de bacharel em Farmácia.

Orientador: Prof. Me. Fabio Kovacevic Pacheco

Paripiranga
2021

GUILHERME ARAÚJO BRITO

**TRATAMENTO DA INSÔNIA COM
FITOTERÁPICOS JUNTAMENTE COM A
IMPORTÂNCIA DO ACOMPANHAMENTO DO
PROFISSIONAL FARMACÊUTICO**

Monografia apresentada como exigência parcial para obtenção do título de bacharel em Farmácia, à Comissão Julgadora designada pelo colegiado do curso de graduação do Centro Universitário AGES.

Paripiranga, 10 de Dezembro de 2021.

BANCA EXAMINADORA

UniAGES Prof. MSc. Fábio Kovacevic Pacheco

UniAGES (Katharina Kelly de Oliveira Gama Silva)

	Brito, Guilherme Araújo, 1999
	Tratamento da insônia com fitoterápicos juntamente com a importância do acompanhamento do profissional farmacêutico. - Paripiranga, 2021.
	37 f.: il.
	Orientador (a): Profº. MScº. Fábio Kovacevic Pacheco
	Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Farmácia) – UniAGES, Paripiranga, 2021.
	1. Insônia. 2 Fitoterápicos. 3 Assistência farmacêutica. I. Título. II. UniAGES

Dedico esse trabalho a todos os meus familiares, em principal a minha mãe que sempre foi meu alicerce em todos os momentos.

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiro a Deus, meu guia e protetor em todos os momentos de dificuldade que passei. Sou grato também a minha mãe Graciane Araújo e meu pai Edvaldo Brito que sempre me apoiaram e me ajudaram em tudo.

Gratidão a todos os meus professores que passaram por minha jornada acadêmica, principalmente, ao coordenador e professor Fábio Kovacevic Pacheco, que sempre esteve disposto a ajudar e entender problemas pessoais, meus e de meus colegas de curso, e em especial os professores Valleria Mattos, Anderson Leite, Gustavo Arrais, Carlos Adriano e Gabriela Trindade que são profissionais em que me espelho e tenho profunda admiração.

Sou grato também a todos os meus colegas de curso que sempre lutaram e estiverem comigo, em especial, Sheila de Carvalho, Cátia Góes e Manoel Aldo, vocês são os melhores presentes que a vida acadêmica me proporcionou e se tornaram pessoas profundamente especiais em minha vida.

RESUMO

O uso de plantas medicinais no tratamento de doenças é milenar. Uma das doenças que mais afetam a população é a insônia, em especial, durante a pandemia de covid 19. Assim, muitas plantas medicinais e seus derivados estão entre os principais recursos terapêuticos da Medicina Tradicional e da Medicina Complementar e Alternativa, e vem há muito sendo utilizados pela população brasileira como forma de tratamento a essa doença. Nessa perspectiva, o presente estudo busca apresentar as demandas relativas à atividade clínica do farmacêutico no tratamento da insônia, que destaca os benefícios da participação ativa deste profissional nas equipes de cuidados de saúde por meio dos remédios fitoterápicos. Para tal, foi realizado uma revisão de narrativa no período de 2012 á 2021. Com relação as bases de dados foram selecionadas trabalhos do Google acadêmico, PubMed/MediLine e Biblioteca Virtual em Saúde (BVS). Neste levantamento foi possível encontrar artigos com abordagem na atenção primária à saúde e o trabalho fitoterápicos, além de trabalhos que discutiam as causas e conseqüências da insônia e como esta pode ser tratada por meio de medicamentos fitoterápicos com o auxílio de um farmacêutico. Nas buscas realizadas, foi possível perceber uma grande eficácia no uso de fitoterápicos no tratamento da insônia, mostrando assim a importância desse uso como uma importante alternativa para combater essa doença, além de apresentar como o profissional farmacêutico é de suma importância no acompanhamento farmacoterapêutico dos pacientes por meio da divulgação de informações que auxiliem os profissionais de saúde na sua prática de trabalho, contribuindo assim para o uso seguro e racional dos fitoterápicos.

Palavras-chave: Insônia, Fitoterápicos, Assistência farmacêutica.

ABSTRACT

The use of medicinal plants in the treatment of diseases is ancient. One of the diseases that most affect the population is insomnia, especially during a COVID-19 pandemic. So, many medicinal plants and their derivatives are among the main therapeutic resources of Traditional Medicine and Complementary and Alternative Medicine, and have been around for a long time being used by the Brazilian population as a form of treatment for this disease. In this perspective, this study seeks to present the demands related to the clinical activity of the pharmacist in the treatment of insomnia, which highlights the benefits of this professional's active participation in health care teams through herbal remedies. To this end, a review of the narrative was carried out from 2012 to 2021. Regarding the databases, studies from academic Google, PubMed / MediLine and the Virtual Health Library (VHL) were selected. In this survey, it is possible to find articles with an approach to primary health care and herbal work, as well as works that discussed the causes and consequences of insomnia and how it can be treated through herbal medicines with the help of a pharmacist. In the searches carried out, it was possible to see a great effectiveness in the use of herbal medicines in the treatment of insomnia, thus showing the importance of this use as an important alternative to fight this disease, in addition to showing how the pharmacist is of

paramount importance in the pharmacotherapeutic monitoring of patients for through the dissemination of information that help health professionals in their work practice, thus contributing to the safe and rational use of herbal medicines.

Keywords: Insomnia, Herbal Medicines, Pharmaceutical care.

LISTAS

LISTA DE FIGURAS

FIGURA 1 Base de dados utilizados para a produção desse trabalho de conclusão de curso.....	13
FIGURA 2 Modelo de receituário com indicações de preenchimento.....	25
FIGURA 3 Profissionais que utilizam fitoterapia.....	27
FIGURA 4 Principais serviços farmacêuticos aplicados em pacientes que fazem o uso de fitoterápicos.....	30

LISTA DE QUADROS

QUADRO 1 Estratégia de busca	12
QUADRO 2 Critérios de inclusão e exclusão.....	12
QUADRO 3 Tipos e quantidade de estudos utilizados na produção do trabalho de conclusão de curso.....	14
QUADRO 4 Principais fitoterápicos utilizados no tratamento da insônia.....	18
QUADRO 5 Principais interações medicamentosas descritas na literatura.....	23

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	10
2 METODOLOGIA.....	11
2.1 Estratégia de Busca.....	11
2.2 Critérios de inclusão e exclusão.....	12
3 RESULTADOS.....	13
4 DISCUSSÃO.....	14
4.1 Insônia.....	14
4.2 Fitoterápicos.....	16
4.3 Principais fitoterápicos usados no tratamento da insônia.....	18
4.3.1 <i>Passiflora incarnata</i> L. (Maracujá).....	19
4.3.2 <i>Valeriana officinalis</i> L (Valeriana).....	20
4.3.3 <i>Melissa Officinalis</i> L. (Erva Cidreira).....	21
4.3.4 <i>Piper methysticum</i> (Kava-Kava).....	21
4.3.5 <i>Hypericum perforatum</i> (Erva-de-São João).....	21
4.3.6 <i>Lavandula angustifolia</i> Miller (Lavanda).....	22
4.4 Principais interações medicamentosas que o uso de fitoterápicos podem provocar.....	22
4.5 A importância e o papel do farmacêutico como profissional da saúde.....	24
4.6 O profissional Farmacêutico perante a assistência e a atenção farmacêutica quanto a utilização de fitoterápicos.....	26
5 CONCLUSÃO.....	31
REFERÊNCIAS.....	32

1 INTRODUÇÃO

Uma boa noite de sono é determinante para amenizar grande parte dos problemas relacionados à saúde. A insônia é uma doença que se caracteriza pela incapacidade de iniciar ou manter o sono. De forma geral, essa falta de sono tem origem em hábitos inadequados e pode estar relacionada a distúrbios do humor. Cerca de 30% da população mundial dispõe dessa patologia, e poucos tem o tratamento apropriado para a mesma. (SECCHI; VIRTUOSO, 2012)

Esse distúrbio do sono é um problema que atinge diretamente a qualidade de vida de uma boa parte da população, visto que, o sono regula o relógio biológico do ser humano e quando ocorre a desequilíbrio começam a surgir problemas de saúde no paciente, bem como, déficit de concentração, surgimento de patologias crônicas, entre outras complicações que interferem no bem estar do paciente (ROGÉRIO; RIBEIRO, 2021).

Muitos medicamentos são utilizados com o intuito de tratar pacientes com insônia, tal como, os benzodiazepínicos que são uns dos mais usados na terapêutica de pacientes com insônia, conseqüentemente, o uso por muito tempo dessa classe medicamentosa pode provocar dependência e reações adversas ao usuário (SECCHI; VIRTUOSO, 2012).

Á vista disso, os profissionais de saúde e pacientes buscam por tratamentos menos nocivos, como, os fitoterápicos, que comparados aos medicamentos tradicionais possuem menos efeitos adversos. Porém, os fitoterápicos possuem reações, contraindicações e interações medicamentosas relevantes, sendo de suma importância o acompanhamento de um profissional apto (SOUZA *et al.*, [s/d]).

O tratamento para a insônia com fitoterápico traz benefícios para o paciente, porém, para que o efeito seja eficaz, o uso deve ser racional, visto que, existe uma crença popular sobre o que é oriundo de plantas medicinais não provoca riscos à saúde. Após alguns estudos e observações sobre o uso desses tipos de medicamento, muito dessa crença se desfez, uma vez que é relatado diversos casos na farmacovigilância da ANVISA (Agência Nacional de Vigilância Sanitária) sobre efeitos

adversos que o uso indiscriminado de fitoterápicos podem provocar (FERREIRA, 2019).

Por conta dessas reações e interações que os fitoterápicos podem causar, o profissional farmacêutico pode auxiliar para que o tratamento com fitoterápicos seja racional e conseqüentemente eficaz. Uma vez que, o farmacêutico é o profissional que a população tem um alcance com maior facilidade, tornando-o responsável por cuidar e promover uma qualidade de vida da população, na atenção farmacêutica indicando os medicamentos fitoterápicos MIP (medicamentos isentos de prescrição) e orientando o paciente em relação a posologia, as possíveis interações e reações adversas (SEVERO; MAFRA; VALE, 2018).

Por conta dos fatos citados acima, esse trabalho tem como objetivo produzir uma revisão narrativa sobre a importância da atenção do profissional farmacêutico em relação ao uso dos principais fitoterápicos utilizados por pacientes no tratamento da insônia. Além disso, o trabalho apresenta ainda um breve relato sobre a definição de insônia, um passeio sobre os principais fitoterápicos para tratar a insônia e interações causadas pelo uso do mesmo, e por fim, a apresentação das legislações que regulamentam as atribuições clínicas e a prescrição farmacêutica em associação aos fitoterápicos.

2 METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão narrativa sobre o tema proposto. Este tipo de pesquisa tem como objetivo realizar uma síntese crítica da literatura, selecionando estudos sobre o tema em questão de forma organizada, vasta e ordenada (VOSGERAU & ROMANOWSKI, 2014).

2.2 Estratégia de busca

A busca dos artigos foi realizada no período de 2012 á 2021, nos idiomas de inglês, espanhol e português. Com relação as bases de dados foram selecionadas: Google acadêmico, PubMed/MediLine e Biblioteca Virtual em Saúde (BVS). (Quadro 1).

Portanto, para encontrar os artigos, foram definidos os seguintes descritores:

“insônia”, “fitoterapia”, “serviços farmacêuticos”, “fitoterápicos” e “cuidado farmacêutico”. Sendo que, para facilitar a busca, adequou-se os descritores com os operadores booleanos (AND, OR e NOT). (Quadro 1)

Quadro 1 Estratégia de busca

Base de dados: Google acadêmico, PubMed/MediLine e Biblioteca Virtual em Saúde (BVS).
Descritores adaptados
1- “ insônia” and “fitoterapia”
2- “ serviços farmacêuticos” or “fitoterapia”
3- “cuidados farmacêuticos” and “fitoterápicos
4- “insomnina” ande “herbal medicine”

Fonte: próprio autor

2.2 Critérios de inclusão e exclusão

Quadro 2 Critérios de inclusão e exclusão para a produção deste trabalho de conclusão de curso

INCLUSÃO	EXCLUSÃO
Uso de fitoterápicos para tratamento da insônia.	Uso de fitoterápicos com indicação somente para ansiedade.
Estudos que caracterizam prescrição de fitoterápicos por profissionais farmacêuticos	Estudos que apresentavam prescrições de fitoterápicos somente por indicação médica ou de outros profissionais de saúde, sem relação com o farmacêutico.
Artigos disponíveis com texto completo e em base de dados que possibilitou leitura gratuita.	Artigos que mostravam o texto incompleto e em base de dados com acesso pago.

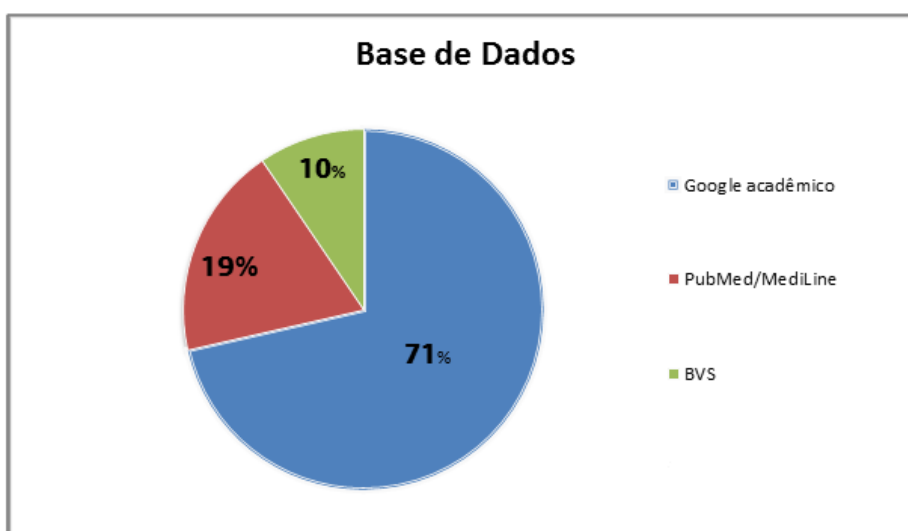
Estudos que se encontravam disponíveis entre o ano de 2012 á 2021	Estudos que se encontravam anterior ao ano de 2012.
---	---

Fonte: próprio autor

3 RESULTADOS

A seleção dos estudos para chegar aos resultados foi possível através das bases de dados: Google acadêmico, PubMed/MediLine e Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e os descritores adaptados (Quadro 1). Sendo assim, no Google acadêmico foram selecionados 71% (n= 15) dos estudos após a leitura na integra de 46 estudos. No PubMed/MediLine após a leitura na integra de 28 estudos foi possível encontrar e selecionar 19% (n=4) dos estudos. Na biblioteca virtual em saúde (BVS) foi selecionado 10 % (n=2) dos estudos após a leitura de 18 estudos na integra. E foi selecionados 3 legislações sobre o tema. Sendo assim, totalizando 100% (n=21) dos estudos científicos ao total para a produção dessa revisão narrativa. (Figura 1)

Figura 1 Base de dados utilizados para a produção desse trabalho de conclusão de curso



Fonte: próprio autor

Sendo assim, dos estudos selecionados, seis (n°6) demonstram o uso de fitoterápicos para insônia, apresentando também resumo sobre o conceito de insônia.

Sete (n°7) desses estudos relacionam o farmacêutico juntamente com a prescrição fitoterápica, expondo as responsabilidades desse profissional.

Quatro (n°4) desses estudos demonstram o uso do fitoterápico *valeriana officinalis* no tratamento da insônia. Um (n°1) demonstra alternativas não farmacológica que podem ser utilizada no tratamento da insônia. Um (n°1) demonstra como funciona os fitoterápicos no sistema gabaérgico.

Um (n°1) demonstra estudos que mostram as prescrições medicas de fitoterápicos e seus possíveis erros. Um (n°1) demonstra sobre o uso do fitoterápico *passiflora incarnata* L no tratamento da insônia. Três (n°3) são resoluções que regulamentam a prescrição farmacêutica, as atribuições clinicas farmacêuticas e as atribuições do farmacêutico no uso de fitoterápico.

Portanto, foram utilizados diversos tipos de estudos que proporcionaram uma visão ampla sobre o tema discutido. (Quadro 3)

Quadro 3 Tipos e quantidade de estudos utilizados na produção do trabalho de conclusão de curso

TIPOS DE ESTUDOS UTILIZADOS	NÚMERO
Revisão bibliográfica	4
Revisão da literatura	4
Revisão sistemática	2
Monografia	2
Revisão sistemática com metanálise	3
Trabalho de conclusão de curso	1
Pesquisa descritiva e exploratória	1
Revisão narrativa	1
Artigo de revisão	1
Avaliação da legislação Brasileira	1
Abordagem Qualitativa e Quantitativa	1

Fonte: próprio autor

4 DICUSSÃO

4.1 Insônia

A insônia é a complicação em ter um sono completo sem interrupções constantes e a dificuldade em adormecer. Conseqüentemente, para ter uma rotina saudável com energia e para que o metabolismo cerebral funcione corretamente é de alta relevância ter um boa noite de sono, visto que, o sono restaura o processo energético diariamente, fazendo com que o organismo humano exerça suas funções corretamente (FERREIRA, 2019).

Essa doença interfere diretamente nas atividades diurnas do portador, provocando transtornos no bem-estar, na rotina, na saúde e na vida social, sendo que, uma noite com descanso inadequado faz com que o portador não tenha energia para exercer suas atividades diárias, provocando transtornos como: conflitos com familiares/amigos, sonolência durante o dia, cefaleia diária, dificuldades cognitivas, dentre outros problemas que interferem diretamente na saúde do paciente (FERREIRA, 2019).

Muitos pacientes apresentam a insônia por conta dos problemas pessoais que surgem em sua rotina, essa patologia é comum na população mundial, conseqüentemente, pacientes que apresentam a insônia podem manifestar problemas fisiológicos que interferem na qualidade de vida do mesmo (WANG., et al 2021).

É importante efetuar a anamnese do portador da insônia, visto que, é necessário descobrir o que provoca esse distúrbio noturno para efetuar o tratamento adequado, essa patologia pode surgir por conta de vícios do paciente, como, o uso inadequado de medicamentos, bebidas alcoólicas, cafeína e também por razões clínicas, bem como, crises de pânico, medo, início de depressão e ansiedade (FERREIRA, 2019).

A insônia está presente mais em mulheres do que em homens, conseqüentemente, essa patologia deve ser tratada corretamente, visto que, a terapêutica incorreta pode levar os pacientes portadores a complicações físicas e mentais graves. (BISSOLI,2013)

O tratamento correto depende diretamente da anamnese que leva a descoberta das possíveis causas. É notório que os médicos prescrevem bastante hipnóticos sedativos para pacientes com insônia e para prescrição dessa classe medicamentosa, é de suma importância analisar cautelosamente cada caso e o risco-benéfico dessa droga, visto que, os hipnóticos benzodiazepínicos são lipossolúveis, podendo causar modificações psicomotoras e cognitivas no SNC (Sistema Nervoso Central),

consequentemente, sendo classes que interagem com muitas outras classes medicamentosas, e podem provocar dependência, reações adversas e sérios riscos caso o uso seja irracional, e também efeitos adversos ao usuário que faz o uso contínuo (FERREIRA, 2019).

O conhecimento sobre os fitoterápicos é relevante, visto que, esses são medicamentos que provocam o sono por conta dos seus efeitos relaxantes e sedativos, é importante estudar cada caso, criar meios, protocolos e linhas de cuidados que incentivem os profissionais de saúde para possível prescrição desses medicamentos produzidos unicamente pelas plantas medicinais (FERREIRA, 2019).

4.2 Fitoterápicos

Os fitoterápicos são medicamentos provenientes de matérias primas vegetais. Todo medicamento que se caracteriza como fitoterápico deve ter obrigatoriamente comprovação científica em relação a sua segurança e eficácia, consequentemente, garantindo que o fármaco tenha qualidade e eficiência, promovendo a ação esperada pelo consumidor e pelo prescritor. A garantia da segurança desses medicamentos é assegurada por conta da RDC no. 26/2014 (SOUZA *et al.*, [s/d]).

A utilização dos fitoterápicos cresceu bastante nos últimos anos. Consequentemente, a população e os profissionais de saúde vêm procurando cada vez mais métodos e caminhos distintos dos tratamentos e fármacos tradicionais, sendo de suma importância utilizar esses medicamentos de forma racional, visto que, uma grande parte da população acredita que esses produtos oriundos da matéria prima vegetal não provocam riscos para a saúde. Portanto, é relevante desmistificar essa ideia, dado que, o uso irracional dos fitoterápicos podem provocar problemas e reações adversas ao usuário (CARVALHO, LEITE, COSTA, 2021).

Em comparação com os medicamentos comuns, os fitoterápicos possuem alguns benefícios, bem como, menor toxicidade e menor risco de reações adversas e o baixo custo ao consumidor. Porém, cada caso clínico deve ser avaliado por um profissional de saúde capacitado que deve sempre orientar o paciente sobre o uso racional desses medicamentos (ROGÉRIO; RIBEIRO, 2021)

Os fitoterápicos têm uma grande importância no avanço do mercado financeiro

mundial. A fitoterapia move, anualmente, cerca de US\$ 21,7 bilhões e movimentada no Brasil aproximadamente US\$ 160 milhões anualmente, conseqüentemente, torna-se cada vez mais essencial criar programas educacionais que incentivem a população sobre o uso racional desses medicamentos (BISSOLI, 2013).

A mídia possui uma parcela de culpa sobre o uso irracional dos fitoterápicos, pois, pacientes se auto induzem pelas informações passadas pelos meios de comunicações sociais e se automedicam acreditando que esses medicamentos não possuem riscos, reações adversas e que não interagem com outras classes medicamentosas, conseqüentemente, esses meios não expõem todas as informações necessárias e a importância das intervenções dos profissionais de saúde, podendo provocar sérios problemas aos pacientes (ROGÉRIO; RIBEIRO, 2021).

Existem muitas doenças que podem ser tratadas com os fitoterápicos, dentre essas a insônia e a ansiedade. Os comprimidos produzidos a base do extrato seco da passiflora podem tratar os sintomas leves dessas patologias, sendo que, o paciente deve ser orientado a não efetuar uso de bebida alcoólica e não utilizar outros medicamentos com cunho sedativo. O uso racional desses medicamentos é a garantia de que o mesmo irá agir de forma correta no organismo provocando os efeitos terapêuticos esperados (CARVALHO, LEITE, COSTA, 2021).

Muitos fitoterápicos são utilizados de forma irracional para o tratamento da insônia visto que, a população tem uma visão equivocada sobre o uso desses medicamentos, isso ocorre por conta da carência de programas que tem como objetivo educar sobre o uso racional dos medicamentos e da lentidão de ter uma assistência de saúde, conseqüentemente, fazendo com que o paciente procure meios e tratamentos mais rápidos, sendo algumas das vezes prejudiciais para a saúde (ROGÉRIO; RIBEIRO, 2021).

Conforme Liu et al. (2015) a insônia é um problema que atinge cerca de 15% da população mundial. É notório a necessidade da criação de programas educacionais que incentivem o uso racional dos fitoterápicos e de terapias não farmacológicas tanto para os pacientes quanto para os profissionais de saúde.

O conhecimento por parte dos profissionais de saúde sobre o funcionamento dos mecanismos de ação dos fitoterápicos é de suma importância, visto que, isso possibilita que o tratamento tenha o efeito farmacológico esperado, prevenindo possíveis reações e efeitos adversos (LIU *et al.*, 2015).

É imprescindível que o profissional de saúde (farmacêutico, médico,

enfermeiro), antes de prescrever ou dispensar fitoterápicos, estejam cientes sobre quais medicamentos o paciente faz o uso, visto que, muitas interações são relatadas sobre o uso de fitoterápicos com outras classes farmacológicas ou com o uso combinado de dois medicamentos da mesma classe medicamentosa (A NIERENBERG et al., 2014).

Para efetuar a manipulação correta dos fitoterápicos é essencial que a indústria siga o formulário nacional de fitoterápicos, dado que, nesse formulário é exposto o modo preciso de preparo, as restrições, as indicações e os padrões que devem ser seguidos, sendo um formulário relevante para as farmácias vivas e de manipulação (SILVA,2019).

Os fitoterápicos apresentam efeitos eficientes no tratamento da insônia, entretanto, cada caso clínico é diferente, devendo ser observado pelo profissional de saúde os sinais e sintomas apresentados pelo paciente, analisando sempre o que o paciente relata, atentando-se ao possível grau da insônia, conseqüentemente, prescrevendo o fitoterápico adequado e as terapias não farmacológicas, ou caso seja necessário efetuar outras terapias convencionais adequadas (A NIERENBERG et al., 2014).

4.3 Principais fitoterápicos usados no tratamento da insônia

Conforme Souza et al., [s/d], as plantas medicinais são as responsáveis pela produção dos fitoterápicos utilizados no tratamento da insônia e de outras doenças. De acordo com a metodologia e resultados desse trabalho, encontram-se expostos no **quadro 4**, o nome da planta que é produzido o fitoterápico, a nomenclatura popular, as indicações terapêuticas e os autores.

Quadro 4 Principais fitoterápicos utilizados no tratamento da insônia

NOMENCLATURA CIENTIFICA	NOMENCLATURA POPULAR	INDICAÇÃO	REFERÊNCIA
-------------------------	----------------------	-----------	------------

Passiflora incarnata L.	Maracujá	Sedativo leve e ansiolítico.	ROGÉRIO; RIBEIRO, 2021.
Valeriana officinalis L.	Valeriana.	Sedativo e Ansiolítico.	FERREIRA, 2019.
Melissa officinalis L.	Erva Cidreira.	Antiespasmódico, Sedativo leve e ansiolítico	ROGÉRIO; RIBEIRO, 2021.
Piper methysticum.	Kava-Kava.	Ansiedade e insônia	SOUZA et al., [s/d])
Hypericum perforatum.	Erva-de-São João.	Distúrbios do sono, ansiedade e depressão leve.	SOUZA et al., [s/d])
Lavandula angustifolia Miller	Lavanda	Insônia.	BRUNI <i>et al.</i> , 2021.

Fonte: próprio autor

Conforme o **quadro 4**, onde encontram-se descritos os medicamentos encontrados na literatura. Foi observado que a *Valeriana officinalis* (Valeriana) e a *passiflora incarnata L* (Maracujá) são os fitoterápicos mais utilizados pela população e que aparecem em maior quantidade nos estudos científicos (FERREIRA, 2019).

4.3.1 *Passiflora incarnata L.* (Maracujá)

O extrato da *passiflora incarnata L* é utilizado para tratar a insônia, visto que, tem um efeito sedativo melhorando a qualidade do sono dos pacientes. Além de sua atividade sedativa, a *passiflora incarnata L* possui uma quantidade de polifenólicos flavonoides em sua composição, tendo ação antioxidante, podendo tratar patologias crônicas, como a diabetes (KIM *et al.*, 2017).

É notório que por conta do seu nome popular (Maracujá), as espécies da *passiflora incarnata* são utilizadas com muita frequência pelos brasileiros por conta das crenças populares envolvidas, atividades sedativas e ansiolíticas. Assim, é

essencial utilizar de forma racional, evitando o uso crônico e observar as possíveis interações que o tratamento com o extrato dessa planta medicinal pode provocar (ROGÉRIO; RIBEIRO, 2021).

4.3.2 *Valeriana officinalis* L. (Valeriana)

Os fitoterápicos que são produzidos através do extrato seco da valeriana possuem efeitos sedativos e ansiolíticos, tendo a finalidade de diminuir as tensões nervosas provocando assim a chegada do sono. O efeito sedativo após o uso da Valeriana ocorre, pois, os ácidos valerênicos baixam a degradação do GABA (ácido gama aminobutírico), aumentando o aglomerado do ácido na fenda sináptica, conseqüentemente, induzindo o sono (BISSOLI, 2013).

Os fitoterápicos produzidos da *Valeriana officinalis* L são seguros, visto que, poucas reações adversas e dependências medicamentosas são relatadas nas literaturas, como alguns medicamentos tradicionais provocam. A valeriana é encontrada no mercado farmacêutico com diversos nomes comerciais, miligramas e fabricantes diferentes, bem como, **valeriane**, que possui 50mg, **sonhare** que é uma drágea de 50 mg, **valerix** que também é uma drágea com 0,4 mg de ácido valerênico e o **sonoripam** que é uma drágea de 50mg. (BISSOLI, 2013)

A valeriana tem um efeito significativo na melhoria do sono REM. Portanto, é notório que essa planta medicinal possui uma atividade farmacológica que melhora significativamente os sintomas que a insônia provoca, dessa forma, evitando e prevenido o surgimento de doenças psiquiátricas e de possíveis alterações cognitivas que uma má qualidade de sono ocasiona (SHINJYO; WADDELL; GREEN, 2020).

Para Secchi e Virtuoso (2012), poucos ensaios clínicos com resultados conclusivos são encontrados na literatura que evidenciem os efeitos, reações e efetividade da valeriana. Nesse sentido, existem estudos científicos que comprovam os resultados eficazes da valeriana no tratamento da insônia, porém, é necessário mais ensaios clínicos que concluam sobre o mecanismo de ação dessa planta medicinal.

O aumento de vendas e de dispensação do extrato seco da valeriana cresceu no ano de 2020 comparado ao ano de 2019, isso aconteceu, por conta da pandemia

do corona vírus, onde a população começou a procurar meios mais acessíveis para compra de medicamentos que tem como objetivo tratar principalmente a ansiedade e a insônia (OLIVEIRA, 2021).

4.3.3 *Melissa officinalis* L. (Erva Cidreira)

O fitoterápico produzido através da erva-cidreira (*Melissa officinalis* L.) tem efeito benéfico no tratamento da insônia, pois apresenta um efeito ansiolítico leve. Sendo que, esse fitoterápico deve ser usado com acompanhamento de um profissional de saúde, visto que, o mesmo pode provocar problemas para a saúde do paciente caso tenha associação com outros ansiolíticos (SOUZA et al., [s/d]).

4.3.4 *Piper methysticum* (Kava-Kava)

A planta medicinal *piper methysticum*, tendo como nomenclatura popular kava-kava, possui efeitos sedativos e ansiolíticos sendo eficaz no tratamento da insônia. Conseqüentemente, é de suma importância o acompanhamento de um profissional de saúde em relação ao fitoterápico produzido a partir do kava-kava, visto que, casos de hepatotoxicidade e outras reações adversas são relatadas após o uso da mesma (ROGÉRIO; RIBEIRO, 2021).

Por conta de suas reações adversas, esse fitoterápico é tarja vermelha, devendo ter prescrição médica e a orientação farmacêutica sobre a posologia, as reações que o mesmo pode provocar e as possíveis interações com outras classes medicamentosas (ROGÉRIO; RIBEIRO, 2021).

4.3.5 *Hypericum perforatum* (Erva-de-São João)

A partir do *hypericum perforatum* também podem ser produzidos fitoterápicos, visto que, essa planta medicinal possui indicações para o distúrbio do sono, ansiedade

e depressão leve. Portanto, comparada com outros fitoterápicos (valeriana e o maracujá) possui maiores contraindicações e interações medicamentosas devendo ser utilizada com maior cautela (SOUZA et al., [s/d]).

4.3.6 *Lavandula angustifolia* Miller (Lavanda)

A lavanda (*Lavandula angustifolia* Miller) é uma planta medicinal que tem como principal função ser tranquilizante, sendo eficaz e indicada no tratamento da insônia leve. O fitoterápico produzido a partir da mesma deve ser utilizado por até 20 dias, e caso seja necessário pode-se repetir o tratamento após 7 dias do uso do primeiro tratamento, esse fitoterápico possui algumas reações adversas, como, constipação e cefaleia, portanto, antes da indicação e dispensação do mesmo é necessário que o profissional de saúde consulte o seu risco/benefício (ROGÉRIO; RIBEIRO, 2021).

4.4 Principais interações medicamentosas que o uso de fitoterápico podem provocar

O tratamento com fitoterápicos para a insônia trazem muitos benefícios para usuário, porém, podem trazer riscos a saúde do paciente caso não seja utilizado racionalmente. Conseqüentemente, o uso irracional do mesmo pode causar interações medicamentosas e produzir diversos efeitos negativos para a saúde do paciente (ROGÉRIO; RIBEIRO, 2021).

Fitoterápicos produzidos a partir do extrato seco da kava-kava, lavanda e do hipérico devem ser utilizados com cuidado e orientação de um profissional de saúde, visto que, essas possuem interações medicamentosas e reações adversas. Portanto é essencial que os profissionais de saúde desmistifiquem a mitologia popular que tudo que é natural não traz malefícios a saúde e pode ser utilizado de qualquer maneira (ROGÉRIO; RIBEIRO, 2021).

O tratamento fitoterápico produzido a partir da *Valeriana officinalis* L. e da *Passiflora incarnata* L. são os mais utilizados para o tratamento da insônia,

consequentemente, é de suma orientar os pacientes sobre o uso, posologia, interações e possíveis reações que os mesmos podem provocar (FERREIRA, 2019).

No **quadro 5** está exposto as principais interações que o uso desses fitoterápicos podem causar, consequentemente, o uso com álcool e drogas ocasionam riscos a saúde do paciente. Portanto, é essencial que o profissional efetue a anamnese, analisando se o mesmo faz o uso concomitante de outros medicamentos e orientar o paciente sobre as possíveis interações com outras substâncias, como está descrita no **quadro 5**. Para que o tratamento seja eficaz e não produza problemas é importante que o acompanhamento farmacoterapêutico seja adequado (FERREIRA, 2019).

QUADRO 5 Principais interações medicamentosas descritas na literatura.
(FERREIRA, 2019)

Fitoterápico	Interações medicamentosas de maior importância	Efeitos
Passiflora incarnata L	Álcool Benzodiazepínicos (Lorazepam ou Diazepam) Barbitúricos (Fenobarbital) Narcóticos (Codeína)	Aumento da intensidade da sonolência
	Inibidores da enzima monoamina oxidase (isocarboxazida, fenelzina e tranilcipromina)	Efeito aditivo
	Aspirina, varfarina, heparina Antiplaquetários (clopidogrel) Anti-inflamatórios não-esteroidais (ibuprofeno e naproxeno)	Sangramento
	Cafeína, guaraná ou efedra	Elevação da pressão arterial
Valeriana officinalis	Álcool Benzodiazepínicos (Lorazepam ou Diazepam) Barbitúricos (Fenobarbital) Narcóticos (Codeína) Anestésicos	Aumento da intensidade provocando maior tempo de sedação

	Metronidazol Dissulfiram	Náuseas e vômitos (quando V. officinalis em extrato alcoólico)
--	-----------------------------	---

Fonte: (Elaboração de Ferreira, 2019)

4.5 A importância e o papel do farmacêutico como profissional de saúde

A profissão farmacêutica vem crescendo e sendo reconhecida cada vez mais, essa profissão teve início na época das famosas boticas, onde os boticários vendiam os medicamentos preparados para os doentes, em meados de 1640 as boticas passaram a comercializar e preparar medicamentos para os pacientes enfermos nos hospitais e em outros setores públicos. Sendo assim, no século XX o farmacêutico se efetiva e é reconhecido como um profissional da saúde (METZKER 2017).

O farmacêutico é um profissional da saúde que está à frente de decisões importantes em relação à saúde do paciente. Portanto, existem várias leis, resoluções e portarias que abrangem e regulamentam a profissão farmacêutica, garantindo que o mesmo exerça sua função principal que é efetuar a promoção e a prevenção da saúde do paciente (SCREMIN et al., 2016).

A prescrição farmacêutica teve início e autorização em 29 de agosto de 2013. O farmacêutico é apto para evitar a automedicação e problemas relacionados ao medicamento, visto que, a farmácia que é uma das áreas de atuação desse profissional, é a primeira procura de pacientes enfermos, portanto, é essencial que o profissional farmacêutico esteja habilitado para efetuar suas atividades clínicas e as possíveis intervenções e prescrições juntamente com as orientações necessárias. A resolução 586/2013 tem como principal intuito conciliar o profissional farmacêutico com outras profissões da saúde, dado que, esse é um profissional apto e habilitado para exercer a promoção e a prevenção da saúde dos seus pacientes perante as prescrições que o mesmo pode efetuar (SCREMIN et al., 2016).

Segundo Silva 2019 a prescrição farmacêutica é uma ação de saúde em que o profissional escolhe o tratamento necessário para seu paciente, conseqüentemente, seguindo dois princípios essenciais, que tem como objetivo efetuar a promoção e a

recuperação da saúde do enfermo.

A resolução 586 de 29 de agosto de 2013 efetua a regulamentação da prescrição farmacêutica, conforme essa RDC, para que o farmacêutico efetue uma prescrição é necessário e essencial que o mesmo possua competências clínicas como está descrito no parágrafo 1 e 2 do art.5 da 586/13.

De acordo com a RDC 586/13 para que a prescrição farmacêutica seja eficaz no tratamento do paciente, o profissional deve observar todos os parâmetros clínicos do enfermo e quais as reais necessidades dos medicamentos prescritos, seguindo sempre os estudos científicos e a ética da profissão farmacêutica.

Segundo a RDC 586/13 no art.4º a prescrição farmacêutica pode ser feita em diferentes locais, como, em estabelecimentos farmacêuticos e consultórios, conseqüentemente, é de suma importância que esse local garanta o sigilo e que todas as informações passadas pelo paciente sejam privativas do farmacêutico e do paciente.

Portanto, para que um medicamento seja prescrito pelo profissional farmacêutico, o mesmo não pode demandar de receituário médico, porém, muitos medicamentos podem ser prescritos por esse profissional da saúde, como, fármacos industrializados, alopáticos, vegetais e outros (SILVA 2019).

O receituário farmacêutico deve seguir exclusivamente o artigo 9º da RDC 586/13, que tem como função garantir que a terapêutica seja eficaz. A receita deve estar de maneira entendível ao leitor, de modo que o mesmo compreenda as informações contidas no receituário, o idioma deve estar em português e escrito de forma extensa como está exposto na figura 2 (SILVA 2019).

Figura 2 Modelo de receituário com indicações de preenchimento (Silva 2019)

MARCA OU SÍMBOLO DO ESTABELECIMENTO OU SERVIÇO DE SAÚDE	NOME DO ESTABELECIMENTO OU SERVIÇO DE SAÚDE Nome do logradouro, número, bairro, cidade, Estado, CEP, telefone ou outro meio de contato, CNPJ
Paciente: [nome completo]	
Contato: [endereço, telefone ou outro meio de contato]	
1. [terapia farmacológica: nome do medicamento ou formulação, concentração/ dinamização, forma farmacéutica, dose, via de administração, frequência e duração do tratamento]	
2. [terapia não farmacológica]	
3. [outras intervenções relativas ao cuidado à saúde (encaminhamento)]	
_____ [local e data]	
_____ Assinatura	
nome completo e número de inscrição do farmacêutico no CREF/UF (carimbo, impressão ou de próprio punho)	

Fonte: (Silva 2019)

A resolução 585 de 29 de agosto de 2013 trata e conduz das atribuições clínicas do profissional farmacêutico. De acordo com o art. 2º dessa resolução o profissional farmacêutico deve promover, proteger e recuperar a saúde do paciente, tendo como propósito auxiliar exclusivamente no bem estar do mesmo.

De acordo com o inciso III do artigo 7º da RDC 585/13, o farmacêutico é apto para efetuar um acompanhamento farmacoterapêutico, sendo um profissional adequado para auxiliar na recuperação da saúde do paciente, conseqüentemente, sendo eficiente para diminuir as taxas de internações e mortalidades.

Ainda de acordo com a RDC 585/13 o farmacêutico possui diversas atribuições clínicas que podem auxiliar significativamente na recuperação da saúde de pacientes enfermos. Para que essas atribuições sejam relevantes e eficazes é essencial que o profissional farmacêutico desenvolva linhas de cuidados que serão prestadas a população de acordo com a RDC 585/13.

4.6 O profissional farmacêutico perante a assistência e a atenção farmacêutica quanto a utilização de fitoterápicos

É notório que o farmacêutico é o profissional que tem competência para prescrever e orientar sobre os medicamentos, visto que, o mesmo tem habilidades clínicas e científicas que concretizam essa capacidade. Portanto, a prescrição fitoterápica requer conhecimento científico, pois, esses medicamentos podem causar interações, reações e outros problemas caso o uso seja irracional. Muitos profissionais são habilitados para efetuar o tratamento com fitoterápicos, porém, por conta do pouco conhecimento dos mesmos essa prescrição muitas vezes passa-se despercebida. Contudo o farmacêutico é um dos profissionais que acreditam no tratamento com fitoterápico, na **figura 3** é exposto os profissionais que usam a fitoterapia como tratamento (MARQUES, et al 2019).

Figura 3: Profissionais que utilizam fitoterapia (Marques., et al 2019)



Fonte: (Marques., et al 2019)

Portanto poucos fitoterápicos podem ser prescritos pelo profissional farmacêuticos, porém, é essencial que o farmacêutico possua conhecimento de todos os fitoterápicos, pois é de alta importância efetuar as orientações necessárias e analisar as possíveis e mais relevantes interações que esses fármacos causam (**figura 3**), conseqüentemente, essa é a principal função do farmacêutico promover a saúde do paciente pelas orientações e intervenções prestadas, evitando assim a

automedicação (MARQUES, et al 2019).

O tratamento com fitoterápico é pouco indicado por médicos, visto que, poucos profissionais de medicina têm conhecimento afundo sobre esses medicamentos, conseqüentemente, é essencial a inclusão de disciplinas sobre plantas medicinais e fitoterápicos na grade curricular de medicina, sendo assim, desenvolvendo novas terapêuticas nos atendimentos de saúde (BASTIDA., et al 2019).

A assistência farmacêutica está ligada diretamente em garantir a segurança do uso de medicamentos, restaurando e promovendo a saúde dos pacientes. Portanto o farmacêutico é apto para pesquisar e desenvolver medicamentos, sendo necessária a garantia da eficácia do produto final através do controle de qualidade (METZKER 2017).

O acompanhamento e a atenção em relação ao uso dos fitoterápicos exige do profissional farmacêutico a compreensão popular e científica sobre as plantas medicinais e seus possíveis extratos secos, esse entendimento é imprescindível pois garante que o acompanhamento farmacoterapêutico seja eficaz, dado que, o profissional que tem esse conhecimento compreende sobre a posologia, as interações, reações e o risco/benefício do uso desses medicamentos (METZKER 2017).

A automedicação é algo comum, e acontece principalmente por conta dos meios de comunicação sociais, que expõe os medicamentos visando somente a lucratividade, fazendo com que o consumo daquele fármaco seja irracional. A atribuição de evitar a automedicação é do profissional farmacêutico, visto que, é no momento da dispensação que o mesmo deve orientar e avaliar se os MIPES escolhidos pelo consumidor trarão o efeito terão o efeito terapêutico esperado (SEVERO; MAFRA; VALE, 2018).

Desse modo, a automedicação ocorre também por conta da dificuldade da população em ter atendimento médico, conseqüentemente, tendo a farmácia comercial como sua primeira linha de escolha emergencial. À vista disso torna-se cada vez mais importante a orientação e as atribuições clinicas do farmacêutico em relação ao uso dos medicamentos (SEVERO; MAFRA; VALE, 2018).

Sendo que, é essencial que o farmacêutico induza o paciente a efetuar os tratamentos terapêuticos de forma racional, uma vez que, com essa ação o farmacêutico fideliza o paciente, fazendo com que toda vez que o mesmo deseje um

medicamento isento de prescrição médica procure-o para as orientações necessárias, evitando assim a automedicação (SCREMIN., et al 2016).

Portanto, a atenção farmacêutica teve início e tornou-se necessária a partir do uso irracional dos medicamentos, sendo que, um dos propósitos da atenção farmacêutica é verificar e precaver o paciente sobre os possíveis PRMS (Problema relacionados ao medicamento), que é um acontecimento não esperado pelo paciente, e que pode trazer diversos danos para a saúde do mesmo (SOARES, et al 2020).

Para que o tratamento com fitoterápico traga os resultados esperados, o farmacêutico deve analisar se o fármaco tem indicação, se é seguro e se terá uma possível efetividade no problema do paciente (SOARES., et al 2020).

Sendo assim, é importante que se tenha mais ensaios clínicos que evidenciam sobre o uso de fitoterápicos, visto que, esses estudos servem para analisar a segurança e a eficácia desses medicamentos (SOARES., et al 2020).

Portanto, o uso de fitoterápicos também está presente no SUS em alguns lugares do Brasil, que tem como objetivo manter a cultura popular relacionada ao uso das plantas medicinais, e objetiva também manter os elementos essenciais do SUS que é promover, prevenir e recuperar a saúde da população (GONÇALVES., et al 2013).

As atribuições do farmacêutico em relação aos fitoterápicos estão regulamentadas na resolução nº 477 de 28 de maio de 2008. Portanto é responsabilidade do farmacêutico atender e orientar o paciente de forma a evitar a automedicação de fitoterápicos, garantindo a segurança do paciente (METZKER 2017).

Dessa maneira, é imprescindível que o ministério público, o CFF (conselho federal de farmácia) e o CRF (conselho regional de farmácia) transmitam mais ações em forma de campanhas, panfletos e propagandas que mostrem a população a importância do profissional farmacêutico perante a sociedade (MARQUES, et al 2019).

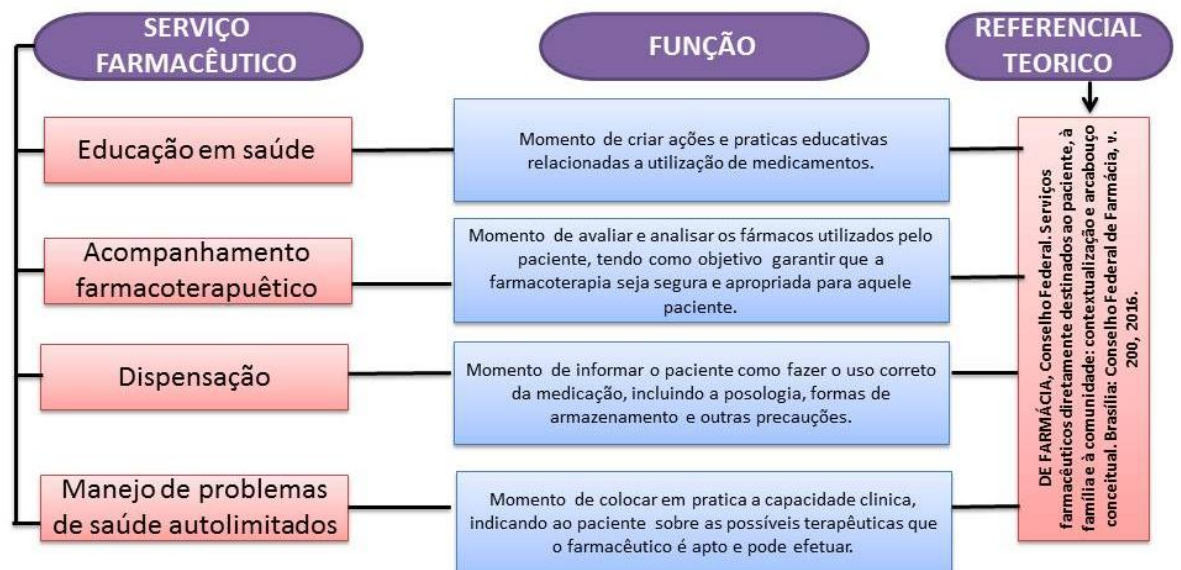
O farmacêutico possui competências acadêmicas que garantem que a farmacoterapia com o uso dos fitoterápicos tragam bons resultados para o paciente. Essa competência ocorre pois o acadêmico de farmácia em sua grade curricular dispõe de disciplinas que abrangem sobre o uso das plantas medicinais, sendo assim, o profissional farmacêutico possui competência de analisar, identificar as plantas medicinais, manipular, efetuar o controle de qualidade correto, estudar as melhores vias de administração e prestar serviços farmacêuticos em relação ao uso correto dos

fitoterápicos (SOARES, et al 2020).

O profissional farmacêutico é apto para prestar serviços farmacêuticos clínicos que são capazes de melhorar a qualidade de vida dos pacientes que utilizam fitoterápicos para algum fim terapêutico, bem como, os que são utilizados para insônia (SOARES, et al 2020).

Portanto, alguns serviços farmacêuticos podem ser prestados aos pacientes que utilizam os fitoterápicos, tendo como, exemplo os expostos na **figura 4**, alguns desses serviços estão apresentados na **figura 4**, são eles, acompanhamento farmacoterapêutico, a dispensação, educação em saúde e o manejo de problemas de saúde autolimitados (SOARES., et al 2020).

Figura 4 Principais serviços farmacêuticos aplicados em pacientes que fazem o uso de fitoterápicos



Fonte: Criação do autor

Dessa forma, foi citado na **figura 4** os principais fitoterápicos utilizados no

tratamento da insônia. De acordo com Silva, 2019 alguns podem ser prescritos pelo farmacêutico, como, os fitoterápicos provenientes da *passiflora* e da *melissa officinalis* que são ansiolíticos, já a *Valeriana Officinalis L* e o *Hypericum perforatum* só podem ser vendidos sob prescrição médica.

Portanto, o farmacêutico é capacitado para efetuar a atenção farmacêutica em relação ao uso de fitoterápicos. Todavia, não são todos os fitoterápicos que podem ser prescritos por esse profissional, contudo, é essencial a orientação do mesmo no momento da dispensação desses medicamentos prescritos por outros profissionais da saúde, analisando a necessidade do uso daquele fármaco, conseqüentemente, realizando um acompanhamento farmacoterapêutico que visa promover proteger e recuperar a saúde do paciente (SILVA, 2019).

5 CONCLUSÃO

O tratamento com fitoterápicos para pacientes com insônia é atualmente comum no mundo, porém, muitas das vezes, esse tratamento é realizado de forma irracional por conta de crenças culturais, acesso fácil e a intensificação da mídia em relação ao uso dos fitoterápicos. Desse modo, torna-se necessário o acompanhamento do profissional farmacêutico que possui competências regulamentadas para prescrever alguns medicamentos e atribuições clínicas relevantes.

Portanto, é possível dizer que o tratamento da insônia com fitoterápico é eficiente e promove uma qualidade de vida melhor para os pacientes que fazem o uso racional. Entretanto, é indispensável o acompanhamento de um profissional de saúde perante o uso desses fármacos, visto que, esses possuem interações e reações evidenciadas que podem provocar problemas a saúde dos pacientes.

É relevante expor para a população a importância do uso racional dos fitoterápicos, dado que, para que o efeito seja seguro e eficiente é necessário que o paciente seja orientado sobre a posologia, armazenamento e as possíveis interações

que o uso incorreto pode provocar. Desse modo, é interessante criar ações educativas que induzam o uso racional dos fitoterápicos. A vista disso, o profissional farmacêutico está na linha de frente de dispensação desses medicamentos sendo imprescindível para promover essas ações educativas para a população.

Por fim, é essencial que seja mais otimizada por parte dos órgãos públicos e de estudos científicos a importância do farmacêutico no tratamento de pacientes que fazem o uso de fitoterápicos para insônia, dado que, esse profissional é apto para proteger, recuperar e prevenir a saúde do paciente, isso é possível pois o farmacêutico possui habilidades clínicas que promovem a segurança e a garantia da eficácia da farmacoterapia, possibilitando assim uma qualidade de vida melhor para os pacientes.

REFERÊNCIAS

A NIERENBERG, Andrew *et al.* Aplicações clínicas de medicamentos fitoterápicos para ansiedade e insônia; direcionar pacientes com transtorno bipolar. **Australian & New Zealand Journal Of Psychiatry**, [s. l], v. 48, p. 705-715, jun. 2014. Disponível em: <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/0004867414539198>. Acesso em: 10 ago. 2021.

BASTIDA, Ana Cecília Finamore. ACEITAÇÃO PELA COMUNIDADE MÉDICA: aceitação pela comunidade médica. **Saúde Dinâmica- Revista Científica Eletrônica**, [s. l], p. 1-13, mar. 2019. Disponível em: <http://www.revista.faculadadedinamica.com.br/index.php/sausedinamica/article/view/4/2>. Acesso em: 04 set. 2021.

BISSOLI, Jaqueline Ribeiro. **ASPECTOS QUÍMICOS E FARMACOLÓGICOS DO MEDICAMENTO FITOTERÁPICO Valeriana officinalis L.** 2013. 34 f. Monografia (Especialização) - Curso de Farmácia, Faculdade de Educação e Meio Ambiente, Ariquemes - Ro, 2013. Disponível em: <https://repositorio.faema.edu.br/bitstream/123456789/304/1/BISSOLI,%20J.%20R.%20-%20ASPECTOS%20QU%C3%8DMICOS%20E%20FARMACOL%C3%93GICOS%20DO%20MEDICAMENTO%20FITOTER%C3%81PICO%20Valeriana%20officinalis%20L..pdf>. Acesso em: 21 set. 2021.

BRASIL. RDC nº 585 de 29 de agosto de 2013. **Regulamenta as atribuições clínicas do farmacêutico e dá outras providências.** Diário Oficial da União, Brasília, 26 set. 2013b. Disponível em: <https://www.cff.org.br/userfiles/file/resolucoes/585.pdf>. Acesso em 01 de novembro de 2021.

BRASIL. RDC nº 586 de 29 de agosto de 2013. **Regula a prescrição farmacêutica e dá outras providências.** Diário Oficial da União, Brasília, 26 set. 2013c. Disponível em: <https://www.cff.org.br/userfiles/file/resolucoes/586.pdf>.

BRASIL. RDC nº477, de 28 de maio de 2008. **Dispõe sobre as atribuições do farmacêutico no âmbito das plantas medicinais e fitoterápicos e dá outras providências.** Diário Oficial da União, Brasília, 02 de jun. 2008b. Disponível em: Acesso em 01 de novembro de 2021.

BRASIL. RDC nº 26, de 13 de maio de 2014. **Dispõe sobre o registro de medicamentos fitoterápicos e o registro e a notificação de produtos tradicionais fitoterápicos. Órgão emissor: ANVISA - Agência Nacional de Vigilância Sanitária.** Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/anvisa/2014/rdc0026_13_05_2014.pdf

BRUNI, Oliviero *et al.* Remédios fitoterápicos e seus possíveis efeitos sobre o sistema gabaérgico e o sono. **Nutrientes**, [s. l], p. 1-13, fev. 2021. Disponível em: <https://www.mdpi.com/2072-6643/13/2/530/htm>. Acesso em: 22 set. 2021.

CARVALHO, Luzia Gomes; LEITE, Samuel da Costa; COSTA, Débora de Alencar Franco. Principais fitoterápicos e demais medicamentos utilizados no tratamento de ansiedade e depressão. **Revista de Casos e Consultoria**, [s. l], v. 12, p. 1-17, ago. 2021. Disponível em: <https://periodicos.ufrn.br/casoseconsultoria/article/view/25178/14519>. Acesso em: 13 set. 2021.

DE FARMÁCIA. Conselho Federal de Farmácia. **Serviços farmacêuticos diretamente destinados ao paciente, à família e à comunidade**: contextualização e arcabouço conceitual / Conselho Federal de Farmácia. – Brasília: Conselho Federal de Farmácia, 2016.

FERREIRA, Fabiana Sari. INTERAÇÕES MEDICAMENTOSAS DE FITOTERÁPICOS UTILIZADOS NO TRATAMENTO DA INSÔNIA: uma breve revisão. **Visão Acadêmica**, Curitiba, v. 20, n. 3, p. 1-12, set. 2019. Disponível em: <https://revistas.ufpr.br/academica/article/view/67826/39749>. Acesso em: 24 set. 2021.

GONÇALVES, Nylza Maria Tavares *et al.* Políticas de Saúde para a Fitoterapia no Brasil. **Revista Cubana de Plantas Medicinales**, Sorocaba, p. 632-637, maio 2013. Disponível em: <https://www.medigraphic.com/pdfs/revcubplamed/cpm-2013/cpm134n.pdf>. Acesso em: 11 set. 2021.

KIM, Mijin *et al.* Identificação do papel de Passiflora Incarnata Linnaeus :: uma mini revisão. **J Menopausal Med**, [s. l], p. 156-159, dez. 2017. Disponível em: <https://e-jmm.org/DOIx.php?id=10.6118/jmm.2017.23.3.156>. Acesso em: 13 set. 2021.

LIU, Lei *et al.* Medicamentos fitoterápicos para ansiedade, depressão e insônia. **Curr Neuropharmacol**, [s. l], v. 13, p. 481-493, jul. 2015. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4790408/>. Acesso em: 10 set. 2021.

MARQUES, Paola Alvares *et al.* Prescrição farmacêutica de medicamentos fitoterápicos. **Brazilian Journal Of Natural Sciences**, [s. l], v. 2, n. 1, p. 1-9, jan. 2019. Disponível em: <https://bjns.com.br/index.php/BJNS/article/view/47>. Acesso em: 10 set. 2021.

METZKER, Pâmela Maxsine. **FITOTERÁPICOS NO SISTEMA ÚNICO DE SAÚDE E A IMPORTÂNCIA DA ASSISTÊNCIA FARMACÊUTICA**. 2017. 34 f. Monografia (Especialização) - Curso de Farmácia, Faculdade de Educação e Meio Ambiente, Ariquemes-Ro, 2017. Disponível em: [https://repositorio.faema.edu.br/bitstream/123456789/1245/1/METZKER,%20P.%20M.%20-%20FITOTER%C3%81PICOS%20NO%20SISTEMA%20%C3%9ANICO%20DE%20SA%C3%9ADE%20E%20A%20IMPORT%C3%82NCIA%20DA%20ASSISTENCIA%20\[...\].pdf](https://repositorio.faema.edu.br/bitstream/123456789/1245/1/METZKER,%20P.%20M.%20-%20FITOTER%C3%81PICOS%20NO%20SISTEMA%20%C3%9ANICO%20DE%20SA%C3%9ADE%20E%20A%20IMPORT%C3%82NCIA%20DA%20ASSISTENCIA%20[...].pdf). Acesso em: 3 set. 2021.

OLIVEIRA, Luana da Silva. AVALIAÇÃO ATEMPORAL DOS EFEITOS DA Valeriana officinalis L.: UMA REVISÃO DE LITERATURA. **Biodiversidade**, Cuiabá. Mt, v. 20, n. 2, p. 193-199, 2021. Disponível em: <https://periodicoscientificos.ufmt.br/ojs/index.php/biodiversidade/article/view/12608>.

Acesso em: 04 set. 2021.

ROGÉRIO, Leonardo Vasconcelos Fagotti; RIBEIRO, Juliana Carvalho. Uso de plantas medicinais e medicamentos fitoterápicos em insônia: uma revisão bibliográfica. **Brazilian Journal Of Health And Pharmacy**, Minas Gerais, v. 3, p. 1-18, 6 ago. 2021. Disponível em: <https://revistacientifica.crfmg.emnuvens.com.br/crfmg/article/view/130>. Acesso em: 22 set. 2021.

SECCHI, Paula; VIRTUOSO, Suzane. O EFEITO DA VALERIANA NO TRATAMENTO DA INSÔNIA. **Visão Acadêmica**, Curitiba, v. 13, n. 1, p. 85-107, mar. 2012. Disponível em: <https://revistas.ufpr.br/academica/article/viewFile/30025/19406>. Acesso em: 18 set. 2021.

SCREMIN, Fernando Mateus *et al.* INDICAÇÃO FARMACÊUTICA DE FITOTERÁPICOS: UMA ANÁLISE DOS CONCEITOS LEGAIS EM RELAÇÃO À PRÁTICA PROFISSIONAL. **Rev. Ciênc. Cidadania**, Santa Catarina, v. 2, n. 1, p. 57-73, 2016. Disponível em: [file:///C:/Users/Usuario/Downloads/63-110-1-SM%20\(10\).pdf](file:///C:/Users/Usuario/Downloads/63-110-1-SM%20(10).pdf). Acesso em: 24 set. 2021.

SILVA, Thiago de Oliveira. **PRESCRIÇÃO FARMACÊUTICA DE PLANTAS MEDICINAIS E FITOTERÁPICOS**. 2019. 56 f. TCC (Doutorado) - Curso de Farmácia, Niversidade Federal de Campina Grande Campus Cuité, Cuité - Pb, 2019. Disponível em: <http://dspace.sti.ufcg.edu.br:8080/jspui/bitstream/riufcg/8283/1/THIAGO%20DE%20OLIVEIRA%20SILVA%20-%20%20TCC%20%20FARM%20C%81CIA%20%202019.pdf>. Acesso em: 1 set. 2021.

SEVERO, Thaynnara Almeida de Carvalho; MAFRA, Vanderson Ramos; VALE, Bruno Nunes do. As Responsabilidades do Farmacêutico na Prescrição Farmacêutica. **Revista Cereus**, [s. l.], v. 10, n. 3, p. 179-201, jun. 2018. Disponível em: <http://www.ojs.unirg.edu.br/index.php/1/article/view/1807/718>. Acesso em: 1 out. 2021.

SOARES, Jéssia Aline Silva *et al.* POTENCIALIDADES DA PRÁTICA DA ATENÇÃO FARMACÊUTICA NO USO DE FITOTERÁPICOS E PLANTAS MEDICINAIS. **Potencialidades da Prática da Atenção Farmacêutica no Uso de Fitoterápicos e Plantas Medicinais**, Minas Gerais, p. 9-20, dez. 2020. Disponível em: https://www.researchgate.net/profile/Djenane-Oliveira-2/publication/348975474_POTENCIALIDADES_DA_PRATICA_DA_ATENCAO_FARMACEUTICA_NO_USO_DE_FITOTERAPICOS_E_PLANTAS_MEDICINAIS/links/6019966d92851c4ed545c0af/POTENCIALIDADES-DA-PRATICA-DA-ATENCAO-FARMACEUTICA-NO-USO-DE-FITOTERAPICOS-E-PLANTAS-MEDICINAIS.pdf. Acesso em: 5 set. 2021.

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

SHINJYO, Noriko; WADDELL, Guy; GREEN, And Julia. Raiz de Valeriana no

Tratamento de Problemas do Sono e Distúrbios Associados - Uma Revisão Sistemática e Meta-Análise. **Sage Journals**, [s. l], p. 1-31, out. 2020. Disponível em: https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/2515690X20967323?url_ver=Z39.88-2003&rfr_id=ori:rid:crossref.org&rfr_dat=cr_pub%20%20pubmed. Acesso em: 30 ago. 2021.

VOSGERAU, D. S. A. R.; ROMANOWSKI, J. P. Estudos de revisão: implicações conceituais e metodológicas. **Rev. Diálogo Educ.**, Curitiba, v. 14, n. 41, p. 165-189, jan./abr. 2014.

WANG, Chun *et al.* Um protocolo para uma revisão sistemática e meta-análise de rede. **Medicina**, [s. l], v. 100, p. 1-29, ago. 2021. Disponível em: https://journals.lww.com/md-journal/Fulltext/2021/08060/Pharmacological_and_non_pharmacological_treatments.13.aspx. Acesso em: 18 set. 2021.

