

USO COADJUVANTE DA ROSMARINUS OFFICINALIS L. NO TRATAMENTO DE ANSIEDADE: REVISÃO DE LITERATURA SOBRE OS EFEITOS TERAPÊUTICOS

Guilherme dos Santos TÁBOAS*
Heitor Eduardo da Silva TALIARI**
José Guilherme Garcia FRANCISCONI***
Nayara Torres COLOMBO****
Vinicius Souza CAVALCANTE*****
Alexandre BORGES*****

RESUMO

Introdução: A ansiedade é um dos transtornos mais incidentes atualmente, afetando a qualidade de vida e o desempenho social dos indivíduos. Manifesta-se por inquietação, aumento da frequência cardíaca e preocupação excessiva. Os ansiolíticos constituem a principal terapêutica, porém seus efeitos adversos comprometem a eficácia do tratamento. Nesse cenário, a fitoterapia surge como alternativa complementar, valorizada pela população e pela comunidade científica. O *Rosmarinus officinalis* L. (alecrim) é utilizado na medicina popular e estudado por suas propriedades ansiolíticas, antioxidantes e neuromoduladoras, que contribuem para a melhora dos quadros ansiosos. **Objetivo:** Este estudo tem como objetivo realizar uma revisão integrativa a respeito das ações e aplicabilidades terapêuticas do *Rosmarinus officinalis*, com o fim de contribuir para a valorização do uso na prática em saúde. **Metodologia:** A partir da metodologia PICO, foi realizada uma estratégia de busca utilizando os descritores: (alecrim OR *Salvia rosmarinus*) AND (anxiety OR hypervigilance OR ansiedade OR ansiedad) na base BVS (Biblioteca Virtual em Saúde). Ao todo, foram encontrados 23 artigos. Desses, 13 foram excluídos, resultando em 10 estudos que abordam a terapia com o uso do alecrim, como auxílio no tratamento de ansiedade. **Resultados:** A análise dos 10 estudos indicou que o alecrim é um arbusto aromático perene, utilizado como planta medicinal. A planta é rica em compostos com potencial terapêutico, como o ácido rosmarínico e o α -pineno, os quais estão associados a propriedades ansiolíticas, antioxidantes, antidepressivas e neuroprotetoras; é considerada uma opção complementar e acessível no manejo da ansiedade, embora sejam necessários mais estudos clínicos para comprovar sua eficácia. **Conclusão:** Conclui-se que o alecrim apresenta potencial terapêutico no manejo do transtorno de ansiedade, sobretudo como tratamento complementar e de baixo custo. No entanto, são necessárias mais pesquisas clínicas para confirmar sua eficácia, segurança e sua dosagem ideal.

Palavras-chave: alecrim; ansiedade; fitoterapia; efeitos.

* Discente do Curso de Medicina do Centro Universitário de Santa Fé do Sul, SP- Unifunec. taboasgui@gmail.com

** Discente do Curso de Medicina do Centro Universitário de Santa Fé do Sul, SP- Unifunec. edu.taliari@hotmail.com

*** Discente do Curso de Psicologia do Centro Universitário de Santa Fé do Sul, SP- Unifunec. zegui.francisconi@icloud.com

**** Discente do Curso de Psicologia do Centro Universitário de Santa Fé do Sul, SP- Unifunec. nayaratocolombo@gmail.com

***** Discente do Curso de Enfermagem do Centro Universitário de Santa Fé do Sul, SP- Unifunec. Viniciussoucavajcanti11@gmail.com

***** Orientador, Doutor, Docente do Centro Universitário de Santa Fé do Sul, SP- Unifunec. alepsicologo@yahoo.com.br