

RIBEIRO; Juliana Carvalho¹, ROGÉRIO; Leonardo Vasconcelos Fagotti²

RESUMO

Introdução: A insônia é caracterizada pelo sono não reparador, insuficiente para manter uma boa qualidade de alerta e bem-estar físico e mental durante o dia. Podendo ser de curto prazo ou crônica, afeta grande parcela da população. O tratamento da insônia pode ser diversificado e há grande interesse dos pacientes pelo uso de plantas medicinais. É de conhecimento geral que as plantas possuem um vasto poder terapêutico que, se administrado de forma consciente, pode curar e/ou amenizar diversas enfermidades. Mas nem sempre são usadas de forma racional, pois grande parcela da população possui a ideia errônea de que o que é natural não faz mal. Estudos de fitoquímica, toxicologia e farmacologia, demonstram que as plantas medicinais podem causar certas agravações e efeitos adversos, se usada de forma indiscriminada e exacerbada e ainda é importante ressaltar a probabilidade de ocorrerem interações com medicamentos e alimentos administrados concomitantemente. **Objetivo:** relacionar as principais plantas medicinais usadas pela população brasileira para o tratamento da insônia, analisando sua eficácia e segurança. **Método:** Este estudo é uma revisão integrativa de literatura. Trata-se de um tipo de investigação científica, na qual busca-se captar, reconhecer e sintetizar estudos primários, teóricos e empíricos, possibilitando assim a síntese completa da produção do conhecimento acerca de um assunto ou tema. A partir da definição do tema, definiu-se as palavras chave norteadoras da pesquisa e critérios de inclusão como artigos completos na versão on-line de maneira gratuita, produções em português e sem delimitar o espaço temporal. Foram excluídas referências não relacionadas ao tema e ao objetivo e também publicações repetidas. Realizou-se uma análise bibliográfica criteriosa, com auxílio de internet, buscando as palavras chave em artigos científicos, livros e revistas científicas, disponíveis em bases de dados do Scielo, Biblioteca Virtual de Saúde e Google Acadêmico, dentre outras, conhecidas por abordagens de pesquisas baseadas em evidências científicas. Analisou-se um total de vinte e três publicações. As informações encontradas na literatura consultada, foram comparadas com informações contidas no Formulário de Fitoterápicos da Farmacopeia Brasileira (2011), atualizado no seu primeiro suplemento em 2018, e também usando o Memento Fitoterápico (2016), literatura oficial elaborada e atualizada periodicamente pela Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA). Os dados foram coletados no período de janeiro a agosto de 2020 e após isto, as informações foram tabuladas, analisadas e discutidas na forma de artigo científico. **Resultados:** Foram tabuladas 29 plantas medicinais com atividade farmacológica indutora do sono usadas pela população brasileira. As plantas medicinais com maior número de citações para uso no tratamento da insônia foram erva cidreira ou melissa (*Melissa officinalis* L.), passiflora (*Passiflora incarnata* L.), valeriana (*Valeriana officinalis* L.), lúpulo (*Humulus lupulus* L.) e lavanda inglesa (*Lavandula angustifolia* L.). A camomila (*Matricaria chamomilla* L.) destacou-se em função da segurança e eficácia, com ausência de dados de toxicidade. Porém, hipérico (*Hypericum perforatum* L.), kava kava (*Piper methysticum*) e valeriana relatam toxicidade e devem ser prescritas com cautela e vendidas sob prescrição médica em função de relatos de reações adversas, contraindicações e interações medicamentosas. Algumas plantas como o lúpulo, tília e macieira, embora encontrada a atividade farmacológica de indutores do sono na literatura pesquisada,

¹ Centro Universitário das Faculdades Associadas de Ensino- UNIFAE, rbrjuliana@yahoo.com.br

² Centro Universitário das Faculdades Associadas de Ensino- UNIFAE, leonardovfr@hotmail.com

não apresentam dados no Formulário de Fitoterápicos da Farmacopeia Brasileira (2011) e nem no Memento Fitoterápico (2016). É importante ressaltar que estas duas referências são referências oficiais, produzidas pela ANVISA. Acredita-se que pelo uso não muito difundido em todo território nacional e por escassas informações de segurança e eficácia, esses dados não estão ainda disponíveis, considerando que há um setor específico dentro da ANVISA que atualiza periodicamente as informações de pesquisas baseadas em evidência, padronizando a informação para o uso racional de fitoterápicos e plantas medicinais. Portanto, recomenda-se cautela quanto ao uso dessas plantas até que sejam apresentados mais dados de eficácia e segurança. **Conclusão:** De acordo com a análise proposta, foram verificados os nomes populares, nomes científicos, indicações e riscos toxicológicos de diferentes plantas medicinais usadas no tratamento da insônia. É importante ressaltar que ainda há poucos estudos semelhantes evidenciando esses dados na literatura. Este trabalho reforça a necessidade de orientar a população quanto ao uso racional de plantas medicinais e medicamentos fitoterápicos no tratamento da insônia, no intuito de obter bons resultados econômicos e de melhoria da saúde da população, sendo também, base para estudos futuros. **Referências:** BALBINO, E.E.; DIAS, M.F. Farmacovigilância: um passo em direção ao uso racional de plantas medicinais e fitoterápicos. Brasília: **Revista Brasileira de Farmacognosia**. 2010. Disponível em: <www.scielo.br/pdf/rbfar/2010nahead/aop3310.pdf>. Acesso em 28/10/2019 FERNANDES, S.M.A. **Tratamento farmacológico da insônia: avaliação da qualidade de sites de saúde brasileiros**. Rio de Janeiro: Universidade Federal Fluminense, 2018. Disponível em: <<https://app.uff.br/riuff/handle/1/7832>>. Acesso em 28/03/2020 U.S. Department of Health & Human Services **Insomnia**. National Heart, Lung, and Blood Institute, 2020. Disponível em: <<https://www.nhlbi.nih.gov/health-topics/insomnia>>.. Acesso em 11/08/2020. WING, Y.K. **Herbal treatment of insomnia**. v.7, nº4, China: HKMJ, 2001. Disponível em: <<https://www.hkmj.org/system/files/hkm0112p392.pdf>>.. Acesso em 18/08/2020.

PALAVRAS-CHAVE: INSÔNIA, PLANTAS MEDICINAIS, FITOTERÁPICOS SEDATIVOS