



Efeito de plantas com potencial medicinal em transtornos de ansiedade

Effect of plants with medicinal potential on anxiety disorders

Efecto de plantas con potencial medicinal en trastornos de ansiedad

Ana Valéria Castelo Branco Abreu¹, Grazielly Alexandre de Lima¹, Mariana Barreto Serra¹.

RESUMO

Objetivo: Discutir os estudos existentes na literatura que abordam as evidências científicas sobre sua eficácia e segurança no tratamento dos transtornos de ansiedade com plantas medicinais. **Revisão bibliográfica:** Os transtornos de ansiedade representam um desafio significativo para a saúde mental global, afetando a qualidade de vida de milhões de pessoas em todo o mundo. Nesse contexto, a busca por abordagens terapêuticas complementares e alternativas tem crescido, incluindo o uso de plantas com potencial medicinal. Esta revisão narrativa da literatura investigou o uso de fitoterápicos, como a Passiflora e a Valeriana, no tratamento da ansiedade. Verificou-se que esses produtos representam alternativas medicinais importantes, demonstrando eficácia no tratamento de transtorno de ansiedade, atuando de forma significativa como ansiolíticos. **Considerações finais:** Embora essas plantas tenham sido tradicionalmente utilizadas na medicina popular, sua eficácia e segurança ainda estão sendo estudadas. Estudos pré-clínicos e clínicos sugerem que elas oferecem uma alternativa promissora aos tratamentos convencionais, mas mais pesquisas são necessárias para confirmar esses achados.

Palavras-chave: Transtornos de ansiedade, Fitoterapia, Plantas medicinais.

ABSTRACT

Objective: To discuss the existing studies in the literature that address the scientific evidence on their efficacy and safety in the treatment of anxiety disorders with medicinal plants. **Literature review:** In this context, the search for complementary and alternative therapeutic approaches has grown, including the use of plants with medicinal potential. This integrative literature review investigated the use of herbal remedies, such as Passiflora, in the treatment of anxiety. It was found that these products represent important medicinal alternatives, demonstrating efficacy in the treatment of generalized anxiety disorders. Additionally, they have a lower incidence of adverse effects compared to conventional medications. Valerian also showed significant anxiolytic effects. **Final considerations:** Although these plants have traditionally been used in folk medicine, their efficacy and safety are still being studied. Preclinical and clinical studies suggest that they offer a promising alternative to conventional treatments, but further research is needed to confirm these findings.

Keywords: Anxiety disorders, Herbal therapy, Medicinal plants.

RESUMEN

Objetivo: Discutir los estudios existentes en la literatura que abordan la evidencia científica sobre su eficacia y seguridad en el tratamiento de los trastornos de ansiedad con plantas medicinales. **Revisión bibliográfica:** En este contexto, la búsqueda de enfoques terapéuticos complementarios y alternativos ha crecido, incluyendo el uso de plantas con potencial medicinal. Esta revisión integradora de la literatura investigó el uso de fitoterapia, como la Passiflora, en el tratamiento de la ansiedad. Se encontró que estos productos representan importantes alternativas medicinales, demostrando eficacia en el tratamiento de trastornos de

¹ Afya Faculdade de Ciências Médicas de Santa Inês - MA.

ansiedad generalizada. Además, tienen una menor incidencia de efectos adversos en comparación con los medicamentos convencionales. La valeriana también mostró efectos ansiolíticos significativos. **Consideraciones finales:** Aunque estas plantas tradicionalmente se han utilizado en la medicina popular, su eficacia y seguridad aún se están estudiando. Estudios preclínicos y clínicos sugieren que ofrecen una alternativa prometedora a los tratamientos convencionales, pero se necesita más investigación para confirmar estos hallazgos.

Palabras clave: Trastornos de ansiedad, Fitoterapia, Plantas medicinales.

INTRODUÇÃO

Os transtornos de ansiedade representam um dos problemas de saúde mental mais prevalentes e incapacitantes em todo o mundo, afetando indivíduos de todas as idades e contextos sociais. Caracterizados por preocupações excessivas, medos irracionais, tensão muscular e sintomas físicos como taquicardia e sudorese, esses distúrbios têm um impacto significativo na qualidade de vida dos afetados e podem interferir nas atividades diárias, relacionamentos interpessoais e desempenho acadêmico e profissional (DSM-5-TR, 2023).

Apesar dos avanços consideráveis na compreensão e no tratamento dos transtornos de ansiedade, muitos pacientes continuam a enfrentar limitações relacionadas à eficácia, tolerabilidade e acessibilidade das terapias convencionais, como medicamentos ansiolíticos e psicoterapia. Nesse contexto, há um interesse crescente em abordagens terapêuticas complementares e alternativas, que possam oferecer opções adicionais de tratamento e melhorar os resultados clínicos.

A busca por terapias complementares e alternativas tem despertado interesse crescente, com muitos pacientes e profissionais de saúde explorando abordagens integrativas para o manejo da ansiedade (STERN FL, 2023).

Entre essas abordagens, o uso de plantas com potencial medicinal tem despertado grande interesse devido à sua longa história de uso na medicina tradicional e aos crescentes dados científicos que apoiam seus efeitos terapêuticos em uma variedade de condições de saúde, incluindo os transtornos de ansiedade (CORREA RMDS, et al., 2022).

Muitos pacientes buscam alternativas naturais aos medicamentos sintéticos, preocupados com os potenciais efeitos colaterais e dependência associados aos tratamentos farmacológicos convencionais. Muitas dessas plantas contêm compostos bioativos que podem atuar em diferentes sistemas do corpo, incluindo o sistema nervoso central, influenciando os neurotransmissores e os processos fisiológicos associados à ansiedade (DO BÚ EA, et al., 2022).

No entanto, apesar do interesse e do uso generalizado de plantas medicinais em diversas culturas ao redor do mundo, a evidência científica sobre sua eficácia e segurança no tratamento dos transtornos de ansiedade ainda é limitada e controversa (MEDRADO AS, et al., 2023). Portanto, é fundamental realizar uma revisão abrangente e crítica da literatura atual com o objetivo de discutir os estudos existentes na literatura que abordam as ações dessas plantas.

REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

Transtorno de ansiedade generalizada

Segundo o DSM-5-TR (2022), o Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG) é o transtorno de ansiedade mais comum, afetando cerca de 3-5% da população mundial. É mais prevalente em mulheres e tende a se desenvolver na adolescência ou início da idade adulta. Fatores genéticos, história familiar de ansiedade, eventos estressantes na vida e desequilíbrios neuroquímicos, como níveis reduzidos de serotonina, estão associados ao desenvolvimento de TAG. Os sintomas mais comuns incluem preocupação excessiva, nervosismo, irritabilidade, tensão muscular, dificuldade em concentrar-se e distúrbios do sono; podendo ser crônicos e interferir significativamente nas atividades diárias do indivíduo, e a fisiopatologia está associada a alterações nos sistemas serotoninérgico, noradrenérgico e gabaérgico que estão implicadas na fisiopatologia do TAG.

Desequilíbrios nessas vias neurotransmissoras podem contribuir para a hipersensibilidade ao estresse e a respostas ansiosas exacerbadas. O tratamento envolve uma combinação de psicoterapia (como terapia cognitivo-comportamental) e medicamentos, incluindo antidepressivos, ansiolíticos e buspirona. Terapias alternativas, como mindfulness e técnicas de relaxamento, também podem ser úteis (LELIS KDC, et al., 2020).

Transtorno do pânico

O transtorno do pânico, outra forma de transtorno de ansiedade afeta aproximadamente 2-3% da população mundial. Geralmente se manifesta entre a adolescência e os 30 anos de idade, sendo mais comum em mulheres do que em homens. Entre os fatores de risco associados ao desenvolvimento desse transtorno estão história familiar de transtorno do pânico, estresse crônico, abuso de substâncias e predisposição genética estão entre os fatores de risco associados ao desenvolvimento do transtorno (DSM-5-TR, 2023).

Os ataques de pânico são caracterizados por episódios súbitos e intensos de medo ou desconforto, acompanhados por sintomas físicos como palpitações, sudorese, tremores, falta de ar, tontura e sensação de morte iminente. Disfunções no sistema límbico e na regulação da amígdala cerebral são implicadas na fisiopatologia do transtorno do pânico.

Distúrbios nos neurotransmissores, como serotonina e noradrenalina, também desempenham um papel importante (VARGAS DAC, 2020). O tratamento do transtorno do pânico envolve terapia cognitivo-comportamental, medicamentos antidepressivos (como inibidores seletivos de recaptção de serotonina) e benzodiazepínicos para o controle agudo dos sintomas durante os ataques de pânico (PINHEIRO JD, 2022).

Transtorno de ansiedade social

O Transtorno de Ansiedade Social (TAS) é caracterizado pelo medo excessivo de situações sociais e afeta cerca de 7-13% da população em algum momento da vida. É mais comum em mulheres e geralmente se desenvolve na adolescência. Fatores genéticos, experiências traumáticas na infância, baixa autoestima e comportamento de evitação social estão entre os fatores de risco para o desenvolvimento (DSM-5-TR, 2023).

Os sintomas de TAS incluem ansiedade intensa em situações sociais, medo de julgamento ou humilhação, tremores, rubor facial, suor excessivo, dificuldade em falar em público e evitação de interações sociais. Desequilíbrios nos neurotransmissores, como serotonina, noradrenalina e dopamina, estão implicados nessa fisiopatologia. Alterações na regulação da amígdala cerebral e do córtex pré-frontal também podem contribuir para os sintomas (BUENO E ORTIZ, 2021). Terapia cognitivo-comportamental, exposição gradual a situações sociais temidas e medicamentos ansiolíticos, como inibidores seletivos de recaptção de serotonina, são comumente utilizados para o tratamento (GADELHA MJN, et al., 2021).

Transtorno de ansiedade de separação

O Transtorno de Ansiedade de Separação é caracterizado por um medo excessivo e inadequado de se separar de pessoas significativas ou de ambientes familiares, resultando em angústia significativa e prejuízo nas áreas sociais, acadêmicas ou ocupacionais. É mais comum na infância e adolescência, afetando aproximadamente 4-5% das crianças e adolescentes em todo o mundo, sendo mais comum em crianças mais novas, entre 7 e 9 anos de idade, mas também pode persistir na adolescência e idade adulta se não for tratado adequadamente (DE MATOS TP, et al., 2021).

Crianças com esse transtorno geralmente apresentam medo intenso de ficar longe de casa ou de pessoas importantes, como pais ou cuidadores; recusa em ficar sozinho, ir para a escola ou dormir fora de casa; pesadelos recorrentes envolvendo separação; preocupação excessiva com a segurança dos entes queridos quando não estão por perto; sintomas físicos, como dores de cabeça, náuseas, vômitos ou dores abdominais, ao enfrentar situações de separação (FIÚZA VF, 2023).

A fisiopatologia do TAS não é completamente compreendida e necessita de mais estudos, mas parece envolver uma combinação de fatores genéticos, neurobiológicos e ambientais. Alterações na regulação dos neurotransmissores, como serotonina, noradrenalina e GABA, foram implicadas e analisadas na etiologia do TAS. A abordagem terapêutica para o TAS geralmente envolve uma combinação de terapia cognitivo-comportamental (TCC) e intervenções familiares (BOFF TC, et al., 2022).

O DSM-5-TR (2023) também contempla outros transtornos de ansiedade como a agorafobia, transtorno de ansiedade induzido por substâncias/medicamentos, transtorno de ansiedade devido outra condição médica, outro transtorno de ansiedade especificado e não especificado.

Plantas com propriedades medicinais mais comuns no Brasil e sua aplicação em transtornos de ansiedade

No Brasil, uma grande variedade de plantas com propriedades medicinais é utilizada na medicina tradicional e popular. Algumas dessas plantas têm sido estudadas por seus potenciais aplicações no tratamento de transtornos de ansiedade (DA SILVA JDC, et al., 2023).

Uma planta conhecida por suas propriedades calmantes e relaxantes é a Camomila (*Matricaria chamomilla*). Pode ser consumida como chá ou em forma de suplementos. Estudos sugerem que os flavonoides presentes nela podem ter efeitos ansiolíticos, ajudando a reduzir a ansiedade e promover o relaxamento (ROCHA NA, et al., 2022). Também conhecida como flor-de-maracujá, a passiflora (*Passiflora incarnata*), é amplamente utilizada para aliviar a ansiedade e promover o sono, podendo ser consumida como chá, extrato líquido ou cápsulas. Estudos pré-clínicos e clínicos têm demonstrado que a passiflora possui propriedades ansiolíticas, atuando no sistema nervoso central para reduzir os sintomas de ansiedade (DE OLIVEIRA LM, et al., 2020).

Além da passiflora, o próprio fruto do maracujá (*Passiflora edulis*) pode ser utilizado para promover relaxamento e aliviar a ansiedade. O suco natural de maracujá é frequentemente consumido para reduzir a ansiedade e promover o sono. Estudos têm demonstrado que o maracujá possui compostos, como alcaloides e flavonoides, que podem exercer efeitos ansiolíticos e sedativos. A valeriana (*Valeriana officinalis*) é uma planta reconhecida por seu potencial sedativo e relaxante, podendo ser consumida na forma de chá, tintura ou cápsulas.

Estudos sugerem que os compostos ativos da valeriana, como os valepotriatos e os ácidos valerênicos, têm efeitos calmantes e podem ajudar a reduzir a ansiedade (DA SILVA RS, et al., 2021). A erva-cidreira (*Melissa officinalis*): é conhecida por suas propriedades sedativas e antidepressivas. Estudos têm mostrado que os compostos presentes na erva-cidreira, como os ácidos fenólicos e os flavonoides, podem ter efeitos ansiolíticos e antidepressivos, ajudando a reduzir a ansiedade e melhorar o humor (SARRICO LD, et al., 2022).

Não natural do Brasil, a Kava (*Piper methysticum*) é uma planta originária da Polinésia que tem sido estudada por seus potenciais efeitos ansiolíticos. Alguns estudos sugerem que a kava pode ser eficaz no tratamento da ansiedade, embora sua segurança, especialmente em relação ao fígado, tenha sido questionada em alguns casos (DA SILVA MC, et al., 2021). O mulungu (*Erythrina mulungu*) é uma planta nativa do Brasil e de outras regiões da América do Sul. Tem sido tradicionalmente usada na medicina popular como um sedativo natural e no tratamento de condições relacionadas à ansiedade e insônia.

Acredita-se que os alcalóides presentes no mulungu, como erisodina e mulunguina, tenham propriedades ansiolíticas e relaxantes (SANTIAGO IF, et al., 2022). Ele pode ser consumido na forma de chá, tintura, cápsulas ou extrato líquido. A dosagem e o modo de administração podem variar de acordo com a formulação e a recomendação do fabricante.

Embora o mulungu seja considerado relativamente seguro quando usado conforme as instruções, algumas pessoas podem experimentar efeitos colaterais leves, como sonolência, tontura ou desconforto gastrointestinal. Como acontece com qualquer suplemento ou erva medicinal, é importante começar com doses baixas e observar a resposta individual do corpo (BOTELHO RM, et al., 2021).

A *Cannabis* (popularmente conhecida como maconha) é uma planta que contém compostos ativos chamados canabinóides, sendo os mais estudados o tetrahydrocannabinol (THC) e o canabidiol (CBD). Há evidências crescentes de que o CBD pode ter propriedades ansiolíticas e anti-inflamatórias, enquanto o THC pode ter efeitos relaxantes, mas também pode causar ansiedade em algumas pessoas, especialmente em doses mais altas. A *Cannabis* não possui consumo legalizado no Brasil, embora suas propriedades medicinais possam ser encontradas nas diversas formas de preparo, incluindo fumo, vaporização, produtos comestíveis, óleos e tinturas.

A dosagem e a proporção de THC para CBD podem variar de acordo com a cepa da planta e o produto utilizado (CARVALHO KM, et al., 2021). O uso de *Cannabis* para o tratamento da ansiedade pode ser controverso devido aos potenciais efeitos colaterais e ao risco de dependência, especialmente com o uso prolongado e em doses elevadas. Além disso, o uso de cannabis pode ter efeitos adversos na cognição, na coordenação motora e na memória, e pode não ser adequado para todas as pessoas, especialmente aquelas com histórico de transtornos psiquiátricos (LEVADA LP, et al., 2024).

Hortelã (*Mentha x Villosa huds*), pertencente à classe Menthada da família Lamiaceae, é uma das importantes famílias de plantas medicinais, com cerca de 25 espécies. Seu registro remonta ao século XIII, documentado na farmacopeia islandesa. Suas flores e folhas são ricas em óleos essenciais. A *Mentha x Villosa huds*, conhecida como hortelã miúda, é uma erva reta e contínua, atingindo entre 30 cm e 40 cm de altura, com folhas ovais curtas e aroma marcante.

No Brasil, seu cultivo e uso são disseminados em todas as regiões devido ao sabor característico e aroma refrescante. Além de seu uso na culinária e como chá medicinal, a hortelã não é considerada uma fonte significativa de calorias, com uma porção de 200 ml apresentando apenas 10 kcal. Suas propriedades medicinais incluem alívio nas dores de estômago, ações carminativas, espasmolíticas, ansiolíticas e antidepressivas (SARRICO LD, et al., 2022).

Política do SUS para inserção das plantas medicinais no tratamento dos transtornos de ansiedade

Até o momento o Sistema Único de Saúde (SUS) do Brasil ainda está em processo de desenvolvimento de políticas mais abrangentes para a inserção de plantas medicinais no tratamento de diversos distúrbios de saúde, incluindo transtornos de ansiedade. No entanto, é importante notar que o SUS tem adotado gradualmente abordagens mais integrativas e complementares à saúde, reconhecendo o valor das práticas tradicionais e da fitoterapia (DA SILVA ILF, et al., 2023).

Essa prática poderia ser encaixada dentro da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC), instituída em 2006, que estabeleceu diretrizes para a incorporação de práticas como acupuntura, homeopatia, fitoterapia, entre outras, no âmbito do SUS; pois envolve o uso terapêutico de plantas medicinais, tem sido promovida como uma opção terapêutica válida e acessível (SOUZA JWS, et al., 2022).

No contexto dos transtornos de ansiedade, a inclusão de plantas medicinais no tratamento pode ser vista como uma alternativa ou complemento aos tratamentos convencionais, como psicoterapia e medicamentos. No entanto, é importante que a utilização de plantas medicinais para esse fim seja respaldada por evidências científicas robustas e pelo acompanhamento de profissionais de saúde qualificados (SUCHARA EA e DE LIMA PIZA IC., 2023).

O Ministério da Saúde, por meio da Secretaria de Atenção Primária à Saúde, tem desenvolvido ações para promover o uso racional e seguro de plantas medicinais, incluindo a capacitação de profissionais da área da saúde, a promoção de pesquisas científicas mais completas e a divulgação de informações baseadas em evidências para a população sobre o uso adequado dessas plantas (GALHOTO R et al., 2021). Além disso, o Programa Nacional de Plantas Medicinais e Fitoterápicos (PNPMF), lançado em 2009, busca incentivar a produção, o cultivo e o uso sustentável de plantas medicinais e fitoterápicos no país, visando à promoção da saúde e ao acesso a tratamentos mais naturais e integrativos (CHEROBIN F, et al., 2022).

Embora existam avanços na incorporação de plantas medicinais no SUS, ainda há desafios a serem superados, como a regulamentação da produção e comercialização de fitoterápicos, a garantia da qualidade e segurança desses produtos e a ampliação do acesso da população a esses recursos terapêuticos (TEIXEIRA GB e DA CONCEIÇÃO AO, 2021).

Eficácia das plantas utilizadas em fitoterapia para transtornos de ansiedade

A eficácia das plantas utilizadas em fitoterapia para transtornos de ansiedade tem sido objeto de interesse crescente na comunidade científica. Embora muitas dessas plantas sejam há muito tempo utilizadas na medicina tradicional e popular, sua eficácia e mecanismos de ação ainda estão sendo explorados e compreendidos (MEDEIROS GH, et al., 2022).

Um estudo de revisão integrativa de literatura, nas bases de dados eletrônicas do Pubmed, e ScienceDirect entre 2016 a 2021 apontou que as plantas medicinais *Valeriana officinalis*, *Piper methysticu*, *Passiflora edulis*, *Melissa officinalis* foram encontradas em maior número dos estudos e que podem ser opções viáveis no tratamento dos transtornos de ansiedade, desde sintomas mais leves e primeiro grau da doença e até mesmo no grau mais elevado quando o paciente já configura sintomas de transtorno de ansiedade generalizada (TAG). O mesmo estudo verificou que os efeitos mais comuns proporcionados por essas plantas são sedativos, ansiolíticos e calmantes, sendo estes potencializados quando há uma associação entre os fitoterápicos mencionadas (RODRIGUES ARDSP, 2022).

Um estudo realizado por Calixto MF et al. (2024) teve como objetivo avaliar o uso da Passiflora no tratamento da ansiedade durante e após a pandemia de COVID-19. Através de uma revisão integrativa da literatura, foi constatado que os fitoterápicos contendo *Passiflora sp.* representam alternativas medicinais importantes para o manejo da ansiedade, demonstrando eficácia no tratamento de transtornos de ansiedade generalizada.

Além disso, esses produtos são prontamente acessíveis e apresentam menor incidência de efeitos adversos em comparação com medicamentos convencionais, como antidepressivos e benzodiazepínicos. Destaca-se ainda uma extensa lista de benefícios terapêuticos e econômicos associados à ampliação do uso de fitoterápicos contendo este fitoterápico, especialmente em países em desenvolvimento como o Brasil, onde os transtornos de ansiedade e a dependência química de psicotrópicos são prevalentes.

Costa GCF et al. (2024) realizou um estudo para comparar e descrever o perfil dos fitoterápicos utilizados para distúrbios de humor antes e durante a pandemia de COVID-19, destacando o papel crucial do profissional farmacêutico na relação entre medicamento e paciente. Realizado em três farmácias comerciais de manipulação em Belém-PA, no período de outubro de 2019 a junho de 2022, o estudo adotou uma abordagem quantitativa, exploratória e descritiva.

Os resultados indicaram um aumento geral nas vendas de fitoterápicos para distúrbios de humor durante a pandemia. Notavelmente, a prescrição do profissional farmacêutico ganhou destaque, ficando em segundo lugar após as prescrições médicas e à frente das prescrições de outros profissionais de saúde. Esses achados sugerem que os fitoterápicos tornaram-se uma opção de tratamento cada vez mais reconhecida e acessível, especialmente durante crises como a pandemia.

Estudos pré-clínicos e clínicos sugerem que a passiflora possui propriedades ansiolíticas, ajudando a reduzir os sintomas de ansiedade sem causar efeitos colaterais significativos. Muitos estudos têm demonstrado sua eficácia em aliviar a ansiedade, especialmente em casos de transtorno de ansiedade generalizada e transtorno de ansiedade social (SANTOS APM, et al., 2020). A valeriana também apresenta efeitos similares, podendo reduzir os sintomas de ansiedade e melhorar a qualidade do sono (DA SILVA RS, et al., 2021). Embora os estudos sobre a eficácia da camomila sejam limitados, algumas pesquisas sugerem que ela pode ajudar a reduzir a ansiedade e promover o relaxamento (GUEDES I, et al., 2024).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os transtornos de ansiedade representam um desafio global para a saúde mental, afetando milhões de pessoas e prejudicando sua qualidade de vida. Apesar dos avanços na compreensão e tratamento, as terapias convencionais enfrentam limitações de eficácia, tolerabilidade e acessibilidade. Nesse contexto, a fitoterapia surge como uma abordagem complementar promissora, oferecendo alternativas naturais para o manejo da ansiedade. Avaliar o verdadeiro potencial das plantas medicinais na redução da ansiedade requer uma revisão criteriosa da literatura. Estudos indicam que plantas como a passiflora e a valeriana possuem efeitos ansiolíticos significativos, sugerindo sua utilidade como opções terapêuticas viáveis. No entanto, é importante ressaltar a necessidade de mais pesquisas para confirmar esses achados, entender os mecanismos de ação envolvidos e estabelecer diretrizes claras para seu uso seguro e eficaz. A integração da fitoterapia no tratamento da ansiedade demanda uma abordagem cuidadosa, baseada em evidências científicas. É essencial considerar a segurança do paciente e os potenciais benefícios clínicos ao optar por essa modalidade terapêutica. Além disso, a colaboração entre profissionais de saúde, incluindo médicos, fitoterapeutas e psicólogos, é fundamental para garantir uma abordagem holística e individualizada.

REFERÊNCIAS

1. BOFF TC, et al. A função do glutamato nos transtornos de ansiedade e no transtorno obsessivo-compulsivo. Simpósio de Neurociência Clínica e Experimental, 2021; 2(2).
2. BOTELHO RM, et al. Estudo da utilização popular da espécie medicinal *Erythrina mulungu* Mart. Ex Benth no transtorno da ansiedade. Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação, 2021; 7(10): 1331-1345.
3. BUENO AR, ORTIZ JV. Opção terapêutica para ansiedade: o uso da *Cannabis sativa* é uma alternativa farmacológica? Research, Society and Development, 2021; 10(15): 476101522948-476101522948.
4. CALIXTO MF, et al. O uso de *Passiflora* no tratamento dos distúrbios de ansiedade em tempos de pós-COVID-19: Uma revisão integrativa. Research, Society and Development, 2024; 13(1): 1713144649-1713144649.
5. CARVALHO KM, et al. A *Cannabis sativa* e suas propriedades farmacológicas no tratamento de transtorno de ansiedade—revisão sistemática. Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação, 2021; 7(10): 3012-3030.
6. COSTA GCF, et al. Análise comparativa da venda de fitoterápicos para distúrbios humor em relação ao período da pandemia da covid-19. Revista Contemporânea, 2024; 4(2): 3353-3353.
7. CHEROBIN F, et al. Plantas medicinais e políticas públicas de saúde: novos olhares sobre antigas práticas. Physis: Revista de Saúde Coletiva, 2022; 32: 320306.
8. CRIPPA, JADS (coord.). Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5-TR. 5, texto revisado. Porto Alegre: Artmed Editora LTDA, 2023.
9. CORREA RMDS, et al. Saúde mental e atenção farmacêutica: uso de plantas medicinais e fitoterápicos nos transtornos de ansiedade. Research, Society and Development, 2022; 11(6): 52911628930-52911628930.
10. DA SILVA ACM, et al. O uso de três plantas medicinais populares no Brasil: uma revisão da literatura. Revista Saúde em Foco. 2019; 11.
11. DA SILVA JDC, et al. *Valeriana officinalis*: um cofator no tratamento da insônia e na melhora da depressão. Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação, 2023; 9(9): 4153-4160.
12. DA SILVA ILF, et al. Plantas medicinais no tratamento da ansiedade: *Valeriana officinalis*, *Passiflora incarnata*, *Melissa officinalis*, *Matricaria recutita*: Revisão Sistemática. Interdisciplinaridade em Ciências Farmacêuticas, 2023: 67.
13. DA SILVA MC, et al. Utilização da *Piper Methysticum* (L.) e *Passiflora Incarnata* (L.) no tratamento de transtorno de ansiedade generalizada. Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação, 2021; 7(4): 959-973.
14. DE MATOS TP, et al. Presença de sintomas de fobia social, transtorno do pânico e ansiedade de separação em estudantes de 11 a 17 anos, em uma escola da rede pública de ensino de Salvador. Revista de Ciências Médicas e Biológicas, 2020; 19(4): 560-564.
15. DE OLIVEIRA LM, et al. Uso da *Passiflora incarnata* L. no tratamento alternativo do transtorno de ansiedade generalizada. Research, Society and Development, 2020; 9(11): 2349119487-2349119487.
16. DO BÚ EA, et al. Problematizações acerca do uso de fitoterápicos e plantas medicinais como alternativa no tratamento da ansiedade. Revista saúde & ciência, 2022; 11(1): 35-46.
17. FIÚZA VF. O transtorno de ansiedade de separação na infância: uma revisão de literatura. Brazilian Journal of Health Review, 2023; 6(6): 26577-26586.
18. GADELHA MJN, et al. Terapia Cognitivo-comportamental pela internet para o transtorno de ansiedade social: uma revisão sistemática. Revista Brasileira de Terapias Cognitivas, 2021; 17(2): 96-104.
19. GALHOTO R, et al. Perspectivas e desafios na inserção da prática plantas medicinais e fitoterápicos no cotidiano da Atenção Primária à Saúde. Revista de APS, 2021; 24(4).
20. GUEDES I, et al. O uso da aromaterapia durante o trabalho de parto e seus benefícios. Revista Eletrônica Acervo Saúde, 2024; 24(2): 13100-13100.
21. LELIS KDC, et al. Sintomas de depressão, ansiedade e uso de medicamentos em universitários. Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental, 2020; 23: 9-14.
22. LEVADA LP, et al. Uma revisão narrativa da literatura sobre o uso de canabidiol no tratamento da ansiedade. Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences, 2024; 6(2): 2257-2266.
23. MEDEIROS GH, et al. O uso de fitoterápicos no tratamento da ansiedade. Research, Society and Development, 2022; 11(16): 439111638643-439111638643.
24. MEDRADO AS, et al. O uso dos medicamentos produzidos a partir de plantas medicinais para o tratamento de ansiedade. Research, Society and Development, 2023; 12(12): 21121243910-21121243910.
25. PINHEIRO JD. Transtorno de Pânico e Ansiedade: Condições Multifatoriais. Research, Society and Development, 2022; 11(7): 49011730122-49011730122.
26. ROCHA NA, et al. Uma revisão bibliográfica sobre a utilização da Camomila (*Matricaria recutita* L.) no tratamento do Transtorno de Ansiedade Generalizada. Research, Society and Development, 2022; 11(5): 56811528680-56811528680.

27. RODRIGUES ARDSP. Fitoterapia no auxílio ao controle e tratamento da ansiedade—uma revisão integrativa de literatura. *Revista de casos e consultoria*, 2022; 13(1).
28. SANTIAGO IF, et al. Perfil farmacológico da e. Mulungu (*Erythrina velutina*) no transtorno de ansiedade. *Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação*, 2022; 8(10): 1711-1720.
29. SANTOS APM, et al. Propriedades neuropsicofarmacológicas, compostos quimicamente ativos e uso medicinal da passiflora incarnata. *Brazilian Journal of Development*, 2020; 6(12): 94823-94836.
30. SARRICO LD, et al. Um estudo do uso de chás da hortelã (*Mentha x Villosa Huds*), folha de Maracujá (*Passiflora Edulis*), Camomila-vulgar (*Matricaria Chamomilla* L.) E de Erva-cidreira (*Melissa Officinalis*) no auxílio ao tratamento e prevenção à ansiedade: uma revisão bibliográfica. *Brazilian Journal of Development*, 2022; 8(9): 61985-62005.
31. SOUZA JWS, et al. Política nacional de práticas integrativas e complementares (pnpics): experiências exitosas na atenção primária de saúde (aps) no brasil. *Práticas integrativas e complementares: visão holística e multidisciplinar*, 2022; 2(1): 124-137.
32. SUCHARA EA, DE LIMA PIZA IC. Consumo de medicamentos entre acadêmicos de farmácia durante a pandemia da Covid-19. *Revista Uningá*, 2023; 60.
33. STERN FL. A influência da medicina tradicional chinesa na naturologia brasileira. *REVER: Revista de Estudos da Religião*, 2023; 23(2): 109-124.
34. TEIXEIRA GB, DA CONCEIÇÃO AO. Plantas medicinais, saúde bucal e SUS: uma difícil integração das políticas públicas no interior da Bahia? *Physis: Revista de Saúde Coletiva*, 2023; 33: 33085.
35. VARGAS DAC. Ataque de pânico y motivos de consulta en psicoanálisis. *Affectio Societatis*, 2020; 17(33).