

Ação farmacológica da erva-cidreira, hortelã, maracujá e valeriana na intervenção da ansiedade em consultórios farmacêuticos

Pharmacological action of lemon balm, mint, passion fruit and valerian in anxiety intervention in pharmaceutical offices

Acción farmacológica del bálsamo de limón, menta, maracuyá y valeriana en la intervención de ansiedad en consultorios farmacéuticos

Recebido: 19/08/2022 | Revisado: 29/08/2022 | Aceito: 04/09/2022 | Publicado: 18/09/2022

Paula Pereira dos Santos Lima

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1271-2665>

Faculdade Integrada Carajás, Brasil

E-mail: paulapereiradosantoslma@gmail.com

Pedro Eduardo Mota Lima

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1000-3964>

Faculdade Integrada Carajás, Brasil

E-mail: pedroeduardo04111998@gmail.com

Carolinne Oliveira Marquez

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6556-5094>

Faculdade Integrada Carajás, Brasil

E-mail: carolzinhaoliveiramarquez@yahoo.com.br

Resumo

A milhões de anos os humanos usam as plantas para fins medicinais. São usadas para tratar e curar várias doenças, incluindo transtornos mentais, como depressão e ansiedade. A ansiedade se tornou um dos maiores problemas da atualidade. O estudo objetivou apresentar a ação farmacológica da erva-cidreira, hortelã, maracujá e valeriana na intervenção da ansiedade em consultórios farmacêuticos. Os materiais utilizados foram artigos publicados entre os anos de 2015 a 2022 nas bases de dados da Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), da *Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde* (LILACS), da *Scientific Electronic Library Online* (SciELO), nos periódicos capes, nos dados do Ministério da Saúde do Brasil (MS) e da Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA). Estudos mostram a importância do uso das plantas medicinais no tratamento da ansiedade, uma prática passada de geração em geração e utilizada por todas as classes sociais. O perfil da consulta clínica cresceu e continuará a crescer cada vez mais como resultado das visitas bem-sucedidas dos pacientes ao consultório, onde os farmacêuticos encontram os meios para otimizar a qualidade de vida do paciente em relação à análise e rastreamento de prescrições terapêuticas, na atenção farmacêutica. Por um estudo bibliográfico, mostrando alternativas aos medicamentos para ansiedade como alternativas finais e abordagens integrativas para benefícios à saúde, olhando para essas quatro plantas investiga sua eficácia clínica, propriedades químicas, benefícios e características botânicas e farmacológicas.

Palavras-chave: Ação farmacológica; Ansiedade; Plantas medicinais.

Abstract

Millions of years ago humans have been using plants for medicinal purposes. They are used to treat and cure various diseases, including mental disorders such as depression and anxiety. Anxiety has become one of today's biggest problems. The study aimed to present the pharmacological action of lemon balm, mint, passion fruit and valerian in the intervention of anxiety in pharmaceutical offices. The materials used were articles published between 2015 and 2022 in the databases of the Virtual Health Library (VHL), latin american and caribbean literature on health sciences (LILACS), the Scientific Electronic Library Online (SciELO), capes journals, data from the Brazilian Ministry of Health (MS) and the National Agency for Sanitary Surveillance (ANVISA). Studies show the importance of the use of medicinal plants in the treatment of anxiety, a practice passed down from generation to generation and used by all social classes. The profile of the clinical consultation has grown and will continue to grow more and more as a result of successful visits by patients to the office, where pharmacists find the means to optimize the quality of life of the patient in relation to the analysis and screening of therapeutic prescriptions, in pharmaceutical care. For a bibliographic study, showing alternatives to drugs for anxiety as final alternatives and integrative approaches to health

benefits, looking at these four plants investigates their clinical efficacy, chemical properties, benefits and botanical and pharmacological characteristics.

Keywords: Pharmacological action; Anxiety; Medicinal plants.

Resumen

Hace millones de años, los humanos han estado utilizando las plantas con fines medicinales. Se utilizan para tratar y curar diversas enfermedades, incluidos los trastornos mentales como la depresión y la ansiedad. La ansiedad se ha convertido en uno de los mayores problemas de la actualidad. El estudio tuvo como objetivo presentar la acción farmacológica del bálsamo de limón, la menta, el maracuyá y la valeriana en la intervención de la ansiedad en los consultorios farmacéuticos. Los materiales utilizados fueron artículos publicados entre 2015 y 2022 en las bases de datos de la Biblioteca Virtual en Salud (BVS), literatura latinoamericana y caribeña sobre ciencias de la salud (LILACS), la Biblioteca Científica Electrónica en Línea (SciELO), revistas capes, datos del Ministerio de Salud de Brasil (MS) y la Agencia Nacional de Vigilancia Sanitaria (ANVISA). Los estudios muestran la importancia del uso de plantas medicinales en el tratamiento de la ansiedad, una práctica transmitida de generación en generación y utilizada por todas las clases sociales. El perfil de la consulta clínica ha crecido y seguirá creciendo cada vez más como resultado de las visitas exitosas de los pacientes a la oficina, donde los farmacéuticos encuentran los medios para optimizar la calidad de vida del paciente en relación con el análisis y cribado de recetas terapéuticas, en la atención farmacéutica. Para un estudio bibliográfico, que muestra alternativas a los medicamentos para la ansiedad como alternativas finales y enfoques integradores de los beneficios para la salud, al observar estas cuatro plantas se investiga su eficacia clínica, propiedades químicas, beneficios y características botánicas y farmacológicas.

Palabras clave: Acción farmacológica; Ansiedad; Plantas medicinales.

1. Introdução

Nos dias de hoje, as pessoas levam a vida com muito estresse devido a correria, pressão e preocupações da vida, com isso desenvolvem uma enorme ansiedade prejudicando a saúde decorrente da cobrança, perfeição e satisfação. Essa doença definida como “mal do século” está crescendo consideravelmente e acometendo muitas pessoas.

Em concordância com Zanusso (2019), no Brasil a ansiedade tornou-se um problema de saúde pública com uma taxa alta que envolve inúmeras pessoas e na quinta colocação de casos com depressão. A doença tem vários estágios de agravamento tanto no âmbito psíquico como físico sendo: falta de sono, pensamentos ansiosos, falta de concentração, sudorese, problemas cardíacos, síndrome do pânico, etc.

No Brasil, os transtornos ansiosos encontram-se entre os mais prevalentes diagnósticos psiquiátricos, sendo as mulheres mais afetadas que os homens (Brandão, 2015).

As pessoas tem buscado recursos para suportar esses sinais no cotidiano como: fazer exercício físico, se alimentar corretamente, fazer o que gosta e buscar por uma terapia, que ajudam no bem estar global do indivíduo (Haraguchi et al., 2020).

Nas drogarias as pessoas tem procurado os farmacêuticos para tirar as dúvidas e são levadas a um consultório, onde é um espaço reservado dentro da drogaria e ou farmácia para que o profissional possa realizar a anamnese sobre o que o enfermo está ingerindo, orientar e ouvir os pacientes com relação à forma de tomar os medicamentos e seu processo de mudança e adaptação clínica (Paiva, Anjos, 2021).

Segundo Morelli (2018) as plantas medicinais são vegetais que possuem propriedades terapêuticas e é um fator importante no prosseguimento das condições de saúde das pessoas. Em vista disso, buscou-se reunir bases com o propósito de responder ao seguinte problema de pesquisa: Quais as finalidades das plantas medicinais frente a intervenção da ansiedade?

Por meio de pesquisas feitas na intervenção da ansiedade, Maingredy et al. (2016) enfatiza variadas plantas medicinais que integram na Instrução Normativa nº 02/2014 podem ser consumidas: o maracujá (*Passiflora incarnata*), valeriana (*Valeriana officinalis*), erva-cidreira (*Melissa officinalis*) e a hortelã (*Mentha piperita*) que são espécies com números elevados de estudos envolvendo pacientes com transtorno de ansiedade generalizada (TAG).

Conforme Badke et al. (2019), as plantas medicinais são práticas de saúde voltado para as carências de cada indivíduo, onde se torna mais autônomo de suas atitudes privilegiando não só a diversidade cultural, mas proporcionando mais autonomia em relação a saúde e bem estar.

Por esses motivos se fez necessário a escolha desse tema, onde as plantas medicinais tem um papel de grande relevância na intervenção da ansiedade e espera-se contribuir para a valorização do saber popular no cuidado em saúde, oportunizando também uma opção terapêutica mais segura e confiável no que diz respeito às plantas medicinais.

Em todo o território brasileiro existe uma grande variedade de plantas para vários usos medicinais, onde corporações e protagonistas buscam por meio alternativo na intervenção de múltiplas enfermidades (Ribeiro, 2019).

Assim este estudo apresenta a ação farmacológica da erva-cidreira, hortelã, maracujá e valeriana na intervenção da ansiedade em consultórios farmacêuticos, onde esses ingredientes contribuem na recuperação e no tratamento de variadas disfunções, auxiliando assim na redução dos efeitos estimulados com a utilização de drogas sintéticas.

2. Metodologia

Este estudo trata-se de uma pesquisa bibliográfica sistemática qualitativa contendo estudos de 2015 a 2022, desenvolvido por fonte de dados literários e utilizados métodos explícitos de buscas de pesquisa, o que nos permitiu fazer uma análise crítica e um resumo das informações selecionadas com resultados coerentes (Pinto, 2013). Os estudos incluídos foram analisados sistematicamente, dando ao leitor acesso a uma síntese do conhecimento existente sobre o tema em estudo. E para consolidação da mesma seguiu-se as seguintes etapas: escolha do tema, levantamento bibliográfico preliminar, formulação do problema, busca de fontes, leitura do material, organização lógica do assunto e por fim redação do texto. Após a fase de pesquisa, os artigos foram salvos no computador, depois foram lidos e em seguida selecionados de acordo com o tema em questão.

A busca dos estudos ocorreu em janeiro a março de 2022, onde foram investigadas pesquisas publicadas nas bases de dados: Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), nas bases de dados da *Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde* (LILACS), *Scientific Electronic Library Online* (SciELO), nos periódicos capes, nos dados do Ministério da Saúde do Brasil (MS) e da Agencia Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA) com os seguintes descritores: -ação farmacológica, -ansiedade e -plantas medicinais, conforme detalhamento da Figura 1.

Os estudos selecionados para análise foram Estudos Originais encontrados referente a forma que a ação farmacológica intervém na ansiedade em consultórios farmacêuticos. Dois autores (Paula e Pedro) iniciaram a busca nas bases de dados, de forma independente e após a localização dos artigos ocorreu a análise dos títulos e resumos.

Como critério de inclusão foram escolhidos artigos completos em português de 2015 a 2022 que tratam da temática em questão e que estão disponibilizados na íntegra via *internet* com idiomas português e inglês e ter objetivo relacionado ao objeto deste estudo. Foram definidos como critério de exclusão publicações duplicadas, artigos fora do período de 2015 a 2022 e que não estavam condizentes com o tema abordado, artigos governamentais e de outros idiomas.

Por meio dos métodos determinados na pesquisa foram encontrados 60 artigos referentes ao tema, dos quais 30 apresentavam repetições contextuais, ficando 30 artigos para a leitura. Durante o processo de análise 20 artigos foram eliminados por não corresponderem as principais adaptações dos critérios estabelecidos como: clareza, objetividade, dados coerentes e atuais resultando em 10 artigos selecionados de acordo com a abordagem e narrativa do tema na sua elaboração. A Figura 1 demonstra de forma transparente todas as metodologias de busca pelas pesquisas escolhidas para a confecção da respectiva revisão.

Figura 1. Etapas da pesquisa bibliográfica referente a metodologia.



Fonte: Autores (2022).

3. Referencial Teórico

3.1 Plantas medicinais

Segundo Merreiros et al. (2015) para ser classificada como planta medicinal, a espécie vegetal em questão deve ter uma história tradicional, o princípio de funcionamento não é suficiente. As plantas medicinais são importantes para a preservação da saúde de determinadas populações, principalmente aquelas que vivem em locais mais remotos, como povos indígenas, populações e moradores de comunidades rurais.

Planta medicinal é uma espécie vegetal e sua utilização serve para aliviar ou curar doenças da população. Não passa por um processo industrializado de fabricação e controle de qualidade. Desde o princípio da humanidade Nóbrega et al. (2017) descreve o consumo das plantas com algum fim terapêutico, sendo usufruídas mesmo sem comprovação científica e estando fixado na cultura popular até nos dias atuais. O conhecimento sobre as plantas foi sendo repassado de geração em geração, se tornando um tratamento relevante para a população.

De acordo com Senigalia et al. (2020) a utilização dessas plantas decorre de um consumo alternativo de medicamentos por parte das pessoas e principalmente a de baixa renda. Com a alta dos preços dos medicamentos industrializados e o acesso restrito a um sistema de saúde de qualidade são alguns dos fatores que levam a população a procurar por esses medicamentos fitoterápicos.

Há milênios a extração de compostos vegetais já eram empregadas pelos egípcios na fabricação do óleo essencial de mirra e extrato da casca do salgueiro como anti-inflamatório (Corazza, 2015).

As plantas medicinais são manuseadas também por comunidades no meio religioso, como exemplo, em terreiros de umbanda, onde é comum o uso de raízes, caules, flores e folhas. Também são utilizados como opção de alimentos, artesanatos e repelentes (Agatonovic-Kustrin et al., 2019).

Lima (2016) relata que as mulheres são as que mais utilizam as plantas medicinais e tem mais conhecimento relacionado ao preparo e transmissão dessa prática através das gerações. O chá é o mais consumido, mas também são utilizados por meio de maceração, sumo, pomada, lambedor, suco, comprimido e *in natura*.

É importante salientar que as plantas tem componentes químicos e se utilizados em acesso, possam vim a ter efeitos adversos no organismo (Nóbrega et al., 2017).

Com a 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 (Brasil, 2006).

3.2 Espécies de plantas e seus efeitos

Nas nações em crescimento onde o acesso aos serviços de saúde é limitado, as plantas estão mais alcançáveis e aprovadas pelos indivíduos. Montezolli e Lopes (2015) apresentam as plantas medicinais como uma grande capacidade para a chegada de novos medicamentos. Os fármacos derivados das classes terapêuticas apresentam eficácia no manuseio do transtorno da ansiedade, porém com avanços dos estudos e pesquisas a eficiência sem acarretar vícios ao organismo e baixa ocorrência de efeitos colaterais.

Conforme a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA), no Brasil há 146 no tratamento de transtornos de humor, aproximadamente 80 fitoterápicos simples e 66 compostos de ervas (Brasil, 2015).

Quadro 1. Síntese da execução e utilidade da Hortelã (*Mentha*), Erva cidreira (*Melissa Officinalis*), Valeriana (*valeriana Officinalis*) e Maracujá (*passiflora incarnata*).

Nome científico	Nome popular	Aplicação	Modo de uso
<i>Mentha piperita</i>	Hortelã	Analgésico, relaxante e antiespasmódico.	Em forma de chás, folhas secas, óleo essencial e tintura.
<i>Melissa Officinalis</i>	Erva Cidreira	Ansiedade, enxaqueca, cefaleia e insônia.	Em forma de chás por decoção ou infusão e tintura.
<i>Valeriana Officinalis</i>	Valeriana	Ansiedade, insônia e calmante.	Em forma de chás por infusão.
<i>Passiflora Incarnata</i>	Maracujá	Insônia, tensão nervosa e como ansiolítico.	Em forma de chás por infusão e extrato seco.

Fonte: (Saad et al., 2016).

3.2.1 *Mentha piperita* (Hortelã)

O Ministério da Saúde (MS) descreve a *Mentha piperita* como um homogêneo híbrido entre *Mentha aquatica* e *Mentha spicata* encontrado em muitos estados brasileiros, porém, não nativo do Brasil, comercialmente encontradas em muitos países como a África, Europa e Estados Unidos da América (Brasil, 2015).

Zanin (2020) descreve a Hortelã-pimenta como uma planta medicinal e erva aromática, também conhecida como Hortelã-das-cozinhas ou Hortelã-pimenta-bastarda, que pode ser usada no tratamento de problemas de estômago, dores e inflamação nos músculos, dores de cabeça e enjoo na gravidez e não deve ser usada para emagrecer. A hortelã possui ação carminativa, eupéptica, estimulante, colagoga, estomáquica, antisséptica, antiemética, antiespasmódica e analgésica. Diminui o tônus da cárdia e facilita a eliminação de gases. A nível do tubo digestivo a hortelã exerce uma ação estimulante da secreção estomacal e da contratilidade intestinal.

Figura 2. *Mentha piperita*.



Fonte: Embrapa.

As folhas secas e flores são utilizados para fazer chás, onde seus elementos químicos podem transformar a maturidade da planta, situações de manipulação, região e diversidade. Destaca-se entre seus elementos químicos o mentol onde se faz presente entre 30-55% da planta e mentona presente em 14-32% tornando-se compostos principais da planta (Saad et al., 2016).

De acordo com Cappello et al. (2017) o óleo essencial é responsável pela atividade carminativa e eupéptica, agindo sobre as terminações nervosas da parede gástrica. O ácido rosmarínico é um antioxidante, favorecendo a biotransformação normal dos alimentos ingeridos. As propriedades colagoga e colerética são atribuídas aos flavonóides. Estimula o fluxo biliar e a produção de bílis pelo fígado. A ligeira atividade antisséptica, ao nível do trato digestivo, é explicada pelo fato de que o mentol é excretado pela bile. Apresenta também uma ligeira atividade antisséptica e expectorante útil em casos de inflamação das mucosas brônquicas. Externamente, o mentol presente no óleo essencial excita os nervos sensoriais, diminuindo a sensação de dor, desenvolvendo ação anestésica.

Seu uso é indicado em casos de fadiga, atonia digestiva, gastralgias, cólicas, flatulências, vômitos durante a gravidez, intoxicações de origem gastrointestinal, afecções hepáticas, palpitações, enxaqueca, tremores, asma, bronquite crônica, sinusite, dores dentárias e nevralgias faciais provocadas pelo frio (Fintelmann & Weiss, 2020).

3.2.2 *Melissa Officinalis* (Erva Cidreira)

Próprio da família *Verbenaceae* com nome farmacêutico *Folium Lippiae Albae* e com especificidades organolépticas amornante, picante e cítrica tem sua origem na América do Sul (Saad et al., 2016).

A erva cidreira pode ser empregada no tratamento da ansiedade. Em suas peculiaridades encontram-se elementos que possuem efeito calmante e, sobretudo contribui como medicamento para enxaqueca e cefaleia (Zanusso, 2019).

Para Who (2018) também tem ação digestiva, auxiliando nas cólicas abdominais e distúrbios do estômago, além de ter efeito expectorante. Alguns testes farmacológicos apontam que o extrato da raiz e o óleo essencial têm propriedades anti-inflamatórias, antivirais, antimicrobianas, antiparasitárias e analgésicas. Além disso, na medicina popular, são utilizadas no tratamento de amenorreia, da asma, de picadas de abelha, da tosse, da tontura, da dismenorreia, da dor de cabeça, da taquicardia, da dor de dente, da traqueobronquite e da incontinência urinária.

Figura 3. *Melissa Officinalis*.



Fonte: Embrapa.

Para López, Stashenko e Fuentes (2016) não é recomendada a utilização por pessoas com hipersensibilidade aos componentes da formulação, gestantes, lactantes, alcoolistas ou diabéticos, em função do teor alcoólico na formulação da tintura. Devido à sonolência que pode causar, prejudica a habilidade de dirigir ou operar máquinas. Não deve ser utilizado por pessoas com hipotireoidismo, devido a uma ação antitireoidiana e, também, seu uso não é recomendado para pessoas com úlcera gastroduodenal, síndrome do intestino irritável, doença de Crohn, hepatopatia, epilepsia e doença de Parkinson. É ainda contraindicado para pessoas com glaucoma e hiperplasia benigna de próstata.

3.2.3 *Valeriana Officinalis* (Valeriana)

Planta encontrada em regiões de clima temperado da Europa e norte da Ásia, ela é cultivada para fins medicinais. Apresenta flores pequenas de cor rosada ou branca, e seu caule pode atingir até dois metros de altura. Tem odor forte e sabor particular (Saad et al., 2016).

Por possuir propriedades sedativas e relaxantes, Pinheiro (2018) relata que a valeriana serve como um calmante natural contra a depressão e o estresse, e é indicada para outros inúmeros sintomas, dentre eles: reações histéricas, hiperatividade, convulsões, crises epiléticas, cólicas menstruais e sintomas de menopausa.

Conforme Almeida (2019) a valeriana não pode ser consumida na gravidez. A planta seca pode ser utilizada quatro vezes ao dia de 2 a 4 gramas, e em infusão também até quatro vezes ao dia de 1 a 3 gramas.

Who (2018) explica que a valeriana é eficaz contra ansiedade, angústia, insônia leve, leves desequilíbrios do sistema nervoso. Por ter menos contraindicações, é uma das primeiras plantas em que se deve pensar para ansiedade. As principais classes químicas existentes nessa planta são: monoterpenos, sesquiterpenos (ácido valerênico), epóxi-iridoides e valepotriatos.

Conforme Zanusso (2019) esse fitoterápico pode causar sonolência, não sendo, portanto, recomendável a sua administração antes de dirigir, operar máquinas ou realizar qualquer atividade de risco que necessite atenção. Essa planta pode ter interação com outros fármacos que também usem o metabolismo hepático.

Figura 4. *Valeriana Officinalis*.



Fonte: Embrapa.

3.2.4 *Passiflora Incarnata* (Maracujá)

Conhecida também por flor da paixão ou planta do maracujá é uma planta medicinal usada na preparação de infusões, tinturas e remédios fitoterápicos para acalmar o nervosismo e combater a ansiedade (Saad et al., 2016).

A passiflora é uma planta arbustiva de caule glabro e aretes onde seu crescimento são sobre muros e cercas. Suas flores são hermafroditas, de tamanho grande e isolado (Brasil, 2020).

Segundo estudo clínico, o tratamento com comprimidos do extrato seco da passiflora utilizados pelos pacientes com insônia e ansiedade, evidenciaram a eficácia nas manifestações da doença (Lopes, Santos, 2018).

Passiflora mais conhecido como maracujá é indicado como: Ansiolítico, sedativo, tensão nervosa e insônia, diurético, anti-hipertensivo, antiarrítmico, antiespasmódico, antimicrobiano (Silva, 2020).

Figura 5. *Passiflora Incarnata*.



Fonte: Embrapa.

Pessolato et al. (2021) advertem sobre as contraindicações do fitoterápico são para pessoas com hipersensibilidade aos componentes da formulação, gestantes, lactantes, alcoolistas e diabéticos, em função do teor alcoólico do extrato fluido e tintura e não deve ser utilizado em caso de tratamento com medicamentos depressores do sistema nervoso central. Os efeitos adversos podem incluir prejuízos à habilidade de dirigir ou operar máquinas, pois seu uso pode causar sonolência.

3.3 Ansiedade

Ao longo da história humana, as doenças mentais sofreram várias modificações em relação a definição e tratamento. Crocq (2015) relata que na Grécia Antiga era ligada a divindade (deuses), no entanto, surgiram várias teorias de compreender

as melancolias, onde relacionava a doença com um desequilíbrio interno. Já na Idade Média, era alusiva aos espíritos malignos e possuidores demoníacos, levando assim ao isolamento do doente.

Consta na Bulasmed (2018) que a ansiedade é considerada normal quando é revelado por meio do organismo, e é apontada patológica quando a força ou a presença não correspondem aos motivos que a manifestou. Quando traz sofrimento, conflito, dano ao comportamento, fuga de situações importantes é definida como doença.

Conforme Moura et al. (2018), a ansiedade é tida como resposta natural do corpo frente a um entusiasmo da própria integridade, levando a pessoa para a disputa da situação para se resguardar. É patológica quando se manifesta causando dor e afetando a vida diariamente afetando sua capacidade de adaptação.

Sousa, Oliveira e Calou (2018) enfatiza que a ansiedade é considerada atualmente como a doença do século, decorrente pelas pressões sociais, econômicas e avanços tecnológicos descontrolados. O estilo de vida que as pessoas estão levando exige adequação impostos, a qualquer custo. Contudo, quando o indivíduo não consegue não consegue se adequar ao padrão atual, acaba gerando crises de ansiedade variadas.

Atualmente edições e revistas do Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM 5) destacou os seis sintomas: agitação, distúrbio do sono, fadiga, tensão motora, dificuldade de concentração e irritabilidade (Schatzberg, Debattista, 2016).

De acordo com Rang et al. (2015), o tratamento dos transtornos da ansiedade envolve além das abordagens psicológicas, a utilização dos psicofármacos. Há muito tempo o tratamento era a base de ansiolíticos como os benzodiazepínicos e barbitúricos, que possuem muitos efeitos adversos como a tolerância, dependência física e a amnésia. Todavia, se utilizam atualmente, fármacos antidepressivos, antiepilépticos e antipsicóticos ou ainda agonistas dos receptores 5-hidroxitriptamina (5-HT), não deixando de lado o uso dos benzodiazepínicos por possuírem efeito imediato e usado como — base de SOSI, principalmente na ansiedade aguda e na insônia.

Se utiliza hoje a Terapia Cognitiva Comportamental, uma das abordagens que mais crescem na psicologia, sendo mais procurada no mundo, pois surge como alternativa ao uso de medicamentos pelos pacientes por não possuírem efeitos colaterais (Moura et al., 2018).

Who (2018) expressa que menos da metade dos afetados do mundo (menos 10%) tem acesso a esse tratamento. O restante não tem recursos e faltam também profissionais de saúde treinados.

Atualmente existe uma variedade de plantas medicinais no qual tem sido avaliado o potencial terapêutico, direcionado por duas ciências, a etnobotânica e a etnofarmacologia, que levam em consideração o conhecimento empírico da população a respeito do potencial terapêutico das plantas (Sousa et al., 2018).

3.4 Consultório Farmacêutico

Embora o termo "farmácia clínica" exista desde a década de 1960, no Brasil a ideia ainda está sendo desenvolvida. O atendimento clínico hoje está a todo vapor, pois resgata os primeiros passos que o farmacêutico dá em todos os cuidados com o paciente desde a consulta até a assistência farmacêutica e esse resgate afeta muito o coração do paciente. As informações são estabelecidas entre o farmacêutico e o paciente (Reis et al., 2018).

Em um consultório na prática, a assistência farmacêutica é realizada em pacientes que podem apresentar diferentes condições de saúde (Melgarejo, 2019). Pacientes generalizados requerem extrema atenção na administração do e devem receber farmacovigilância com acompanhamento do tratamento farmacológico para otimizar esse manejo (Rover et al., 2017).

A profissão de farmacêutico está passando de uma mera entrega de medicamentos para um papel de atendimento clínico ao paciente (Vasconcelos et al., 2016). O farmacêutico já não é um mero dispensário para ocupar um cargo clínico numa farmácia, mas sobretudo um estabelecimento que pode indicar saúde (Bouças, 2017).

Hoje, as consultas de farmácia são vistas como a porta de entrada para a fidelização de clientes, fomentando relacionamentos e alcançando resultados muito positivos, para gestão, profissionais e pacientes (Huszcz et al., 2018).

A implantação das consultas farmacêuticas tem proporcionado um atendimento mais humanizado aos pacientes, possibilitando assim uma maior valorização da expertise, adesão e eficácia dos tratamentos recomendados (Lopes, 2018).

Os farmacêuticos clínicos não atuam em nome dos médicos, mas atuam como mediadores na relação médico-paciente. Somos um elo para aumentar a qualidade de vida dos pacientes (Paiva & Anjos, 2021).

4. Resultados

Após a análise dos artigos foram selecionados 10 estudos para integrar neste artigo de revisão. O Quadro 2 apresenta os textos escolhidos e sua distribuição por autoria, ano de publicação, título, revista e base de dados dos estudos selecionados.

Quadro 2: Principais estudos sobre a ação farmacológica da erva-cidreira, hortelã, maracujá e valeriana na intervenção da ansiedade em consultórios farmacêuticos.

AUTOR/ANO	OBJETIVO	DESENHO DO ESTUDO	CONSIDERAÇÕES FINAIS
Sousa, Oliveira, Calou (2018).	Destacar o uso de plantas medicinais no tratamento da ansiedade, como uma alternativa ou intervenção para substituir o medicamento alopático, primeiramente por sua eficácia, custo benefício e forma mais acessível.	Revisão Bibliográfica	Nesse trabalho evidenciou-se a pesquisa baseada em evidências e a importância de buscar uma alternativa para o tratamento dessas doenças que configuram boa parte da população mundial: a ansiedade.
Merreiros et al. (2015).	Realizar uma pesquisa bibliográfica sobre plantas medicinais no Brasil, com enfoque na região nordeste.	Revisão Bibliográfica	Ao fim desse estudo ficou em evidência a importância da utilização de plantas medicinais para a saúde dos nordestinos, sendo uma prática tradicional, passada de geração a geração, utilizada por pessoas de todas as classes sociais, sendo mais prevalente nas comunidades com menos recursos financeiros e difícil acesso.
Agatonovic-Kustrin, Kustrin, Morton (2019).	Fornecer informações sobre as tendências dos estudos com plantas medicinais e óleos essenciais que favoreçam no controle da ansiedade.	Revisão Bibliográfica	Dessa maneira, conclui-se que existem vários fitoterápicos que auxiliam no quadro de ansiedade. Entretanto, é preciso que haja a condução de mais estudos para a comprovação da eficácia terapêutica, especialmente em seres humanos.
Pessolato et al. (2021).	Revisar, através da literatura científica, a eficácia, interações farmacológicas e benefícios do uso dos fitoterápicos kava-kava (<i>Piper methysticum</i> L.) e maracujá (<i>Passiflora incarnata</i> L.) como alternativas terapêuticas para o tratamento do Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG), agravados em tempos de pandemia.	Revisão Bibliográfica.	Nesse sentido a utilização de literatura foi satisfatória e contribuiu de forma enriquecedora mostrando com clareza a importância e eficácia das substâncias <i>passiflora incarnata</i> e <i>piper methysticum</i> no tratamento fitoterápico do Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG).

Fintelmann, Weiss (2020).	Analisar as plantas medicinais e fitoterápicos que constam nos documentos do Ministério da Saúde e podem ser indicadas por profissionais no Sistema Único de Saúde (SUS) para o tratamento complementar do TAG.	Revisão Bibliográfica.	Finalmente, o presente estudo potencializa o uso seguro e eficaz destas plantas no tratamento de TAG ampliando as opções de tratamento na atenção básica em saúde. Foram relatados efeitos adversos e interações medicamentosas. Sendo assim, recomenda-se que profissionais capacitados indiquem/prescrevam, orientem e acompanhem os pacientes durante o uso desta terapia integrativa e complementar.
Zanusso (2019).	Delinear a prevalência de sintomatologia de TAG, avaliar as variáveis demográficas, o conhecimento e uso de plantas medicinais no tratamento de TAG no contexto acadêmico.	Estudo observacional do tipo transversal.	Mesmo no ambiente acadêmico em área da Saúde, nota-se que 38,9% dos universitários não possuem conhecimento sobre as terapias alternativas, o que fica evidente a necessidade de uma maior divulgação sobre o assunto.
Rang et al. (2015).	Analisar as evidências científicas disponíveis na literatura sobre quais são as plantas medicinais com potencial terapêutico para a ansiedade no Brasil.	Revisão Bibliográfica.	Através das pesquisas todas as plantas foram efetivas para a ansiedade, no entanto, apenas a <i>Passiflora edulis</i> , <i>Passiflora alata</i> e a <i>Erythrina mulungu</i> já são usadas atualmente na forma de chás e fitoterápicos.
Moura et al. (2018).	Verificar se o fitoterápico <i>Melissa officinalis</i> combinado com a Essência Floral <i>Agrimony eupatoria</i> aliviam os sintomas da ansiedade de docentes do Curso de Enfermagem em uma instituição de ensino pública.	Estudo experimental com pré e pós testes.	A combinação da administração do fitoterápico <i>Melissa officinalis</i> e da Essência Floral <i>Agrimony eupatoria</i> foi efetiva para reduzir a ansiedade em docentes do Curso de Enfermagem.
Huszcz, Olmo Sato, Santiago, (2018).	Analisar o impacto das intervenções farmacêuticas em consultórios e seu parecer durante a consulta evidenciando os efeitos sobre a saúde dos pacientes em relação ao estudo e acompanhamento da farmacoterapia.	Revisão Bibliográfica.	Portanto, a Assistência Farmacêutica tem ainda um grande caminho a ser percorrido. A necessidade de tratar esse tema com a devida responsabilidade é imprescindível. Para isso, a qualificação do profissional farmacêutico, assumindo suas funções de gestor do ciclo da Assistência Farmacêutica, assim como seu papel na atenção farmacêutica, é determinante.
Lopes (2018).	Identificar os serviços de atenção farmacêutica prestados no consultório farmacêutico.	Revisão Bibliográfica.	Porém, algumas deficiências precisam ser corrigidas, por exemplo, em relação à formação e capacitação do farmacêutico, que deve ser criticamente voltada para um novo perfil profissional. O farmacêutico precisa ser formado para ser um profissional da saúde que pense criticamente a sua prática, e não mais um técnico em medicamentos.

Fonte: Autores (2022).

5. Discussão

No ponto de vista dos autores Sousa et al. (2018) a *Melissa* pode ser usado como tratamento para indigestão, gripe, bronquite crônica, dor reumática, normalização das funções gastrointestinais e tratamento de doenças. Uma das partes que podem ser utilizadas são suas folhas, em forma de chá, pois são usadas como sedativo para ansiedade e insônia.

Medeiros et al. (2015) expõem que no nordeste do Brasil, é difundido o uso de plantas medicinais para o tratamento de doenças, uma prática tradicional enraizada na cultura local, que se acredita ser devido às condições econômicas e à falta de

suporte médico, tem contribuído para o uso de recursos vegetais para fins medicinais. Nesta região, podemos encontrar muitas plantas medicinais com efeitos analgésicos, adstringentes, tônicos, anti-inflamatórios e antidiabéticos amplamente utilizados pelos moradores.

De acordo com Agatonovic-Kustrin et al. (2019) estudos concluem que os óleos essenciais podem fornecer proteção à saúde a longo prazo, além de aliviar os sintomas de doenças comuns. Eles ajudam a aliviar a dor, melhorar o humor e reduzir a náusea. Diferentes cheiros estimulam diferentes respostas no cérebro. Até relataram os efeitos do óleo sobre o estresse, aumento da imunidade, E. Coli e células cancerígenas. Estudos mostram que, quando inalados, esses óleos ativam o hipotálamo, que controla hormônios, energia e motivação.

Pessolato et al. (2021) descrevem que com a pandemia da COVID-19 em 2020, para diminuir a propagação do vírus e sua disseminação, uma das medidas adotadas é o isolamento social, impossibilitando as pessoas de realizarem atividades. Mudanças repentinas no estilo de vida das pessoas têm desencadeado o desenvolvimento de transtornos de ansiedade, insônia e estresse, entre outros sintomas. Sem a consulta de profissionais bem treinados para prescrever medicamentos com ação específica para tratamentos, haveria um aumento acentuado na demanda por ansiolíticos naturais, facilmente acessíveis em farmácias, para aliviar esses sintomas, devido ao fato de o produto ser natural.

De acordo com Fintelmann e Weiss (2020) de todos os arsenais terapêuticos utilizados para o manejo da ansiedade, como terapia e medicação, as plantas medicinais surgem como uma potência prática complementar e integrativa. No entanto, um dos principais problemas da fitoterapia é a tendência a se automedicar, e a fitoterapia não é tóxica, como qualquer medicamento, há evidências de efeitos colaterais, precauções necessárias e interações medicamentosas. Mesmo assim, a tolerância geral para efeitos colaterais ainda é maior do que com a droga.

Zanusso (2019) mostra as respostas ao instrumento de pesquisa que alguns profissionais de saúde têm opiniões divergentes sobre o uso de fitoterápicos, há quem questione a eficácia deste tratamento e outros que acreditem na sua eficácia. Além disso, pode haver certo preconceito por parte dos profissionais da saúde em associar os sintomas relatados com um possível diagnóstico do TAG.

Rang et al. (2015) enfatizam que pacientes com transtornos de ansiedade muitas vezes relutam em admitir que têm algum tipo de transtorno mental. É importante que o paciente aceite que tem um problema, para melhor aderir ao tratamento. Neste contexto, a intervenção psicológica, que ajuda a esclarecer o que é a doença, os seus sintomas e o seu tratamento, constitui assim uma etapa importante. Além do tratamento psicotrópico, existem tratamentos não farmacológicos que incluem exercícios regulares e eliminação do uso de estimulantes, como nicotina e cafeína.

Moura et al. (2018) apontam que as pessoas ansiosas em geral, podem apresentar um grande medo do presente e particularmente do futuro, que pode levar até ao suicídio, por ser incapaz de enfrentar os medos e não estão preocupados com o perigo, mas apavorados em todos os sentidos.

Para Moura et al. (2018) a evidência de que a combinação de ingredientes naturais de *Melissa officinalis* e *Agrimony eupatoria* tem um efeito redutor de ansiedade e foi demonstrada nos resultados de estudo nas observação pós-análise de placebo.

Na visão de Huszcz et al., (2018) os pacientes que mais procuram a prática da farmácia são os idosos e consideram os farmacêuticos uma ajuda valiosa para entender quando o uso de seus medicamentos deve ser organizado para que os cuidadores ou os pacientes possam identificar e realizar a ingestão sem dúvidas ou complexidade. O farmacêutico, mesmo sendo o profissional mais acessível, enfrenta certos obstáculos em seu relacionamento com pacientes que se automedicam e assim acabam usando os medicamentos errados, não são necessários em determinadas circunstâncias ou causam uma reação indesejável em decorrência do abuso.

Em concordância com Lopes (2018) um farmacêutico ativo pode efetivamente aumentar a adesão à medicação, reduzir os custos do sistema de saúde, monitorar reações adversas a medicamentos (RAMs) e interações medicamentosas e restaurar a qualidade de vida geral dos pacientes que tratam. Os serviços prestados no consultório do farmacêutico são os seguintes: Aconselhamento de pacientes sobre o uso de medicamentos prescritos; Avaliar todos os medicamentos que o paciente está tomando em relação à dose, duração da ingestão e possíveis interações; Articular com outros profissionais de saúde que cuidam de pacientes para fornecer opiniões farmacêuticas e discutir tratamentos integrativos; Encaminhar pacientes para outros profissionais de saúde e Discutir com o paciente os sintomas e o curso da doença.

6. Considerações Finais

A cada dia aumenta o número de pessoas com ansiedade, uma questão que prejudica a qualidade de vida e a saúde. Assim, o consumo de ervas medicinais frescas pode ajudar a melhorar os variados tipos de ansiedade.

A ansiedade em excesso pode ser prejudicial à saúde e vida da população, tornando o convívio social e sua relação consigo mesmo difícil, porém o tratamento pode ser simples. Ao utilizar plantas medicinais, o paciente vai ao Sistema Único de Saúde (SUS) a procura de um tratamento, poderá ter seu estado patológico revertido em saúde e bem estar. A partir das informações das plantas, o profissional que tiver um caso de psicopatologia, ou apenas uma ansiedade pontual, pode designar o melhor tratamento, sempre tendo em vista a melhora rápida das atividades normais do paciente. Sendo assim, o trabalho feito pelo SUS teria um índice de sucesso no tratamento muito elevado, sendo um grande incentivo ao uso dessas práticas.

Assim, os “remédios” naturais consistem em cuidar de seu corpo, participar de atividades saudáveis e eliminar relacionamentos tóxicos. Entre essas medidas estão inclusas: dormir suficiente e adotar medidas de melhoria do sono, meditar, ouvir músicas, praticar atividades físicas, ter uma dieta saudável e equilibrada, evitar álcool e cafeína e não fumar.

O trabalho não especifica o tipo de ansiedade pesquisada, já que a maneira prática de se diferenciar a ansiedade normal da ansiedade patológica é avaliar se a reação ansiosa é de curta duração e relacionada ao estímulo do momento ou não.

O estudo trouxe uma abordagem acerca ação farmacológica das plantas medicinais na intervenção da ansiedade, de tal forma ficou evidente que os objetivos do projeto foram alcançados.

Os recursos utilizados ajudaram a alcançar os resultados esperados, as pesquisas bibliográficas forneceram informações relevantes do tema. Dada a importância do tema, tornou-se necessário a continuidade de mais estudos dessa natureza, visando o acompanhamento da saúde da população.

Portanto, a utilização da pesquisa bibliográfica foi satisfatória e contribuiu de forma enriquecedora na clareza referente a ação farmacológica da erva-cidreira, hortelã, maracujá e valeriana na intervenção da ansiedade em consultórios farmacêuticos.

Agradecimentos

Agradecemos primeiramente a Deus e segundo aos nossos pais nossos maiores exemplos. Somos gratos pelo incentivo, e todas as orações diárias que vocês nos dedicaram. Obrigada por estarem sempre ao nosso lado! Aos nossos irmãos que nos apoiaram e sempre passavam uma palavra de ânimo. Agradecemos a todos os nossos familiares que torceram por nós. Somos gratos aos nossos queridos mestres que acompanharam nossos estudos durante esses 5 anos e, em especial, a professora Carolinne Oliveira Marquez por todo apoio, atenção e dedicação para nós orientar nesse artigo. Vocês nos inspiraram a nos tornar profissionais melhores a cada dia. Obrigado (a) aos amigos e colegas que nos deram o suporte necessário para chegar até aqui. Nosso muito obrigado a Deus pelo dom da vida e por seu amor infinito.

Referências

- Agatonovic-Kustrin, S., Kustrin, E., & Morton, DW (2019). Óleos essenciais e ervas funcionais para um envelhecimento saudável. *Pesquisa de regeneração neural*, 14 (3), 441.
- Almeida, J. M. C. D. (2019). Política de saúde mental no Brasil: o que está em jogo nas mudanças em curso. *Cadernos de Saúde Pública*, 35, e00129519. <https://doi.org/10.1590/0102311x00129519>.
- Badke, M. R., Barbieri, R. L., Ribeiro, M. V., Ceolin, T., Martínez-Hernández, À., & Alvim, N. A. T. (2019). Significados da utilização de plantas medicinais nas práticas de autoatenção à saúde. *Revista da Escola de Enfermagem da USP*, 53. <https://www.scielo.br/j/reusp/a/WvKHMJbdGhGZmyTQ3NjvDNB/?format=pdf&lang=pt>.
- Barros, N. F. D., Siegel, P., & Simoni, C. D. (2007). Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS: passos para o pluralismo na saúde. <https://aps.saude.gov.br/ape/pics/praticasintegrativas>.
- 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. (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/-/resolucao-rdc-n-335-de-24-de-janeiro-de-2020-239866072>.
- 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. https://bvsm.sau.gov.br/bvs/publicacoes/fitoterapia_no_sus.pdf.
- 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.
- Cappello, G., Spezzaferro, M., Grossil, L., Marzio, L. (2017). Óleo de hortelã-pimenta (Mintoil) no tratamento da síndrome do intestino irritável: um estudo prospectivo duplo cego controlado por placebo. *Doenças Digestivas e Hepáticas*. 39(6), 530-536. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17420159/>.
- Cordioli, A. V., & Knapp, P. (2008). A terapia cognitivo-comportamental no tratamento dos transtornos mentais. <https://soac.imed.edu.br/index.php/mic/xiiimic/paper/viewFile/1373/425>.
- Corazza, S. (2019). Aromacologia: uma ciência de muitos cheiros. Editora SENAC São Paulo.
- Crocq, M. A. (2015). A history of anxiety: from Hippocrates to DSM. *Dialogues in clinical neuroscience*, 17(3), 319. <https://bdm.ufmt.br/bitstream/1/1251/1/TCC2018MARA%C3%84DSA%20FERNANDA%20BENTO%20SOUZA.pdf>.
- da Silva, A. L. S., Cocolate, A. A., Ferreira, E. C., Antunes, A. A., & Gonzaga, R. V. (2020). Uso de plantas medicinais no tratamento de ansiedade no ambiente acadêmico. *Brazilian Journal of Natural Sciences*, 3(3), 458-458. <https://doi.org/10.31415/bjns.v3i3.124>.
- Fintelmann, V. & Weiss, R. F. (2020). *Manual de fitoterapia*. 11ed. Guanabara Koogan.
- Fora, T. M. D. S. M., & DO Alcance, D. C. BulasMed-Referências completas de medicamentos. <http://www.bulas.med.br/>.
- Haraguchi, L. M. M. (2020). A fitoterapia praticada por profissionais de saúde participantes do curso " Plantas Medicinais e Fitoterapia" realizado pela Secretaria Municipal do Verde e do Meio Ambiente de São Paulo (2014/2015). https://www.prefeitura.sp.gov.br/cidade/secretarias/meio_ambiente/publicacoes_svma/index.php?p=24220.
- Huszcz, R. S., del Olmo Sato, M., & Santiago, R. M. (2018). Consultório farmacêutico: atuação do farmacêutico no SUS. *Revista Saúde e Desenvolvimento*, 12(10), 144-159.
- 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://revistasfasesenaaires.com.br/index.php/iniciacao-cientifica/article/view/47>.
- López, M. A., Stashenko, E. E., Fuentes, J. L. (2016). Composição química e propriedades antigenotóxicas dos óleos essenciais de *Lippia alba*. *Genetics and Molecular Biology*, 34, 479-488. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3168191/>.
- Maingredy, X., Milton, B., Dryelle Souza, P., & Júnior, M. (2016). FITOTERÁPICOS NO TRATAMENTO DE TRANSTORNOS DA ANSIEDADE. *Revista Eletrônica de Farmácia*, 13(1.1). <https://revistas.ufg.br/REF/article/view/40780>.
- Melgarejo, A. P. (2019). Consultório farmacêutico: atuação e contribuição do farmacêutico no acompanhamento de pacientes com problemas de saúde.
- Merreiros, de Almeida, N., da Costa Ferreira, E., de Lucena, C. M., & de Lucena, R. F. P. (2015). Conhecimento botânico tradicional sobre plantas medicinais no semiárido da paraíba (Nordeste, Brasil). *Revista Ouricuri*, 5(1), 110-144.
- Montezoll, A. P., Lopes, G. C. (2015). Fitoterápicos usam em transtornos de humor: mito ou realidade? *Brazilian Journal of Surgery and Clinical*, 12(2), 38-44. <https://www.mastereditora.com.br/bjscr12-2>.

- Morelli, M. (2018). Guia de produção para plantas medicinais, aromáticas e flores comestíveis. Porto Alegre: Cidadela Editorial. <https://periodicos.ufsm.br/cienciaflorestal/article/view/33394/0>.
- Moura, I. M., Rocha, V. H. C., Bergamini, G. B., Samuelsson, E., Joner, C., Schneider, L. F., & Menz, P. R. (2018). A terapia cognitivo-comportamental no tratamento do transtorno de ansiedade generalizada.
- Nóbrega, J. S., Silva, F. A., Barroso, R. F., Crispim, D. L., & Oliveira, C. J. A. (2017). Avaliação do conhecimento etnobotânico e popular sobre o uso de plantas medicinais junto a alunos de graduação. *Revista Brasileira de Gestão Ambiental*, 11(1), 07-13. <https://www.gvaa.com.br/revista/index.php/RBGA/article/view/4701>.
- Paiva, L. A., & dos Anjos, D. M. (2021). Aspectos relacionados a implementação de consultório farmacêutico em farmácias de rede privada. *Brazilian Applied Science Review*, 5(3), 1567-1585. DOI:10.34115/basrv5n
- Pessolato, J. P., de Paula Rodrigues, S., Souza, D. A., & Boiati, R. F. (2021). Avaliação do consumo de Valeriana e Passiflora durante pandemia COVID-19. *Brazilian Journal of Health Review*, 4(2), 5589-5609. <https://www.brazilianjournals.com/index.php/BJHR/article/view/26397#:~:text=Durante%20o%20per%C3%ADodo%20pesquisado%2C%20foi,durante%20a%20pandemia%20COVID%2D19>.
- Pinheiro, M. L. P. (2018). Avaliação dos efeitos da Valeriana officinalis L no controle da ansiedade em pacientes submetidos a exodontias de terceiros molares mandibulares inclusos.
- Pinto, C. M. (2013). Metanálise qualitativa como abordagem metodológica para pesquisas em letras. *Atos de pesquisa em educação*, 8(3), 1033-1048.
- Rang, R., Ritter, J. M., Flower, R. J., & Henderson, G. (2015). *Rang & dale farmacologia*. Elsevier Brasil.
- Reis, WCT, dos Santos Bernardo, C., de Souza, TT, de Fátima Bonetti, A., & Favero, MLD (2018). Impacto da consulta farmacêutica em pacientes polimedicados com alto risco cardiovascular. *Revista Brasileira de Farmácia Hospitalar e Serviços de Saúde*, 9 (2).
- Ribeiro, L. H. L. (2019). Análise dos programas de plantas medicinais e fitoterápicos no Sistema Único de Saúde (SUS) sob a perspectiva territorial. *Ciência & Saúde Coletiva*, 24, 1733-1742. <https://www.scielo.org/article/csc/2019.v24n5/1733-1742/>.
- Rover, M. R. M., Peláez, C. M. V., Faraco, E. B., Farias, M. R., & Leite, S. N. (2017). Avaliação da capacidade de gestão do componente especializado da assistência farmacêutica. *Ciência & Saúde Coletiva*, 22, 2487-2499. <https://doi.org/10.1590/1413-81232017228.01602017>.
- Saad, G. D. A., Léda, P. H. D. O., Sá, I. D., & Seixlack, A. C. C. (2016). Fitoterapia contemporânea: tradição e ciência na prática clínica.
- Senigalia, R. L. C., de Souza Ferreira, A. L., Kratz, D., Coelho, M. D. F. B., dos Santos, A. S. R. M., & Castro, D. A. (2020). Toxicidade de extratos vegetais de plantas do cerrado de uso medicinal. *Brazilian Journal of Development*, 6(8), 55308-55317. <https://www.brazilianjournals.com/index.php/BRJD/article/view/14570>.
- Schatzberg, A. F., & DeBattista, C. (2016). *Manual de psicofarmacologia clínica*. Artmed Editora.
- Schönhofen, F. D. L., Neiva-Silva, L., Almeida, R. B. D., Vieira, M. E. C. D., & Demenech, L. M. (2020). Transtorno de ansiedade generalizada entre estudantes de cursos de pré-vestibular. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*. <https://www.scielo.br/j/jbpsiq/a/VdTHCwdPwcst8PbknQM7RTC/?lang=pt>.
- Sousa, 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 Sci [Internet]*, 3, 4-6.
- Zanin, T. (2020). Benefícios e para que serve a hortelã-pimenta. *Tua Saúde*. <https://www.tuasaude.com/hortela-pimenta/>.
- 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. Métodos físico-químicos para análise de alimentos, 4. <https://portalarquivos2.saude.gov.br/images/pdf/2017/setembro/11/Monografia-Mentha-piperita.pdf>.
- World Health Organization. (2018). Depression. 22 March 2018. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression>.