



O USO DE PLANTAS MEDICINAIS E FITOTERÁPICOS PARA O TRATAMENTO DA INSÔNIA: REVISÃO NARRATIVA

Ana Beatriz Oliveira do Nascimento¹
Daise Domingos Oliveira²
Iuri Bastos da Silva moura³
Jislene Dos Santos Cunha⁴
Larissa Menezes dos Santos⁵
Pedro Henrique Silva Andrade Rocha⁶
Darcton Souza de Aguiar⁷

RESUMO

Introdução: O sono é essencial para a saúde física, social e mental, sua interrupção pode levar a problemas como fadiga, queda na qualidade de vida e aumento da demanda por serviços de saúde. As plantas medicinais apresentam vantagens para o tratamento da insônia, quando usadas corretamente. **Objetivo:** Logo, este trabalho objetiva identificar os benefícios do uso de plantas medicinais e fitoterápicos na melhoria da insônia. **Metodologia:** O presente estudo trata-se de uma revisão narrativa, onde foram realizadas buscas por meio de plataformas digitais, gratuitas para obter embasamento e nortear a pesquisa. Utilizando critérios de inclusão e exclusão para as buscas realizadas, filtrando os artigos, identificando semelhanças, diferenças e até mesmo lacunas. **Resultados:** Através do levantamento de dados, foram identificados 712 artigos sobre fitoterápicos e estudos sobre plantas medicinais, que foram filtrados e reduzidos por meios dos critérios definidos a pesquisa resultando em 25, analisados de forma detalhada, e selecionados 4 artigos para revisão final, onde foi possível identificar artigos que evidenciam os benefícios das plantas medicinais e fitoterápicos. **Discussão:** O sono de um ponto de vista biológico é importante para o processo de memória e recuperação do metabolismo, a insônia acarreta prejuízos nas funções diárias e qualidade de vida, entretanto os benefícios das passiflora, Valeriana, camomila e kava-kava para o tratamento da insônia, reduzindo riscos significados de dependência e efeitos colaterais quando comparados a benzodiazepínicos. **Considerações finais:** O uso de plantas medicinais como uma abordagem integrativa e multidisciplinar, juntamente com outra intervenção que abrange o biopsicossocial, promove uma melhora global do indivíduo.

PALAVRAS-CHAVES: Plantas Medicinais. Insônia. Fitoterápicos.

¹ Graduanda em Farmácia do Centro Universitário UNIFTC, Campus de Salvador. E-mail: bijiana2508@gmail.com

² Graduanda em Nutrição do Centro Universitário UNIFTC, Campus de Salvador. E-mail: daise.coordenacao@gmail.com

³ Graduando em Farmácia do Centro Universitário UNIFTC, Campus de Salvador. E-mail: lure_moura@hotmail.com

⁴ Graduanda em Psicologia do Centro Universitário UNIFTC, Campus de Salvador. E-mail: jislene.cunha@ftc.edu.br

⁵ Graduanda em Psicologia do Centro Universitário UNIFTC, Campus de Salvador. E-mail: larissa11menezes@hotmail.com

⁶ Graduando em Farmácia do Centro Universitário UNIFTC, Campus de Salvador. E-mail: phandrade.8@gmail.com

⁷ Docente do Colegiado de Fisioterapia do Centro Universitário UNIFTC, Campus de Salvador. E-mail: darcton.aguiar@ftc.edu.br

ABSTRACT

Introduction: Sleep is essential for physical, social and mental health. Its interruption can lead to problems such as fatigue, decreased quality of life and increased demand for health services. Medicinal plants have advantages for the treatment of insomnia, when used correctly. **Objective:** Therefore, this work aims to identify the benefits of using medicinal plants and phytotherapeutics in improving insomnia. **Methodology:** This study is a narrative review, where searches were carried out through free digital platforms to obtain a basis and guide the research. Using inclusion and exclusion criteria for the searches carried out, filtering the articles, identifying similarities, differences and even gaps. **Results:** through the data collection, 712 articles on phytotherapeutics and studies on medicinal plants were identified, which were filtered and reduced using the criteria defined in the research, resulting in 25, analyzed in detail, and 4 articles selected for final review, where it was possible to identify articles that evidence the benefits of medicinal plants and phytotherapeutics. **Discussion:** Sleep from a biological point of view is important for the memory process and metabolic recovery. Insomnia causes harm to daily functions and quality of life. However, the benefits of passionflower, valerian, chamomile and kava-kava for the treatment of insomnia reduce significant risks of dependence and side effects when compared to benzodiazepines. **Final considerations:** It is important to use it as an integrative and multidisciplinary approach, together with another intervention that encompasses the biopsychosocial, promoting an overall improvement of the individual.

KEYWORDS: Medicinal Plants, Insomnia, Herbal Medicines.

INTRODUÇÃO

A insônia refere-se à insatisfação subjetiva com a quantidade ou qualidade do sono. É um sintoma que inclui reclamações como dificuldade em adormecer ou permanecer dormindo, acordar muito cedo e ter dificuldade em voltar a dormir, além de um sono não reparador, que não fornece a energia necessária para manter níveis reparador de alerta e bem-estar físico e mental ao longo do dia, impactando negativamente o desempenho nas atividades diurnas (Souza, Reimão, 2004; Guadagna *et al.*, 2020).

Para tratar a insônia, podem ser utilizados diversos métodos, tanto farmacológicos quanto não farmacológicos, dependendo do quadro do paciente e da sua disposição para seguir a abordagem escolhida. As intervenções não farmacológicas concentram-se em técnicas educacionais e comportamentais, sem o uso de medicamentos. Essas práticas englobam higiene do sono, terapia de controle de estímulos, técnicas de relaxamento e terapia de restrição do sono. Já as intervenções farmacológicas envolvem o uso de medicamentos como agonistas dos receptores benzodiazepínicos, antidepressivos, anti-histamínicos, antipsicóticos e compostos naturais (Berlim *et al.*; 2005; Feizi *et al.*; 2018; Khadivzadeh *et al.*; 2018).

Dados da Organização Mundial da Saúde (OMS, 2023) indicam que 72% dos brasileiros apresentam dificuldade para dormir. A dificuldade no acesso às consultas médicas e ao correto diagnóstico, faz com que o uso de plantas medicinais e produtos fitoterápicos sejam alternativas utilizadas por essa população. Vale ressaltar, que na maioria das vezes, esse uso é feito de forma irracional, sem o devido acompanhamento de um profissional de saúde (Ferreira, 2019; Duarte *et al.*, 2017).

É importante salientar que, apesar dos inúmeros benefícios provenientes do uso de fitoterápicos e plantas medicinais, existe um grande número de notificações de eventos adversos no banco de dados de farmacovigilância da Agência Nacional de Saúde. Entretanto, quando administrada de forma correta, algumas plantas medicinais e medicamentos fitoterápicos apresentam vantagem sobre o medicamento convencionais, tais como menor custo, menor chance de efeito adversos e menor toxicidade. (ANVISA; Fagotti, Ribeiro, 2021)

Sendo assim, cada planta medicinal tem sua individualidade e é imperativo reconhecer que os produtos naturais possuem componentes químicos farmacologicamente ativos e não podem ser vistos como não tóxicos, como a maioria da população acredita ser. Diante do exposto, o objetivo deste trabalho é identificar os benefícios do uso de plantas medicinais e fitoterápicos na melhora da insônia.

METODOLOGIA

O presente estudo consiste em uma revisão narrativa de literatura, com o objetivo de investigar o uso de fitoterapia e plantas medicinais no tratamento da insônia, a revisão narrativa de literatura, escolhida com intuito de construir uma base teórica sólida, explorar diferentes perspectivas e identificar lacunas, proporcionando uma síntese de conhecimento sobre o tema.

Como evidenciado na figura 1, a primeira etapa para a realização do presente estudo foi definir a temática abordada para então formular a pergunta norteadora, utilizada a estratégia PICO, considerando, população - as pessoas com insônia, intervenção - os fitoterapiae plantas medicinais, comparação - os efeito das plantas e outcomes/desfecho - a qualidade do sono, para auxiliar na sua estruturação. Sendo assim, como resultado, chegamos a seguinte pergunta: de que forma o uso de plantas medicinais e fitoterápicos impacta na qualidade de sono em pacientes com insônia?

Como critérios de inclusão foram selecionados artigos aos quais abrangem a insônia, fitoterapia e plantas medicinais, sendo plantas encontradas no território brasileiro, que tenham sido publicados entre os 22 últimos anos, transversal, longitudinal, coorte, ensaios clínicos, apresentados na língua inglesa e também na língua portuguesa, disponibilizados de forma on-line em bases de dados de acesso gratuito, artigos na íntegra que que abordem a temática de fitoterapia para insônia. Como critérios de exclusão, artigos publicados fora do período de recorte temporal, revisão sem resultados consistentes, artigos disponibilizados em outras línguas além do inglês e português, disponibilizados de forma fragmentada e com resultados inconclusivos.

Para levantamento de dados foram realizadas buscas nas seguintes bases de dados PubMed (Publisher Medline), Scielo (*Scientific Electronic Library Online*), BVS (Biblioteca Virtual em Saúde) e Google acadêmico, utilizando como ferramentas de busca dos estudos consultados, as palavras-chave de acordo com os descritores em ciência e saúde (Desc/MhSe). Por meio da plataforma da PubMed, foram utilizadas como descritores de busca as palavras fitoterapia, plantas medicinais, insônia, herbal medicine, phytotherapy, insomnia, E através da plataforma Bvs, foram utilizados descritores como fitoterapia, insônia, Scielo utilizando também os descritores mulungu and insônia, lavanda and insônia, flor de maracujá and insônia, kava-kava and insônia, valeriana and insônia, camomila and insônia, por meio da plataforma Google acadêmico plantas medicinais, fitoterapia, insônia, publicados entre os anos de 2001 e 2023.

Foi realizada triagem inicial com a leitura do título e resumo dos artigos para verificar se atendem os critérios do presente estudo, onde os artigos de relevância foram selecionados para uma leitura completa e crítica da metodologia e dos resultados para garantir a qualidade do estudo. Para organização foram mapeadas as informações extraídas dos artigos, organizadas em tabela como título, ano, autor, desenho de estudo e resumo dos resultados, com intuito de facilitar o entendimento comparando, discutindo semelhanças e diferenças, encontrando padrões ou lacunas, salientando o tipo da intervenção apresentada e os resultados de todos os estudos e integrando-os para guiar o estudo apresentado.

RESULTADOS

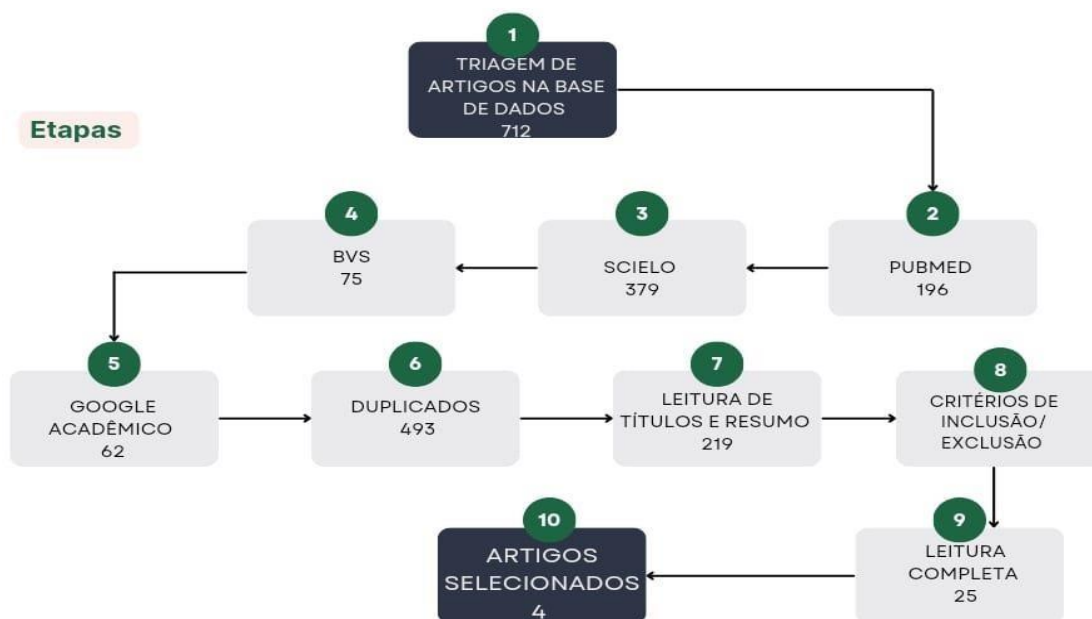
A revisão narrativa sobre o uso de plantas medicinais e fitoterápicos no tratamento da insônia foi conduzida com o objetivo de compilar e analisar a evidência científica existente sobre esse tema relevante. Inicialmente, foram identificados 712 artigos científicos em bases de dados acadêmicas, abrangendo uma variedade de abordagens sobre o uso de fitoterápicos, incluindo estudos sobre a eficácia de plantas como valeriana, passiflora, camomila e melissa.

Esses artigos abordavam aspectos cruciais, como os mecanismos de ação das plantas medicinais no sistema nervoso central, comparações entre fitoterápicos e tratamentos convencionais, e a importância da orientação adequada por parte de profissionais de saúde. Muitas pesquisas destacaram os efeitos positivos das plantas no aumento da qualidade do sono, redução do tempo necessário para adormecer e diminuição dos despertares noturnos.

Entretanto, ao aplicar critérios de inclusão e exclusão para garantir a qualidade metodológica e a relevância dos estudos, o número de artigos relevantes foram reduzidos a 25 artigos. Após uma análise detalhada, apenas 4 estudos (Quadro 1) atenderam aos critérios estabelecidos e foram selecionados para compor a revisão final. Esses quatro artigos não só evidenciaram os benefícios do uso de fitoterápicos para o tratamento da insônia, mas também abordaram a segurança do uso dessas terapias em comparação com medicamentos sintéticos, destacando a menor incidência de efeitos colaterais.

Os resultados revelaram que, apesar da eficácia demonstrada, a variabilidade nos métodos de preparação, dosagem e duração do tratamento são variáveis que precisam ser consideradas. Os autores enfatizaram a necessidade de mais pesquisas clínicas controladas para validar as dosagens e os protocolos de uso dessas plantas, bem como a importância do papel dos farmacêuticos e fitoterapeutas na orientação dos pacientes para um uso seguro e eficaz. A revisão, portanto, não apenas contribui para o entendimento sobre as alternativas naturais no manejo da insônia, mas também aponta para as lacunas na pesquisa que necessitam ser exploradas para melhor fundamentar essas práticas.

Figura 1 - Fluxograma



Fonte: Autoria própria, 2024.

Quadro 1 – Estudos selecionados para compor a revisão narrativa.

AUTOR /ANO	OBJETIVO	TIPO DE ESTUDO	RESULTADOS
De Oliveira, Lucas Martins, De Menezes FILHO, Antonio Carlos Pereira; Porfiro, Cinthia Alves, 2020	Descrever, de acordo com a literatura, a utilização da Passiflora incarnata para o tratamento da ansiedade e do distúrbio do sono.	Descritivo - qualitativo	A Passiflora incarnata pode ser uma opção viável para o tratamento alternativo de alguns pacientes com sintomas de ansiedade, desde que seja considerada a evolução do transtorno e o uso ou não de psicotrópicos.

Débora P Veloso, et. al, 2008.	Analisar como os fitoterápicos atuam na insônia.	Descritivo - qualitativo	A busca de recursos terapêuticos fitoterápicos para os distúrbios do sono se fundamenta na necessidade de contornar os fortes efeitos colaterais da farmacoterapia usual, entre eles, o efeito residual do sono. Por isto, medidas não farmacológicas devem ser tentadas antes de se recorrer à terapia farmacológica clássica.
Juliana da Conceição da Silva, Aline Christine Ferreira da Silva e Paulo Henrique Gonçalves Rabello. 2023	Analisar como os fitoterápicos atuam na insônia.	Descritiva e qualitativa.	O fitoterápico apresenta um potencial eficaz como uma opção terapêutica no tratamento da insônia, conduzindo, a melhora da depressão, apresentando poucos efeitos adversos no tratamento.
Kaline Araújo Medeiros, et. al. 2021	Evidenciar o efeito benéfico da utilização de plantas medicinais frente aos sintomas de enfermidades do sistema nervoso através de dados científicos.	Descritiva qualitativa. e	Plantas medicinais que atuam sobre esse sistema a exemplo da Matricaria chamomilla L. (Camomila), do Cymbopogon citratus D.C. (Capim cidreira), da Passiflora incarnata L. (Maracujá) e da Melissa officinalis L. (Melissa) apresentam resultados satisfatórios. Ressalta-se que essas espécies poder ser preparadas utilizando a infusão e tendo como indicação terapêutica a ingesta de 150mL três vezes ao dia para alcance do efeito calmante nos transtornos de ansiedade e distúrbios do sono.

Fonte: Autoria própria, 2024.

DISCUSSÃO

Fisiologia do sono

O sono visto de um ponto de vista fisiológico, é entendido em fases, sendo cada fase importante para se obter um sono reparador. O sono REM auxilia no processo de consolidação da memória de curto para longo prazo, melhorando o aprendizado e cooperando com o desenvolver das sinapses. Enquanto o REM traz contribuições para organismo, reduzindo atividades que levem ao gasto de energia para recuperação do metabolismo. Normalmente, o sono noturno se organiza em 4 fases, dividido em diferentes estágios N1, N2, N3, e sono REM, que permeia entorno de 90 minutos de duração cada e podem ser identificados por meio de padrões de ondas, através da atividade registrada no eletroencefalograma (EEG). Iniciando no estágio N1 até o sono REM, em ciclos que retomam por volta de 4 a 6 vezes, sendo crucial para a restauração do metabolismo cerebral, conservação de energia e diversas funções vitais. Embora a duração e os estágios do sono possam variar ao longo da vida de uma pessoa, distúrbios nesse estado de repouso podem impactar significativamente as funções corporais, afetando negativamente o desempenho e a qualidade de vida do indivíduo (Coutinho; Das Chagas, 2014)

As características do sono variam conforme a idade, passando de um padrão polifásico em recém-nascidos para um padrão monofásico na vida adulta, podendo se tornar mais fragmentado na terceira idade. Dada a importância do sono, sua ausência ou irregularidade traz diversas consequências para a saúde e a vida cotidiana. A insônia é o distúrbio do sono mais prevalente, manifestando-se como dificuldade para adormecer ou manter o sono, afetando tanto a qualidade quanto a continuidade do descanso. Isso resulta em um número reduzido de horas de sono e em dificuldades de adaptação às consequências da privação do sono. Sintomas comuns durante o dia incluem irritabilidade, dificuldades de concentração, perda de memória, fadiga excessiva e ansiedade (Guerrero; Medina, 2017).

Passiflora incarnata (Maracujá)

Embora existam diversas espécies, a *Passiflora incarnata* L. é a mais estudada do ponto de vista farmacológico e é um fitoterápico amplamente comercializado no Brasil. Seu uso é indicado como sedativo, sendo útil para pacientes com insônia. Geralmente, são utilizadas as partes aéreas da planta, que contêm, no mínimo, 1,5% de flavonoides totais, responsáveis por suas atividades farmacológicas (Anvisa, 2011).

O termo "maracujá", que tem raízes indígenas, é utilizado para se referir às espécies do gênero *Passiflora*, da família Passifloraceae, sendo encontrado em regiões clima equatorial. O gênero *Passiflora* tem sido amplamente utilizado na medicina tradicional europeia, especialmente para tratar insônia e ansiedade, e também é consumido como um chá calmante na América do Norte. No Brasil, é utilizado com propriedades antiespasmódicas, sedativas e antiasmáticas (Ministério Da Saúde, 2024).

A *Passiflora* possui propriedades ansiolíticas e sedativas, seu uso pode reduzir sintomas de ansiedade e insônia tornando-o uma alternativa com menores agravos e efeito colaterais, quando comparados a substâncias farmacológicas. (De Oliveira *et al.*, 2020)

Piper methysticum G. Forst (Kava- Kava)

O rizoma e as raízes secos de *P. methysticum*, um arbusto nativo da Oceania são conhecidos por suas propriedades sedativas. Sua substância conhecida como kavalactonas tem atividades semelhante a ansiolíticos, entretanto, não possui os efeitos adversos dos benzodiazepínicos como: prejuízo das funções cognitivas, redução da coordenação motora e dependência. Os efeitos do extrato de kava-kava em comparação com o flunitrazepam usando ratos no distúrbio do sono, a uma dose de 300mg/Kg, evidenciaram uma redução significativa da latência do sono em ratos, da mesma forma que o flunitrazepam. (Ballone, 2012).

Valeriana officinalis (Valeriana)

A *Valeriana officinalis* destaca-se nesse cenário devido ao seu mecanismo de ação no sistema nervoso central (SNC), seu uso destinado a conduzir melhora do sono e no transtorno de ansiedade, através de seu composto, o ácido valerênico, age diretamente no GABA (gama-aminobutírico), neurotransmissor inibitório, intensificando esse ácido no SNC de modo a atenuar a excitabilidade, aliviando a ansiedade e insônia. (Rodrigues *et al.*, 2021)

Estudos clínicos demonstram que a Valeriana possui propriedades sedativas, podendo levar a melhora da qualidade e consequentemente, diminuir os sintomas depressivos. No entanto, a literatura aponta para a necessidade de mais pesquisas que avaliem o uso prolongado e a eficácia comparativa com outras abordagens farmacológicas, para garantir segurança e eficácia no longo prazo. (Silva, 2023)

Matricaria recutita L. (Camomila)

A *Matricaria recutita* L., ou camomila é uma das plantas medicinais mais difundidas pelo Brasil. Os efeitos da camomila vão além de calmantes como, carminativo, cicatrizante e antiespasmódico, é destacada também pela função imunoestimulante, além das propriedades calmante e sedativa. (Da Silveira, Moreira *et al.*, 2022).

Os compostos presentes na camomila como flavonoides são responsáveis por atividades ansiolíticas, e estudos explicam que a interação da camomila com nosso organismo traz bem-está, através da ligação de alta afinidade do neurotransmissor GABA e do ácido glutâmico, inibindo a ansiedade. (Kaline Araújo Medeiros, *et. al.* 2021)

CONSIDERAÇÕES FINAIS

É fundamental que o uso de fitoterápicos seja visto como parte de uma abordagem integrativa e multidisciplinar, que inclua também intervenções comportamentais e psicossociais. A insônia é uma condição multifatorial, influenciada por aspectos psicológicos, sociais e ambientais, o que requer uma abordagem de tratamento abrangente. Os fitoterápicos podem complementar outras terapias, contribuindo para a melhora global do paciente, mas dificilmente serão suficientes como tratamento exclusivo em casos mais complexos de distúrbios do sono.

O conhecimento e a educação sobre o uso seguro de plantas medicinais são aspectos essenciais que precisam ser promovidos junto à população. Informar sobre os benefícios e os possíveis riscos associados ao uso de fitoterápicos contribui para a escolha consciente e responsável dos tratamentos, evitando o uso indiscriminado e garantindo que o paciente possa usufruir dos benefícios das plantas medicinais de forma segura. As políticas de saúde devem incentivar o acesso a informações de qualidade e promover o treinamento de profissionais da saúde para lidar com as terapias complementares.

O uso de plantas medicinais e fitoterápicos no tratamento da insônia apresenta-se como uma opção viável e segura, especialmente em contextos onde o acesso a medicamentos convencionais é limitado ou onde se busca alternativas mais naturais. As plantas medicinais, quando utilizadas de forma adequada e integrada a outras práticas terapêuticas, podem oferecer benefícios significativos para a saúde e qualidade de vida dos pacientes com distúrbios do sono.

REFERÊNCIAS

AIRES, Carolina Chaves Gama et al. Uma análise crítica sobre o uso dos diversos métodos de sedação consciente na odontologia: revisão atualizada da literatura. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, v. 15, n. 1, p. e9667-e9667, 2022.

BERLIM, M. T.; LOBATO, M. I.; MANFRO, G. G. Diretrizes e algoritmo para o manejo da insônia. **Psicofármacos: Consulta Rápida**, Porto Alegre, p. 385-396, 2005. Disponível em: <https://www.researchgate.net/profile/MarceloBerlim/publication/237575787_Diretrizes_e_algoritmo_para_o_manejo_da_insonia/links/542e299c0cf277d58e8e99c4/Diretrizes-e-algoritmo-para-o-manejo-da-insonia.pdf>. Acesso em: 19 set. 2024.

BRASIL. Ministério da Saúde. Maracujá-vermelho. Brasília, DF: **Ministério da Saúde**, 2024. Disponível em: https://www.gov.br/saude/pt-br/composicao/sectics/daf/cbaf/arquivos/arquivos-plantas-medicinais-e-fitoterapicos/maracuja_vermelho.pdf. Acesso em: 20 out. 2024.

COUTINHO, Solange de Azevedo Melo; DAS CHAGAS, Denise Ribeiro Santos. Ciclo sono-vigília—uma abordagem fisiológica e farmacológica. **ACTA MSM- Periódico da EMSM**, v. 2, n. 1, p. 33-67, 2014.

DA SILVEIRA, Moreira et al. Revisão integrativa: Propriedades calmantes da camomila-Mito ou verdade?. **Revista da ciências biológicas da saúde**, p. 11.

DE OLIVEIRA, Lucas Martins; DE MENEZES FILHO, Antonio Carlos Pereira; PORFIRO, Cinthia Alves. Uso da Passiflora incarnata L. no tratamento alternativo do transtorno de ansiedade generalizada. **Research, Society and Development**, v. 9, n. 11, p. e2349119487-e2349119487, 2020.

DUARTE, A. F. S. et al. O uso de plantas medicinais durante a gravidez e amamentação. **Visão Acadêmica**, v. 18, n. 4, p. 126–139, 2017.

FERREIRA, F. S. Interações medicamentosas de fitoterápicos utilizados no tratamento da insônia: uma breve revisão. **Visão Acadêmica, Curitiba**, v. 20, n. 3, 2019.

GUADAGNA, S. et al. Plant Extracts for Sleep Disturbances: A Systematic Review. **Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine**. v. 9, p. 2020

GUERRERO, Ana Cristina Saiz; MEDINA, Gustavo Alejandro Pires. Distúrbios do sono na insônia. **Revista Brasileira de Medicina do Sono**, Porto Alegre, 2018.

KHADVZADEH, T. et al. A systematic review and meta-analysis on the effect of herbal medicine to manage sleep dysfunction in peri- and postmenopause. **Journal of Menopausal Medicine**, v. 24, p. 92-99, 2018. DOI: <https://doi.org/10.6118/jmm.2018.24.2.92>. Acesso em: 19 set. 2024.

MEDEIROS, Kaline Araújo et al. A fitoterapia como auxiliar nos cuidados dos transtornos de ansiedade e insônia do paciente acometido pela covid-19. **Revista Multidisciplinar em Saúde**, v. 2, n. 1, p. 29-29, 2021.

MIRODDI, M.; CALAPAI, G.; NAVARRA, M.; MINCIULLO, P. L.; GANGEMI, S. Passiflora incarnata L.: Ethnopharmacology, clinical application, safety and evaluation of clinical trials. **Journal of Ethnopharmacology**, v. 150, n. 3, p. 791-

804, 12 dez. 2013. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.jep.2013.09.047>. Acesso em: 26 out. 2024.

PRADO, G. F.; CARVALHO, L. B. C.; PRADO, L. B. F. Insônia. Brasil: **Revista Brasileira de Medicina**, 2012. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/lil-666311>. Acesso em: 19 set. 2024.

RODRIGUES, Jarete Justiniano Coelho; PIMENTEL, Vanessa Patucha Santos; BARROS, Neuza Biguinati; MARTINS, Tamara Silva. Efeitos farmacológicos do fitoterápico valeriana no tratamento da ansiedade e no distúrbio do sono. **Brazilian Journal of Development**, Curitiba, v.7, n.4, p. 41827-41840, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.34117/bjdv7n4-579>. Acesso em: 19 out. 2024.

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**, v. 3, n. 2, p. 35-44, 2021. DOI: <https://doi.org/10.29327/226760.3.2-4>.

SILVA, Juliana da Conceição da; SILVA, Aline Christine Ferreira da; RABELLO, Paulo Henrique Gonçalves. Valeriana officinalis: um cofactor no tratamento da insônia e na melhora da depressão. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, [S. l.], v. 9, n. 9, p. 4153–4160, 2023. DOI: 10.51891/rease.v9i9.11513. Acesso em: 05 set. 2024.

SOUZA, J. C.; REIMÃO, R. Epidemiologia da insônia. **Psicologia em Estudo**. Maringá, v. 9, n. 1, 2004. DOI: <https://doi.org/10.1590/S1413-73722004000100002>. Acesso em: 19 set. 2024.

SOARES, Jéssica Aline Silva et al. Potencialidades da prática da atenção farmacêutica no uso de fitoterápicos e plantas medicinais. **Journal Of Applied Pharmaceutical Sciences**. Minas Gerais, p. 10-21, 2020. Acesso em: 21 out. 2024.

VELOSO, Débora P. et al. Plantas utilizadas em fitomedicamentos para os distúrbios do sono. **Natureza online**, v. 6, n. 1, p. 29-35, 2008.