

REVISÃO SISTEMÁTICA SOBRE OS EFEITOS ANSIOLÍTICOS DA *Melissa officinalis* L. (ERVA CIDREIRA)

PEREIRA, Leticia Mikaela Costa¹; FROTA, Maria Jessica Barbosa²; SILVA, Djeane Santos³; MATOS, Fernanda Soares⁴; Caroline Cristina Martins⁵; MATOS, Fernanda Soares⁶; PEDERSOLI, Mizael Andrade³

Introdução: Plantas medicinais são usadas desde a antiguidade para o tratamento de diversas doenças, como por exemplo a ansiedade. Uma planta que se destaca no tratamento de ansiedade é a *Melissa officinalis* que é popularmente conhecida como erva cidreira. Essa planta é usada em forma de chá para o combate de insônia, gripe, bronquite crônica, ansiedade, dentre outras enfermidades. **Objetivo:** Este trabalho teve como objetivo fazer uma revisão sobre os estudos que comprovam os efeitos ansiolíticos da *Melissa officinalis* e oferecer contribuição teórica para aprimorar futuros estudos clínica sobre o assunto. **Material e métodos:** Teve como base para elaboração do resumo pesquisas em teses, artigos, dissertações e monografias com buscas entre Junho e Agosto de 2020. Para resultados mais precisos foram utilizadas as palavras-chaves em português: *Melissa officinalis*, plantas medicinais e efeitos ansiolíticos, com buscas no Google acadêmico e Biblioteca Eletrônica Científica Online (SciELO). **Resultados:** Para o embasamento teórico foram utilizados 7 artigos que descreveram sobre a planta, e de acordo com os trabalhos encontrados, 5 deles descreveram os seus efeitos ansiolíticos, visto que a mesma tem sido incorporada em muitas farmacopeias e suas folhas são usadas por infusão ou decocção em chás aromáticos podendo alterar várias medidas de comportamento, atuando com um moderado efeito sedativo, no transtorno do sono, na atenuação de sintomas de desordens nervosas, inclusive a redução de excitabilidade, ansiedade e tensão. **Conclusão:** De acordo com os artigos analisados, conclui-se que, sob condições de estresse moderado, a planta tem seu efeito ansiolítico comprovado cientificamente. Ela age sobre o sistema nervoso central e com isso evita o estado de ansiedade. Assim, reforçando o uso de *Melissa officinalis* como ansiolítico natural, tendo em vista seu fácil acesso e seu grande potencial terapêutico demonstrado.

Palavra chave: ansiolítico, *Melissa officinalis*, plantas medicinais.