

EFEITO DE PLANTAS MEDICINAIS E FITOTERÁPICOS COM POTENCIAL TERAPEUTICO ANSIOLÍTICO: UMA REVISÃO

Dhaiana Gomes Inácio¹

Eclair Venturini Filho²

RESUMO

O avanço de números de casos relacionados aos transtornos de ansiedade, tendo como o atual cenário de pandemia, é preocupante pois tem acentuado ainda mais este problema de nível mundial. Segundo estudos, a crescente exposição precoce de crianças ao acesso aos aparelhos tecnológicos, o consumo exacerbado de informações que trazem o mal-estar e a incerteza, tem gerado impactos negativos na mente humana. Usada como alternativa de tratamento, as plantas têm grande utilidade para a medicina terapêutica, no entanto, o uso sem o conhecimento tóxico farmacológico, coloca em risco quem usa de forma discriminada, pois as plantas foram às principais fornecedoras dos grandes venenos da história. Sendo assim, este trabalho de revisão bibliográfica teve por objetivo expor a importância e apresentar alternativas das plantas medicinais para tratamento da ansiedade. meio de pesquisa bibliográfica em bases de dados como Pubmed, Google acadêmico foram selecionados 11 artigos para análise de estudo, descrevendo a possibilidade para o tratamento de ansiedade em substituição aos medicamentos sintéticos, buscando práticas integrativas que promovem a saúde. Foi observado que a Erva-cidreira (*Melissa officinalis*), Maracujá (*Passiflora incarnata*), Valeriana (*Valeriana officinalis*) possuem eficácia clínica e seus benefícios, e os dados apresentados nesta revisão, com o uso de plantas medicinais e fitoterápicos são uma alternativa de baixo custo e seguro para o tratamento do transtorno de ansiedade leve a moderada.

Palavras-chave: Ansiedade. Transtornos. Fitoterapia. Plantas Medicinais. *Passiflora incarnata*. *Melissa Officinalis* L *Valeriana. Officinalis*. Tratamento.

ABSTRACT

The advance in numbers of cases related to anxiety disorders is worrying, given the current pandemic scenario that has further accentuated this problem worldwide. According to studies, the growing early exposure of children to access to technological devices, the exacerbated consumption of information that brings discomfort and uncertainty, has generated negative impacts on the human mind. Used as an alternative treatment, plants are very useful for therapeutic medicine, however, the use without pharmacological toxic knowledge, puts at risk those who use it in a

¹Graduanda do Curso de Farmácia da Católica de Vitória Centro Universitário - UNISALES. E-mail: dhaianagomes@hotmail.com

²Químico, Doutor em química orgânica, efilho@salesiano.br.

discriminated way, as plants were the main suppliers of the great poisons of history. Therefore, this bibliographic review work aimed to expose the importance and present alternatives of medicinal plants for the treatment of anxiety. Through bibliographic research in databases such as Pubmed, Google academic, 11 articles were selected for study analysis, describing the possibility for the treatment of anxiety to replace synthetic drugs, seeking integrative practices that promote health. It was observed that Lemon balm (*Melissa Officinales*), Passionfruit (*Passiflora incarnata*), Valeriana (*Valeriana officinalis*) have clinical efficacy and benefits, and the data presented in this review, with the use of medicinal plants and herbal medicines, are a low-cost alternative. and safe for the treatment of mild to moderate anxiety disorder.

Keywords: Anxiety. disorders. Phytotherapy. Medicinal plants. *Passionflower incarnata*. *Melissa Officinalis* L *Valeriana. officinalis* Treatment.

1. INTRODUÇÃO

Aproximadamente 322 milhões de pessoas em todo mundo vivem com algum tipo de transtorno ligado a doenças mentais, segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS). Diante desse fato, no Brasil temos cerca de 9,3% da população com distúrbios relacionados a ansiedade (BRASIL,2017).

Estudos apontam, que esse pode ser o resultado da dinâmica da sociedade moderna, deflagrando transtornos ligados ao comportamento e mental, sobretudo a ansiedade e altos níveis de estresse, aumentando cada vez mais o número de casos e pessoas que procuram um consultório médico para tratamento (MORAES, 2017).

Este é um dos grandes problemas do século, pois agrega vários níveis de desconforto, seja físico e/ou psíquico como: sudorese, dificuldade de concentração, insônia, pensamentos acelerados, acarretando vários outros tipos de doenças ligadas ao coração, transtornos de pânico, levando em conta que pode ser efeito para ativar diversas doenças cardiovasculares e as ligadas à saúde mental (ZANUSSO, 2019).

Graças a um vasto estudo no campo de tratamentos, os indivíduos têm buscado alternativas para lidar com os sintomas, e contam com vários recursos que ajudam aliviar como: terapias, praticar uma atividade física, buscar se alimentar mais saudável e até mesmo os serviços voluntários, são atividades para quem busca uma maior qualidade de vida e por fim, auxiliam no tratamento para ansiedade (HARAGUCHI et al., 2020).

Como as plantas medicinais vêm sendo valorizadas e popularizadas nos últimos anos, principalmente nos países em desenvolvimento, a Organização Mundial da Saúde (OMS) formulou uma série de resoluções visando dar importância à medicina tradicional. O Ministério da Saúde (MS), em colaboração com agências governamentais e não governamentais, desenvolve importantes políticas e Fitoterapia: A Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no Sistema Único de Saúde (PNPIC) e, mais recentemente, a Política Nacional de Plantas Medicinais e Fitoterapia em 2020, visa proporcionar maior acesso e uso racional de plantas medicinais e fitoterapia, que é garantido, seguro e eficaz para os usuários do Sistema Único de Saúde (SUS).

Os princípios ativos encontrados em plantas que podem curar ou tratar doenças que amenizam os sintomas relacionados a saúde ligadas a mente, variam de acordo com cada espécie. Essas substâncias, quando possuem efeitos farmacológicos, conferem às plantas a classificação medicinal. Plantas medicinais têm implicações para a saúde em termos de saúde mental e seus ingredientes ativos ajudam a curar e tratar uma variedade de condições, contribuindo assim a reduzir os possíveis efeitos do uso de drogas sintéticas. Seu uso atravessa gerações, vem do conhecimento popular e é repassado como forma de benefício na cura (CALIXTO, 2005; VEIGA; MELLO, 2008).

As plantas medicinais são amplamente utilizadas e são conhecidas por desempenhar um papel importante no tratamento e intervenção de certas doenças. Em algumas comunidades, as plantas são a única cura para doenças (VIANA; RAMOS, 2019).

Para dar início à pesquisa dos artigos, foi baseada na pergunta norteadora: Quais são as plantas medicinais e fitoterápicas com efeito terapêutico para tratamento para ansiedade?

Em suma, a realização deste trabalho é relevante para o tema no cenário atual onde a saúde mental se mostra em evidência, tendo em vista as consequências do cenário pós pandemia do Corona vírus e transtornos ligados à ansiedade. Grande parte da população, têm buscado alternativas aos medicamentos industrializados, entretanto esses medicamentos apresentam muitos efeitos colaterais e, além de serem uma alternativa de alto custo, muitas vezes promovem a remissão ou retardo da doença ao invés da cura. Nesse sentido, o objetivo deste trabalho foi sintetizar e analisar os estudos na literatura sobre quais plantas possuem potencial terapêutico ansiolítico no Brasil, pois através desses estudos preliminares, essas plantas podem ser utilizadas com segurança e eficácia como ansiolíticos no futuro, apresentando menos efeitos colaterais, podendo inclusive ser utilizado como fonte de fitoterápicos, promovendo seu uso correto em toda a população que busca tratamento.

2. REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 ANDIEDADE

Os transtornos de ansiedade estão entre os diagnósticos psiquiátricos mais comuns no Brasil, afetando em sua grande maioria o público feminino quando comparado ao público masculino. Existe uma legislação que foi promulgada em vários municípios do Brasil por projetos de governo que buscam auxiliar no tratamento das pessoas que têm transtornos de ansiedade, através da produção e uso de plantas medicinais pelo sistema único de saúde (BRANDÃO, 2015).

A ansiedade pode ser considerada dentro da sua normalidade quando é manifestada por meio de uma resposta física ou patológica. Mas que quando a intensidade ou frequência não é condizente com o que a desencadeou ou quando não há causas aparentes, que trazem dor, incompreensão, comprometimento do comportamento, e evitação em situações de tomada de decisões, a ansiedade passa a ser considerada uma doença (BULASMED, 2016).

Com relação as doenças psíquicas a ansiedade tem se mostrado um quadro crescente e preocupante, que possivelmente tenha se intensificado por fatores como pressões sociais, econômicas e pelos avanços tecnológicos desenfreados da atualidade (MOURA et al., 2018).

Nos dias de hoje uma vida rodeada por uma rotina de estresse e pressões diante da sociedade, é bastante comum, sendo reflexo dos avanços de forma acelerada e que exige do indivíduo um alto nível de adequações aos padrões e normas impostas e que quando o indivíduo tem dificuldades ou não consegue acompanhar o padrão acaba por desencadear crises de ansiedade (SOUSA; OLIVEIRA; CALOU 2018).

2.1.1 Sintomas

Atualmente edições e revisões do Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM 5) simplificou a relação dos sintomas da ansiedade em seis áreas: fadiga, tensão motora (tremor, tensão e instabilidade), agitação, dificuldade de concentração, distúrbios do sono (comumente insônia inicial) e irritabilidade (SCHATZBERG; DEBATTISTA, 2017).

Também registrados em episódios de ansiedade, temos um conjunto de fatores associados, como reflexos autônomos, emoções negativas comportamentos de defesa acontecem de forma antecipatória, independentemente dos estímulos externos (RANG et al., 2016). Logo, pode se afirmar que a ansiedade patológica está relacionada a baixos níveis de qualidade de vida, como também com problemas educacionais, sociais e ocupacionais (MOURA et al., 2018).

A ansiedade tem como definição um estado psíquico de aflição ou um medo exagerado, encorajado pela antecipação de um fato repulsivo, perigosa ou até mesmo em uma situação desafiadora. As alterações decorrentes da ansiedade são comuns e resultam em grandes sofrimentos e importante comprometimento psicológico (CURY, 2017).

Para DONELLI e colaboradores (2017) é uma experiência comum, com grande potencial que tem por característica um sentimento confuso, desagradável e vago de apreensão, deixando o ser inquieto, desconfortável e com aceleração dos batimentos cardíacos. Sendo assim, é ativado com uma resposta ao fato ameaçador desconhecido. Por conseguinte, essa experiência tem feito parte das vivências humanas, sendo considerado um estado esperado emocional e de grande importância para a sobrevivência, porque em sua ausência, o instinto de luta no ser humano não existiria e seus obstáculos não seriam ultrapassados e nem haverá a ação de fugir em situações de riscos.

2.1.2 Origem

Na maioria das vezes, os primeiros sintomas aparecem por volta dos 20 anos de idade, com evidências do segundo pico dos 45 aos 55 anos (MARTINS et al., 2016).

É comum que uma parte dos pacientes sintam dificuldade em admitir que estejam sofrendo algum tipo de transtorno mental. A aceitação é chave do problema, para uma melhor aderência no tratamento. Nesse contexto, entra a psicoeducação que esclarece o que é a doença, seus sintomas e tratamento, constituindo assim um passo chave. A integração de uma rede de apoio juntamente com a administração de psicofármacos é de grande importância para o sucesso do tratamento, com a inclusão de práticas não medicamentosas que inclui a prática de exercícios físicos rotineiramente e a eliminação do uso de estimulantes, tais como nicotina e cafeína (SADOCK; SADOCK; RUIZ, 2017).

2.1.3 Tratamento

Em estudo publicado por AUCHEWSKI et al. (2004), apartir de 90 a 365 dias de uso de benzodiazepínicos, pode aumentar de 10 a 15 % o risco de dependência e se o uso for superior a 365 dias esse risco pode aumentar de 25% a 40%.

O uso indiscriminado de benzodiazepínicos, começou a ser investigado na década de 70, sendo que com seu uso inadequado surgiram efeitos não esperados e prejudiciais a saúde de quem faz seu uso. O aumento de uso indiscriminado destes medicamentos, incidiu devido sua comercialização sem receita especial do tipo B1,baixo custo, automedicação, falta de orientação ao seu uso e imagem positiva de construída por pacientes dependentes (NATASY.; RIBEIRO; MARQUES,2008).

Segundo NUNES e BASTOS (2016), efeitos colaterais como sonolência, perdas de memória, diminuição da atividade psicomotora, são os principais e os mais comuns em quem faz uso de medicação para ansiedade.

Sendo que seu uso indevido e prolongado, pode trazer efeitos considerados mais agressivos como a dependência e crise de abstinência (NUNES e BASTOS,2016).

Dentro da medicina, as plantas medicinais vêm cada vez mais recebendo atenção e reconhecimento aos seus potenciais efeitos terapêuticos, ganhando destaque nos tratamentos a saúde mental, já que apresentam melhor adesão do paciente, já que não possuem efeitos adversos como os provocados pelos medicamentos. Uma vez que, as plantas tenham sido consideradas de grande importância para a medicina, enfatizando a saúde mental, pois auxiliam nas terapias e tem contribuído para a redução de efeitos provocados por medicação sintética. Segundo a cartilha de Plantas Medicinal e Fitoterápica coordenada pelo Conselho Regional Federal de São Paulo CRF-SP (2019) o capim-santo e a erva-cidreira podem ser aplicados no tratamento de insônia e ansiedade servindo como calmante suave, enquanto LIMA, LIMA FILHO, OLIVEIRA (2019) afirmam que a camomila é comumente usada devido ao seu efeito ansiolítico.

Nesse sentido, o uso de plantas medicinais e fitoterápicos é de grande importância para a manutenção e promoção à saúde de indivíduos afetados por doenças que atinge a mente (BORTOLUZZIE et al., 2020).

Afirmado por SILVA e colaboradores (2021), há uma infinidade de fármacos, com diversas classes terapêuticas, com grade potencial terapêutico eficaz no tratamento da ansiedade e depressão, porém, a maior parte dessas substâncias pode apresentar reações desconhecidas, como uma compulsão e síndrome de abstinência, sendo fatores que possibilitam uma grande incidência de não adeptos ao tratamento medicinal.

Portanto, tem se uma grande variedade de espécies que possuem potencial no tratamento de doenças psíquicas e mentais. Diante disso, temos: o maracujá (*Passiflora incarnata* L.); a erva cidreira (*Melissa Officinalis* L.); a valeriana (*Valeriana Officinalis* L) (SILVA, 2021).

2.2 PLANTAS MEDICINAIS E FITOTERÁPICOS

A fitoterapia tem sido uma escolha alternativa para o tratamento de diversas doenças, através da preparação de vegetais ou ingredientes ativos extraídos deles (BRANDÃO, 2015).

O Brasil possui a maior variedade genética vegetal do mundo com aproximadamente 46.000 espécies, sendo que cerca de 40% são exclusivas do território brasileiro. Esse número tende a crescer a cada ano, os botânicos têm identificado uma variedade de aproximadas 250 espécies (FIORAVANTI, 2016).

Inclusive a humanidade está continuamente utilizando plantas para aproveitamento de propriedades medicinais, sendo utilizadas sem comprovação científica nas mais diversas populações. Esse conhecimento em relação à utilização das plantas, foi repassado através de gerações. (NÓBREGA et al., 2017).

Por seguinte, a utilização das plantas vem de muito tempo, como registrado em papiros de EBERS e EDWIN-SMITH, expostos no museu de Leipzig, na Alemanha, que apresenta fórmulas compostas de aproximadamente 125 plantas. Através de crenças e sabedoria populares sobre as plantas, até os dias de hoje. Há séculos em que a humanidade utiliza plantas para aproveitamento de suas propriedades medicinais, um exemplo é o óleo essencial de mirra e extrato da casca do salgueiro como anti-inflamatório (CORAZZA, 2015).

Com isso, o uso de plantas medicinais vinculados ao conhecimento tradicional e tecnológico sobre a ciência, que evolui no ramo terapêutico, detém da maior diversidade agrícola do resto do planeta (BRASIL, 2015).

Além disso, a utilização de plantas é muito conhecida em comunidades religiosas, como por exemplo, em terreiros de umbanda, onde é muito comum o uso delas (MEIRA, 2013). Também são utilizadas como opções de alimento, em artesanatos, repelentes, construções e balizadores de rio (ROCHA, 2014).

É de grande importância a relação de seu consumo de plantas medicinais por ser uma alternativa de baixo custo e eficaz, além de preservar a manutenção das identidades culturais das comunidades (VIANA, 1997).

Por outro lado, o público feminino é o que mais faz uso das plantas medicinais, e são as grandes detentoras do conhecimento relacionado. Sendo que o chá é a forma mais comum de ser usado, e pode ser preparado por infusão ou decocção projetado da parte da planta para ser usado (LIMA, 2016). Porém, é importante ressaltar que muitas vezes é notável a falta de conhecimento em relação ao modo de preparo de cada espécie medicinal, apenas seguindo a orientação de parentes e amigos (SILVA; OLIVEIRA; VICENTE, 2018).

Tendo em vista o alto custo com relação aos medicamentos industrializados, o consumo de plantas medicinais pela população é uma alternativa econômica. A facilidade de acesso às plantas e aos fitoterápicos são fatores que têm estimulado o consumo desse tipo de tratamento (GELATTI; OLIVEIRA; COLET, 2016). Em muitas das cidades brasileiras possuem legislações a partir de projetos de municípios e estados que ofertam serviços como elaborações com o uso de plantas medicinais pelo Sistema Único de Saúde (SUS) (BARRETO, 2011).

Para tanto, houve um crescimento na busca por medicamentos fitoterápicos, pois os medicamentos sintéticos apresentam elevado custo, tornando-os menos acessíveis, além de geralmente provocarem mais efeitos adversos ao organismo (SANTOS et al., 2018). Nesse sentido, as plantas medicinais são utilizadas pela população como forma complementar ou mesmo como forma alternativa aos medicamentos sintéticos. Até aqueles usuários que tem acesso aos medicamentos e que frequentam a Unidade de Saúde (MELO, 2018).

É necessário ressaltar que, no entanto, as plantas têm constituintes químicos que podem possuir efeitos adversos. Em vista disso, podemos afirmar que o conceito “se é natural não faz mal” relacionado às plantas medicinais, é um equívoco (VALGAS; OLIVEIRA, 2017; SANTOS, 2016).

Como resultado, a população faz uso das plantas medicinais juntamente aos medicamentos sintéticos, mesmo desconhecendo seus benefícios, riscos e contraindicações. Acrescentando, os fitoterápicos entraram no debate na Atenção Básica, pois a comunidade utiliza de forma indiscriminada, acreditando que, por serem naturais, não são prejudiciais à saúde, independente da forma e quantidade utilizada (COLET et al., 2015).

Devido à crescente utilização irracional e indiscriminada das plantas medicinais pela população, o Ministério da Saúde, por meio do Decreto Presidencial nº. 5.813, de 22 de junho de 2006, aprovou a Política Nacional de Plantas Medicinais e Fitoterápicos (PNPMF), para oferecer subsídios aos profissionais de saúde quanto à orientação adequada sobre o uso das plantas medicinais e medicamentos fitoterápicos, com o objetivo de garantir a segurança e eficácia (BRASIL, 2006. p. 21).

Segundo o decreto 5813 de julho de 2006 que trata da garantia do cidadão brasileiro para o uso seguro e racional de plantas medicinais e fitoterápicos, visando a promoção da saúde e uso sustentável da biodiversidade (FERREIRA et al., 2019).

2.2.1 Principais plantas medicinais usadas no tratamento da ansiedade

2.2.1.1 Maracujá (*Passiflora incarnata*)

Tem sua origem na América do sul, com sua característica marcante nos filamentos de cor roxa, representada na figura 01, nativos a nomearam de Marurucujá do Tupi “planta que faz vaso” (SAAD et al., 2016). Das plantas medicinais citadas neste estudo, o maracujá ou flor da paixão (*Passiflora incarnata*), faz parte do Formulário de Fitoterapia e da 6ª edição da Farmacopeia Brasileira, sendo utilizado no tratamento dos transtornos de ansiedade. Ele age como um inibidor inespecífico do sistema nervoso central (SNC). A fonte de onde se obtém o efeito terapêutico do maracujá é proveniente de suas partes aéreas, como folhas e caules e que podem ser utilizadas em natura (planta fresca), tintura ou como infusão. É recomendado adicionar de 1-2 gramas em 150 ml de água fervente, e tomar 1-4 por dia Segunda taxa. E na forma de botânicos encapsulados (500 mg a 2000 mg), também 1-4 vezes ao dia (VIDAL, TOLEDO; 2014). Os participantes que foram submetidos à estudos, foram diagnosticados com transtorno de ansiedade leve, e tiveram a eficácia de sua utilização comprovada com o uso de comprimidos a base de Maracujá (*Passiflora incarnata*) (SECCHI, VIRTUOSO; 2012).

Durante o uso de fitoterápicos a base de Maracujá (*Passiflora incarnata*) não se deve fazer a utilização do álcool, e que segundo ANVISA, também faz alerta sobre a não recomendação de fazer o seu uso com medicamentos que tenham efeitos hipnóticos.

De acordo com ANVISA medicamentos fitoterápicos a base de Maracujá (*Passiflora incarnata*) não devem ser utilizados junto de bebidas alcoólicas, assim como não deve se associar junto outros medicamentos com efeitos sedativo, hipnótico e anti-histamínico (BRASIL; 2004).

Figura 01. *Passiflora incarnata*



Fonte: EMBRAPA

2.2.1.2 Erva cidreira (*Melissa Officinalis* L.)

A erva cidreira (*Melissa Officinalis* L.) representada na figura 02, tem seu nome originário na Grécia, e com o significado de “abelha” fragrância característica, que atrai diversos insetos, incluindo as abelhas, que buscam se alimentam do néctar das flores, sendo a erva cidreira (*Melissa Officinalis* L.) uma planta muito utilizada na medicina alternativa devido suas propriedades terapêuticas (LORENZI; et al., 2006).

Pertencente à família das Lamiaceae, A erva cidreira (*Melissa Officinalis* L.) tem seu cultivo no Brasil há mais de um século. Sendo uma planta herbácea perene e aromática, que possui ramificações desde a sua base e que tem folhas membranáceas rugosas, de cores verdes escuro na parte superior e verde claro nas partes inferiores. (COSTA, 2007).

Sua floração pode ser encontrada nas cores brancas ou amarelas, porém no Brasil essa planta não floresce devido as condições climáticas. (LORENZI; et al., 2005). Toda a extensão da planta apresenta uma fragrância característica e que se assemelha ao limão, a erva cidreira também é considerada como uma planta melífera, e que tem sua fragrância concentrada mesmo após a planta desidratar (IMIG et al., 2000).

A erva cidreira (*Melissa Officinalis* L.) possui um grande valor terapêutico na fitoterapia, sendo empregada no controle das emoções, bem como: taquicardias, ansiedade e crises de nervosismo por exemplo (SANGUINETTI, 1989). Possui ainda ação relaxante, que é reconhecida através da presença docitral, sendo empregada danos distúrbios e controle do sono (SADRAEI et al., 2003; BLANK et al., 2005a).

Figura 02. *Melissa Officinalis* L



Fonte: EMBRAPA

2.2.1.3 Valeriana (*Valeriana Officinalis*)

Conhecida no popular como a erva dos gatos, representada na figura 03, a Valeriana (*Valeriana Officinalis*) é pertencente à família das Valerianáceas, uma família que abrange mais de 250 espécies. Segundo estudos, sua ação terapêutica ajuda na melhora do sono, em um período de 2 a 4 semanas de uso e que auxilia no tratamento de controle ao nervosismo (SAAD et al., 2016, p. 412).

Foi comprovado por meio de estudos e pesquisas, que a planta não possui contraindicações, e se mostra eficaz no tratamento para ansiedade e transtornos leves ligados ao sistema nervoso (GÁRCIA; SOLÍS, 2007).

Sua raiz é utilizada como uma droga oficial na forma farmacêutica de capsulas ou comprimidos, porem seu uso não é recomendado para gestantes e lactantes (BRASIL; 2016).

Figura 03. *Valeriana officinalis*



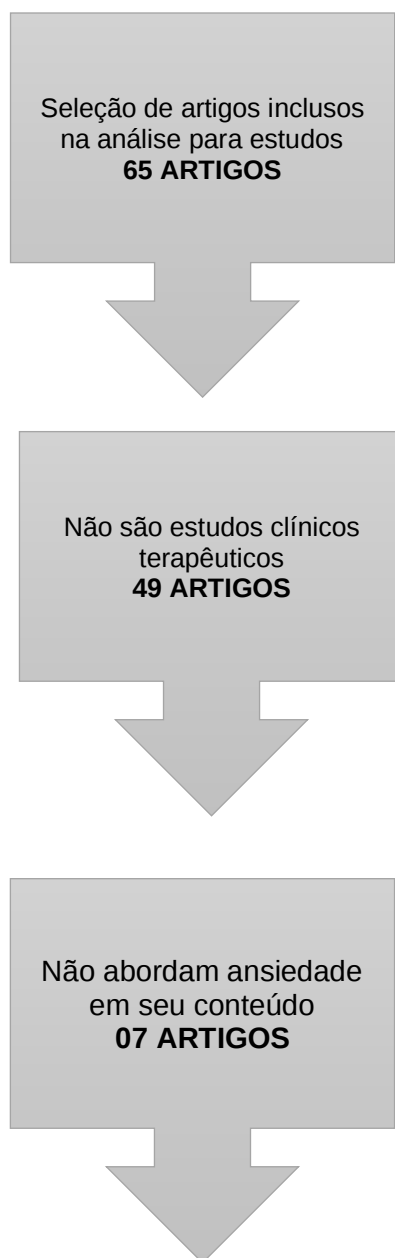
Fonte: EMBRAPA

3. METODOLOGIA DA PESQUISA

Foi realizada uma pesquisa de revisão integrativa que é uma pesquisa exploratória, de natureza básica e abordagem qualitativa. Para tanto, essa abordagem tem potencial para sistematizar o conhecimento científico, logo, pode ser considerada uma ferramenta de desenvolvimento para organizar revisões de literatura de campo. (BOTELHO; CUNHA; MACEDO, 2011).

Este trabalho incluiu artigos originais e completos; estudos preliminares; publicados em inglês, português ou espanhol, capítulos de livros, monografias. Os critérios de exclusão foram artigos duplicados e artigos que não respondam à questão de pesquisa. Após a fase de busca, foi realizada uma leitura exploratória e seletiva, contendo 65 artigos dentre os quais 12 artigos foram classificados como artigos de pesquisa científica abordando o tema, conforme representado na Figura 04.

Figura 04- Seleção de artigos para análise final:



**12 ARTIGOS INCLUSOS
NO ESTUDO FINAL.**

Fonte: autor 2022

Como estratégia de busca foi realizada o cruzamento dos descritores oficiais das plataformas “medicinal, plants”, ‘*Passiflora incarnata*’, “anxiety”, “*Melissa Officinalis*”, ‘*Melissa Officinalis and phytotherapy*’, ‘*Valeriana Officinalis and anxiety*’. Os descritores utilizados na busca foram aplicados de acordo com as particularidades de cada base de dados e obtidos por consulta nos Descritores de Ciências em Saúde (DECS) e Medical SubjectHeadings (MeSH). A segunda etapa foi a busca dos estudos primários realizada nas seguintes bases de dados: National Library of Medicine National Institutes of Health (PubMed), Scopus e Web of Science, Scielo, Google Acadêmico.

Esse estudo contou com uma amostra final de 12 artigos primários, dos quais foram caracterizados levando em consideração o título, autores, ano, base de dados, objetivo, conclusão de artigos que respondam à pergunta norteadora.

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Compondo este estudo de revisão bibliográfica foi feita a seleção dos 12 artigos, destacando o uso das espécies de plantas medicinais: Valeriana (*Valeriana officinalis*), Maracujá (*Passiflora incarnata*) e Erva cidreira (*Melissa officinales*) que estão representados no Quadro 01.

Quadro 01. Bases de estudos dos artigos selecionados nesta revisão.

Título	Autores	Base de dados	Ano	Experimento
Uso e diversidade de plantas medicinais no município de Aracati- CE, Brasil.	Lima e Fernandes	Journal of Applied Pharmaceutical Sciences	2020	O estudo se caracteriza por ser descritivo e Transversal.

A utilização de plantas medicinais pela comunidade do canal da Visconde.	N.Botelho, Brito e N. M. Silva	Revista Paraense de Medicina - V.28	2014	Realizada a entrevista com protocolos padronizados
Uso de plantas medicinais como alternativa fitoterápica nas unidades de saúde pública de Santa Teresa e Marilândia, ES.	Taufner C.F, Ferrão EB & Ribeiro LF	Revista de iniciação científica natureza online	2006	Aplicação de questionário em formato pesquisa.
A utilização da fitoterapia e de plantas medicinais em unidades básicas de saúde nos municípios de Cascavel e Foz do Iguaçu Paraná: a visão dos profissionais de saúde.	Maria Cecilia Ribeiro Bruning et al.	Ciências & Saúde coletiva	2012	Foi realizado através de um roteiro de entrevista com perguntas que permitiram conhecer como foi o acesso ao conhecimento de fitoterapia para os profissionais da saúde.
Utilização e conhecimentos de discentes sobre plantas medicinais e fitoterápicos	Carvalho MCJ, Giotto AC.	Revista Iniciação Científica e Extensão.; 4(1):613-23	2021	Levantamento etnobotânico, com caráter descritivo-exploratório, de abordagem qualitativa sendo empregada por meio de questionário.

Plantas medicinais no tratamento do transtorno de ansiedade generalizada.	Faustino, Almeida & Andreatini,	Brazilian Journal of Psychiatry	2010	Fazer uma revisão sobre os estudos clínicos controlados e a efetividade de plantas medicinais/fitoterápicos no transtorno de ansiedade
Propriedades terapêuticas da <i>Melissa Officinalis</i> como alternativa natural para disfunções neurológicas.	João Eudes Filho	Dissertação de mestrado ao programa de Pós graduação em ciências medicas, Universidade de Brasília.	2014	Analisar os efeitos da <i>Melissa Officinalis</i> através de experimento em camundongos.
Os efeitos da erva-cidreira (<i>Melissa officinalis</i> L.) na depressão e ansiedade em ensaios clínicos: uma revisão sistemática e meta-análise.	<u>Javid Ghazizadeh</u> et al.,	Phytoterapy Research, Volume 35, edição 12	2021	Investigar os efeitos da erva-cidreira como erva medicinal na ansiedade e depressão em ensaios clínicos e seus efeitos colaterais
Efeitos da suplementação da <i>Passiflora Incarnata</i> L. sobre a ansiedade em humanos.	Janilson Avelino da Silva	Dissertação do programa de pós graduação em Ciências da Nutrição, Universidade Federal da Paraíba.	2015	Avaliar doses de extrato seco encapsulado da planta inteira da <i>Passiflora incarnata</i> , sobre ansiedade de indivíduos saudáveis.

Valeriana Officinalis no Controle da Ansiedade em Pessoas com HIV/AIDS.	Ciniglia, Fiorelli & Vianna.	Revista Neurociências	2020	Constatar a ação e eficácia da V. Officinalis no controle de ansiedade
Ensaio piloto de extrato de folha de <i>Melissa officinalis</i> L. no tratamento de voluntários que sofrem de transtornos de ansiedade e distúrbios do sono leves a moderados.	Case et al.	Mediterranean Journal of Nutrition and Metabolism	2011	Investigar a ação do medicamento fitoterápico.
Estudo de toxicologia clínica de um fitoterápico contendo <i>Passiflora incarnata</i> L., <i>Crataegus oxyacantha</i> L., <i>Salix alba</i> L. em voluntários saudáveis	Demétrius F. Nascimento et al.	Brazilian Journal of Pharmacognosy	2009	Estudo aberto não randomizado

Fonte: Autor 2022.

4.1 *Passiflora Incarnata* L.

Estudos mostram que durante a pandemia de COVID-19, uma parte da população, desenvolveu transtornos ligados à ansiedade. Deste modo, PESSOLATO et al., (2021), mostraram em estudos e pesquisa em uma drogaria, localizada em São Bernardo do Campo, que a busca por fitoterápicos para tratamento de ansiedade e estresse, durante a pandemia de Covid 19, teve um grande aumento em abril de 2020, início da quarentena, com aumentos progressivos nas vendas nos meses seguintes. Logo, a pandemia desencadeou consequências patológicas ligadas a ansiedade. Comprovado por dados de comercialização das formas farmacêuticas cápsulas e líquidos, armazenados em prateleiras e disponíveis para comercialização sem a obrigação que seja prescrita, dados colhidos nesta drogaria em São Paulo, mostrou que a venda destes fitoterápicos aumentou consideravelmente no período de pandemia por Covid 19, sendo os mais procurados os que haviam em sua composição a Valeriana e a Passiflora.

Ainda que *Passiflora incarnata* L. seja a espécie mais citada em estudo relacionado ao seu efeito ansiolítico, até o momento os princípios ativos que torna esse efeito ativo com segurança, são desconhecidos.

Outrossim, autores afirmam que os efeitos ansiolíticos encontrados na *Passiflora incarnata*, é semelhante à benzodiazepínicos e benzo flavona, porém não causa comprometimento psicomotor e suas prioridades ansiolíticas começam a fazer efeito no tempo 10 a 30 minutos, após sua ingestão via oral (PESSOLATO et al., 2021).

No estudo de NASCIMENTO, realizado por meio de experimento com voluntários sadios com idade entre 18 e 50 anos, os autores receberam durante 28 dias sem interrupção, 2 comprimidos revestidos do fitoterápico a base de *Passiflora incarnata*, sendo observado pouco evento adverso como a sonolência, que não interferiu nas atividades rotineiras e não apontou toxicidade. Por fim, o uso deste fitoterápico, foi considerado seguro apesar de eventos adversos considerados leves.

De acordo com estudos realizados por SILVA, 90 voluntários saudáveis com idades entre 24 e 31 anos, 60 deles fizeram o uso por dose única e 30 passaram por um tratamento de 06 dias. Todos foram submetidos a um teste de simulação em falar em público e orientados a ingestão de extrato seco de *Passiflora* encapsulada, houve a diminuição da frequência cardíaca e pressão arterial do grupo submetido ao teste. Ainda no presente estudo, houve a comparação entre os resultados de grupos tratados com oxazepam (30 mg/dia) e o medicamento a base de extrato de *P. incarnata* (45 gotas/dia) que teve um melhor desempenho.

Sendo assim, o profissional farmacêutico necessita garantir a segurança e qualidade de qualquer medicamento, mesmo se tratando de um fitoterápico e plantas medicinais, o uso incorreto pode ser prejudicial à saúde. Para tanto, há a necessidade de mais divulgação e também práticas integrativas e alternativas firmando com o tratamento fitoterápico e plantas medicinais.

4.2 *Melissa Officinalis*

Popularmente conhecida como erva cidreira. Mesmo que em doses únicas, a *M. Officinalis* é conhecida por seus efeitos sedativos leves (SOULIMANI et al., 1991; WAKE et al., 2000). Contudo, de acordo com os estudos feitos em ratos que foram submetidos a testes que envolvem situações que provoquem o estresse, com o teste de campo aberto para avaliar a locomoção e ansiedade, após a administração de *M. Officinalis* durante uma semana, segundo exposto por JOÃO EUDES FILHO, esses efeitos não foram identificados, comprovando que a administração com o extrato de *M. Officinalis*, foi capaz de reduzir os níveis de ansiedade e estresse nestes animais.

Cases e colaboradores relataram a visão do estudo feito com 20 voluntários com transtornos de ansiedade leve, com idade de 18 e 70 anos de ambos os sexos. Os participantes foram submetidos ao tratamento com 600 mg por dia, divididos em duas doses do fitoterápico, composto por extrato de folha de *Melissa officinalis*. Foram observados que os sintomas de ansiedade podem ter sido atenuados após 15 dias de tratamento e demonstrou ser seguro para o uso de ansiedade e insônia.

Segundo SOULIMANI et al., suas folhas são utilizadas em chás, com efeito calmante e no tratamento para insônia e ansiedade. No estudo de TAUFNER C.F e colaboradores, foi realizado um método semelhante ao de Lima e Fernandes, pois foram realizadas entrevistas com 50 pessoas da localidade de Santa Tereza e 50 pessoas do município de Marilândia, ambas do Estado do Espírito Santo, todas do

sexo feminino que afirmaram fazer o uso de plantas medicinais. Verificou-se que dentre as 63 plantas apontadas no questionário, a erva cidreira (*Melissa Officinalis*) foi a mais citada e presente na lista na RDC Nº89 de 2004 (ANVISA, 2004), que confere as espécies com ação terapêutica confirmada, porém o uso desta planta como matéria prima de fitoterápicos, exige regulamentação quanto procedência, transporte e meios de armazenamento que confira a qualidade final do produto acabado, o fitoterápico.

No estudo proposto por CARVALHO MCJ, GIOTTO AC, em que foi feita uma pesquisa através de questionário online, voltada para discentes da área de saúde, com 44 participantes, no qual um pouco mais 90% das respostas afirmam que o conhecimento sobre plantas medicinais e seus fins terapêuticos, foram passados de geração a geração, sendo que a erva cidreira foi umas das plantas medicinais mais citadas em respostas. Sendo que apenas 38,6% dos entrevistados afirmam que alguma vez foi prescrito por médicos, enfermeiros e farmacêuticos algum fitoterápico ou planta medicinal.

Também exposto no trabalho de BRUNINGETAL, foram entrevistados 10 profissionais que atuam na saúde nos municípios de Cascavel e Foz do Iguaçu, somente 2 que atuam na unidade básica de saúde de foz do Iguaçu, prescrevem a medicação fitoterápica e possuem treinamento para prescrever plantas medicinais aos pacientes. Com isso, pode ser constatado que não há um investimento por parte da prefeitura para subsidiar os trabalhadores dessas unidades básicas de saúde, sendo que todos os entrevistados se mostraram favoráveis a prescrição de plantas medicinais e seus derivados substituídos a medicação sintética. Sendo assim, valorizando a terapia tradicional, aliada ao preparo dos profissionais que atuam na saúde, com aproveitamento desse recurso alternativo para os tratamentos.

No artigo publicado sobre o conhecimento acerca de plantas medicinais em Canal de Visconde em que foram submetidos a pesquisa 100 pessoas, 91% utilizam plantas medicinais, sendo que 70 % obtém através de compra em mercados, sendo que a erva cidreira foi citada por 35 entrevistados, sendo que o modo de preparo e indicação foram feitas através do conhecimento popular, porém desconhecem seus possíveis efeitos adversos e dose indicada para ingestão de chás, sendo que um dos responsáveis por registros de efeitos adversos de fitoterápicos, é a má qualidade de matéria prima vegetal e suas procedências(BOTELHO et al.,2014).

Nos estudos de CASES et al. (2011) foi relatado que a *M. Officinalis* conseguiu melhorar o desempenho intelectual, a redução de estresse por indução e efeitos ansiolíticos em humanos. E o estudo ainda ressaltou que o ácido rosmarínico contido na planta, que inibe o catabolismo do ácido gama – aminobutírico, pode ser eficaz no tratamento para ansiedade, sendo mais uma alternativa de terapia.

4.3 *Valeriana Officinalis* L

LIMA e FERNANDES relataram que na região nordeste do Brasil, no município de Aracati, com distancia de 150 km da capital Fortaleza, o uso de plantas medicinais para o tratamento de muitas doenças, incluindo a ansiedade. Tendo em vista que a pesquisa foi feita com 15 pessoas, sendo a maioria mulheres, aconteceu no mercado público onde são comercializadas as ervas e indicadas para tratamentos caseiros sem nenhuma orientação profissional, porém baseadas no conhecimento popular. Os

autores afirmam que há uma necessidade de vincular as instituições de ensino e comunidade, para que ambas troquem informações e acrescentando conhecimento.

Segundo PESSOLATO et al., (2021), a ação da Valeriana é devido ao aumento da concentração GABA nas fendas simpáticas após o seu uso. Vale destacar que segundo autores, que os compostos presentes na Valeriana, conseguem bloquear o sistema que cataboliza o GABA (ácido gama – aminobutírico), aumentando sua concentração presente no sistema e por consequência a diminuição da atividade do SNC (sistema nervoso central). Com isso, provoca o relaxamento e indução ao sono.

No estudo de CINGLIA e colaboradores, foram constatados que o efeito para controle de ansiedade está relacionado ao princípio ativo, ácido valeriânico. Seu mecanismo de ação inibe a recaptação do GABA, portanto há uma ligação entre o ácido valeriânico aos receptores da adenosina.

CINGLIA, FIORELI e VIANA (2020) relatam sobre o uso da *V. Officinalis* em pacientes infectados como HIV, afirmando que os ensaios feitos em animais surtiram efeitos ansiolíticos a valeriana, isto porque a propriedade efeito ansiolítico é derivado do ácido valeriânico, que atua no sistema nervoso central, assim como os barbitúricos. Reconhecido como medicamento natural sendo um fitoterápico alternativo para substituir outros sedativos como os benzodiazepínicos.

Já ANDREATINI ET AL., afirmam que ao comparar os resultados em que foram usados extrato de *Valeriana officinalis*, e Diazepam(6,5 mg) em pacientes diagnosticados com Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG),divididos em grupos de 12 pessoas, sendo que as medicações foram administradas por 4 semanas. Porém neste estudo, não foi possível afirmar que o extrato utilizado seja similar a droga padrão, por conta da baixa dose, onde não foi possível encontrar diferenças significativas nos resultados dos 3 grupos aplicados .

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

No mundo, há um crescente número de pessoas que recorrem ao tratamento para ansiedade, sendo que muitas pessoas foram afetadas no período de pandemia do Corona vírus e isolamento social. Como foi citado no texto, atualmente os ansiolíticos mais utilizados na prática clínica são os benzodiazepínicos, que apesar de serem eficazes, reduzindo os sintomas de ansiedade, seu uso indiscriminado e sem orientação médica, pode ocasionar dependência e abstinência. Tendo em vista que, tratamentos com fitoterapia tem sido um valioso recurso, que por seu baixo custo e eficácia, apresentada com orientação e com facilidade de uso, é uma excelente alternativa para aqueles que também não toleram medicamentos convencionais. Vale ressaltar que os fitoterápicos e também as plantas medicinais, possuem semelhante mecanismo de ação quando comparados aos fármacos sintéticos, porém existem poucos estudos que avaliem a utilização de fitoterápicos para esta patologia.

Além disso, ao observar os dados presente nesta revisão, verificamos que as plantas *V. officinalis* e *P. incarnata*, são as espécies mais citadas em estudos e que assim pode concluir que também houve uma maior procura e interesse por fitoterápicos e seus recursos terapêuticos, sendo que apesar de haver um numero expressivo de estudos com base nestas plantas medicinais, há poucas análises clinicas foram realizadas, causando prejuízos aos resultados de pesquisas e dificultando a conclusão da eficácia desses extratos de plantas medicinais analisadas.

Embora presente no conhecimento popular, ainda há a necessidade de formação e preparo também de profissionais da área da saúde para que possa incluir e orientar sobre o uso coerente nos serviços públicos como uma alternativa a mais para o tratamento para a ansiedade, como também é fundamental o investimento nos estudos destes fitoterápicos.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, A. A. F., M. & LEITE, J. R. (2011). Correlação entre ansiedade e performance comunicativa. **Revista da Sociedade Brasileira de Fonoaudiologia**, **16**, 384-389.

ANDREATINI, R. **Uso de fitoterápicos em psiquiatria**. Rev. Bras. Psiquiatr., v. 3, n. 22, p. 104-105, 2000.

BRANDÃO, L. E. M. (2015). **Avaliação dos efeitos do extrato de Passiflora cincinnata Masters em camundongos: efeito na ansiedade e potencial neuroprotetor (Master's thesis, Universidade Federal do Rio Grande do Norte)**. <https://repositorio.ufrn.br/jspui/handle/123456789/20046>.

BRASIL. (2006). **Ministério da Saúde; Secretaria de Políticas de Saúde. Proposta de Política Nacional de Plantas Medicinais e Medicamentos Fitoterápicos: versão sistematizada**. Brasília, DF, p. 31.

BRUNNING, M. C. RIBEIRO, BITTENCOURT G. e VIANNA. **A utilização da fitoterapia e de plantas medicinais em unidades básicas de saúde nos municípios de Cascavel e Foz do Iguaçu - Paraná: a visão dos profissionais de saúde**. Ciência & Saúde Coletiva [online]. 2012, v. 17, n. 10 [Acessado 11 Novembro 2022] , pp. 2675-2685. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S1413-81232012001000017>>. Epub 23 Out 2012. ISSN 1678-4561. <https://doi.org/10.1590/S1413-81232012001000017>.

BOUÇAS, E. (2017). **Implicações do processo de acreditação em serviços de farmácia de hospitais privados sob a perspectiva da qualidade da assistência farmacêutica: um estudo de caso**.

BRASIL. (2015). **A Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Resolução – RDC nº 17, de 6 de maio de 2015**. <http://www.saude.mt.gov.br/upload/noticia/1/arquivo/170615163439-SES-MT-Ardcanvisa-17-2015---importacao-canabidiol.pdf>.

BRASIL. (2020) **A Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Resolução – RDC nº 335, de 24 de janeiro de 2020**. <https://www.in.gov.br/web/dou/-/resolucaordc-n-335-de-24-de-janeirode-2020-239866072>.

CASES, J., IBARRA, A., FEULLEIRE, N., ROLLER, M & SAMIR, G. S. (2011). **Pilot trial of Melissa officinalis L. leaf extract in the treatment of volunteers suffering from mild-to-moderate anxiety disorders and sleep disturbances.** Med J NutritionMetab, 4(3), 211-218.

CINIGLIA, N.; FIORELLI, R. K. A.; & VIANNA, L. M. **Valeriana Officinalis no Controle da Ansiedade em Pessoas Vivendo com HIV/aids–há uma possibilidade.** Revista Neurociências, v. 28, p. 1-17, 2020.

CORAZZA, S. **Farmacologia: uma ciência de muitos cheiros.** 4ª ed. Ver. – São Paulo: Editora Senac São Paulo, 2015.

CURY, A. J. (2017). **Ansiedade: como enfrentar o mal do século.** Saraiva Educação AS.

DONELLI, T. M. S., CHEMELLO, M. R. & LEWANDOSWK D. C. (2017). **Ansiedade materna e maternidade: Revisão crítica da literatura.** Interação em Psicologia, 21(1), p. 78-89.

FINTELMAN, V. & WEISS, R. F. (2020). Manual de fitoterapia. 11ed. Guanabara Koogan

FIORAVANTI, C. A maior diversidade de plantas do mundo. Disponível em: <http://revistapesquisa.fapesp.br/2016/03/21/a-maior-diversidade-de-plantas-do-mundo/>.

FONSECA, R. C.; GIOTTO, A. C. **Utilização e Conhecimentos de discentes sobre Plantas Medicinais e Fitoterápicos.** Revista de Iniciação Científica e Extensão, v. 4, p. 613-623, 2021.

GELATTI, G. T.; OLIVEIRA, K. R.; COLET, C. F. **Potential drug interactions in relation with the use, medicine plants and herbal in pre menopausal women period.** Revista de Gotlib,

HARAGUCHI, L. M. N.; CARVALHO, O. B. **Plantas medicinais.** São Paulo: **Secretaria Municipal do Verde e do Meio Ambiente.** Divisão Técnica Escola Municipal de Jardinagem, 2010. 248 p., il. ISBN 978-85-98140-03-2. 34 HEINE, W.O. Environmental management in laboratory animal units. Berlim: Pabst Science Publishers; 1998

LIMA, E. (2016). **Levantamento etnobotânico em área de cerrado: resgatando conhecimentos populares acerca do uso das plantas medicinais no município de Chapadinha, Maranhão, Brasil.** <https://monografias.ufma.br/jspui/handle/123456789/930>

LOPES, D. A. M. G., & Cruz, F. O. **Atenção farmacêutica e consultórios farmacêuticos.** Revista das Faculdades Oswaldo Cruz. Ed, 16, 2018.

LOPES, K. C. D. S. P., & dos SANTOS, W. L. (2018). **Transtorno de ansiedade. Revista de Iniciação Científica e Extensão**, 1(1), 45-50.
<https://revistasfacesa.senaaires.com.br/index.php/iniciacao-cientifica/article/view/47>.

MEIRA, C. S. Plantas do Axé e sua Fundamentação Religiosa: **Um estudo de caso no Terreiro de Umbanda “Caboclo Boiadeiro”**. 2013.130 f. Dissertação (Mestre em Ciências Ambientais) – Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia. Itapetinga, 2013.

NUNES, B.S; BASTOS, F.M. **Efeitos colaterais atribuídos ao uso indevido e prolongado de benzodiazepínicos**. Revista Acadêmica do Instituto de Ciências da Saúde. Goiânia, v. 3, n. 01, Ago-Dez/2016.

PESSOLATO, J. P.; RODRIGUES, S. SOUZA, D.ALVES;
 BOIATI, R. **Avaliação do consumo de Valeriana e Passiflora durante pandemia COVID-19**. *Brazilian Journal of Health Review*, v. 4, n. 2, p. 5589-5609, 2021.

RIBEIRO BRUNING, M. C, BITTENCOURT GONZALEZ M, MANZO DE MELO VIANA CID G. **A utilização da fitoterapia e de plantas medicinais em unidades básicas de saúde nos municípios de Cascavel e Foz do Iguaçu - Paraná: a visão dos profissionais de saúde**. *Ciência & Saúde Coletiva* [online]. 2012, 17(10), 2675-2685[fecha de Consulta 23 de outubro de 2022]. ISSN: 1413-8123. Disponível em: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=63024360017>

SAAD, G. A. **Fitoterapia contemporânea: tradição e ciência na prática clínica**. 2 ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2016.

SADOCK, B. J.; SADOCK, V. A.; RUIZ, P. **Compêndio de Psiquiatria: ciência do comportamento e psiquiatria clínica**. 11. ed. Porto Alegre: Artmed, 2017.

SANTOS, L. S. N. et al. O SABER ETNOBOTÂNICO SOBRE PLANTAS MEDICINAIS NA COMUNIDADE DA BRENHA, REDENÇÃO, CE. **AGRARIAN ACADEMY, Centro Científico Conhecer – Goiânia, v.5, n.9; p. 409. 2018**.

SCHATZBERG, A. F.; DEBATTISTA, C. Manual de Psicofarmacologia clínica. 8ª ed.

SCHLEIER, R.; QUIRINO, C. RANG, H. P.; et al. **Rang e Dale Farmacologia**. 8. Ed. Rio de Janeiro. Elsevier, 2016. P.536.

SILVA, M. C., SOUZA, N. B., ROCHA, T. S., PAIXÃO, J. A., & AICANTARA, A. M. C. M. (2021). **Utilização da Piper Methysticum (L.) e Passiflora Incarnata (L.) no tratamento de transtorno de ansiedade generalizada**. *Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação*, 7(4), 959-973.

SOUZA, R. F., OLIVEIRA, Y. R., & CALOU, I. B. F. (2018). **Ansiedade: aspectos gerais e tratamento com enfoque nas plantas com potencial ansiolítico**.
<http://autores.revistarevinter.com.br/index.php?journal=toxicologia&page=article&op=view&path%5B%5D=327>.

VASCONCELOS, T. Y. L., CANGUSSÚ, I. M., MESQUITA, R. J., MARQUES, F. V. B. S., & NASCIMENTO, A. A. (2016). **A farmácia clínica no âmbito da farmácia magistral**. J Appl Pharm, 3, 4-6.

ZANUSSO, C. S. (2019). **Fitoterapia e essências florais no controle da ansiedade entre docentes do curso de graduação em enfermagem**. http://bdtd.famerp.br/bitstream/tede/565/2/CarmemSilviaZanusso_Dissert.pdf.

ZENEBOM, O., & PASCUET, N. (2015). **Ministério da Saúde. Agência Nacional de Vigilância sanitária**.