

## Fitoterápicos como estratégia sustentável no tratamento de sintomas de ansiedade

Herbal medicines as a sustainable strategy in the treatment of generalized anxiety symptoms

Los medicamentos a base de plantas como una estrategia sostenible para el tratamiento de los síntomas de ansiedad

Recebido: 18/01/2023 | Revisado: 30/01/2023 | Aceitado: 01/02/2023 | Publicado: 07/02/2023

**Janaina Vital de Albuquerque**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4843-3222>

Universidade Federal de Pernambuco, Brasil

E-mail: [Janainavital91@gmail.com](mailto:Janainavital91@gmail.com) / [janaina.vital@ufpe.br](mailto:janaina.vital@ufpe.br)

**Erlene Roberta Ribeiro dos Santos**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3334-3408>

Universidade Federal de Pernambuco, Brasil

E-mail: [erlene.santos@ufpe.br](mailto:erlene.santos@ufpe.br)

**Gilberto Gonçalves Rodrigues**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4262-2903>

Universidade Federal de Pernambuco, Brasil

E-mail: [gilberto.rodrigues@ufpe.br](mailto:gilberto.rodrigues@ufpe.br)

### Resumo

As plantas medicinais continuam sendo uma rica fonte de biomolécula com valores terapêuticos para o tratamento da ansiedade e da depressão, sendo assim, o estudo busca categorizar as espécies reconhecidas como plantas medicinais a partir dos sintomas clínicos dos transtornos de ansiedade. Objetiva-se categorizar as espécies reconhecidas como plantas medicinais a partir dos sintomas clínicos dos transtornos de ansiedade, descrevendo os usos, tipo e famílias com aplicações fitoterápicas. Trata-se de um estudo de revisão da literatura, as bases de dados escolhidas foram Science direct, Portal Regional da BVS, PubMed.gov e Springer Link. usando os descritores: (Medicinal plants) AND (Anxiety) AND (Symptoms) AND (Public health) AND (Biodiversity). Foram encontrados um universo de 163 espécies. As espécies foram categorizadas pelo tipo de ação encontrada considerando os critérios do Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders-V (DSM-V). Os sintomas avaliados foram nervosismo, insônia e agitação. As espécies que possuem múltiplos usos podem ser usadas de forma a mitigar vários desses sintomas. Em conclusão, esses resultados reforçam o potencial uso dessas espécies na terapia de ansiedade.

**Palavras-chave:** Fitoterapia; TGA; Ansiolítico; Etnobotânica.

### Abstract

Medicinal plants continue to be a rich source of biomolecules with therapeutic values for the treatment of anxiety and depression, thus, the study seeks to categorize the species recognized as medicinal plants based on two clinical symptoms of two anxiety disorders. Objectively, they are categorized as species recognized as medicinal plants based on two clinical symptoms and two anxiety disorders, disclosing the uses, types and families with phytotherapeutic applications. This is an literature review study, the databases selected for Science direct, VHL Regional Portal, PubMed.gov and Springer Link. using the described: (Medicinal plants) AND (Anxiety) AND (Symptoms) AND (Public Health) AND (Biodiversity). Foram found in a universe of 163 species. As foram species categorized, the type of action found considering the criteria of the Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders-V (DSM-V). Symptoms evaluated for nervousness, sleeplessness and agitation. As species that have multiple uses, they can be used in order to reduce various symptoms. In conclusion, these results reinforce the potential use of these species in anxiety therapy.

**Keywords:** Phytotherapy; TGA; Anxiolytic; Ethnobotany.

### Resumen

Las plantas medicinales continúan siendo una rica fuente de biomoléculas con valores terapéuticos para el tratamiento de la ansiedad y la depresión, por lo que el estudio busca categorizar las especies reconocidas como plantas medicinales en base a dos síntomas clínicos de dos trastornos de ansiedad. Objetivamente, se categorizan como especies reconocidas como plantas medicinales en base a dos síntomas clínicos y dos trastornos de ansiedad, dando a conocer los usos, tipos y familias con aplicaciones fitoterapéuticas. Este es un estudio de revisión de literatura, las bases de datos seleccionadas para Science direct, BVS Regional Portal, PubMed.gov y Springer Link. utilizando lo descrito: (Plantas medicinales) Y (Ansiedad) Y (Síntomas) Y (Salud pública) Y (Biodiversidad). Foram encontrado en un universo de 163 especies. Como especies de foraminíferos categorizados, el tipo de acción encontrado considerando los criterios del Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales-V (DSM-V). Síntomas evaluados por nervosismo, insomnio y agitación.

Como especies que tienen múltiples usos, se pueden utilizar con el fin de reducir diversos síntomas. En conclusión, estos resultados refuerzan el uso potencial de estas especies en la terapia de ansiedad.

**Palabras clave:** Fitoterapia; TGA; Ansiolítico; Etnobotânica.

## 1. Introdução

A ansiedade pode ser compreendida como mecanismo evolutivo, isto é, uma ferramenta que nos ajuda a detectar o perigo e adotar medidas para lidar com ele. No entanto, esse recurso adaptativo encontra-se muitas vezes desregulado, causando sofrimento e trazendo consequências para a vida pessoal e social do indivíduo.

A ansiedade se torna um transtorno psiquiátrico quando as respostas fisiológicas geradas por ela se tornam persistentes e incontroláveis, mesmo após a retirada do estímulo, impedindo o indivíduo de realizar suas atividades do dia a dia (Souza et al. 2016). A tristeza, a dor e a ansiedade, fazem parte da condição humana, o problema está na duração desses sentimentos, que se persistirem por muito tempo se tornam patológicos, quando esses sentimentos impedem o indivíduo de viver uma vida normal sendo preciso procurar ajuda profissional (Baumgarten, 2021).

O Transtorno Generalizado de Ansiedade (TGA) é um dos transtornos psiquiátricos mais subdiagnosticados. Raramente os pacientes procuram diretamente um profissional de saúde mental, preferindo o clínico geral ou médicos de outras especialidades. A queixa predominante é de sintomas físicos vagos e que não caracterizam uma enfermidade bem definida (Zuardi, 2017).

A saúde mental é tão importante quanto à saúde física para que se possa ter qualidade de vida. Os transtornos mentais, como ansiedade e depressão, estão sendo consideradas doenças do século XXI, atingindo cada vez mais pessoas, e podendo levar a consequências graves, incluindo o suicídio.

Em muitos casos de transtornos mentais, é necessária a intervenção de psicofármacos o problema é que, com o acesso facilitado a medicamentos, há abuso por parte dos pacientes, sendo este fato preocupante (Baumgarten, 2021)

O desenvolvimento de medicamentos ansiolíticos e antidepressivos de origem vegetal aproveita a abordagem multidisciplinar, incluindo, mas não se limitando ao levantamento etnofarmacológicos, estudos fitoquímicos e farmacológicos.

A seleção de uma planta adequada para um estudo farmacológico é um passo básico e muito importante. As pistas relevantes para alcançar esta etapa incluem uso tradicional, composição química, toxicidade, seleção aleatória ou uma combinação de vários critérios.

As plantas medicinais têm sido e continuam a ser uma rica fonte de biomolécula com valores terapêuticos para o tratamento da ansiedade e da depressão, sendo assim, objetiva-se categorizar as espécies reconhecidas como plantas medicinais a partir dos sintomas clínicos dos transtornos de ansiedade, descrevendo os usos, tipo e famílias com aplicações fitoterápicas.

## 2. Metodologia

A identificação das plantas usadas com finalidade medicinal com o enfoque no uso para a mitigação dos sintomas da ansiedade foi realizada através de uma busca bibliográfica depositada nos bancos de dados utilizando descritivos específicos, sem limitação de uma temporalidade específica. Foram considerados artigos e documentos científicos nos idiomas português, inglês e espanhol. Não foi delimitada uma temporalidade específica para a busca dos estudos sendo avaliadas publicações em inglês e português.

As bases de dados escolhidas foram: Science direct, Portal Regional da BVS, PubMed.gov e Springer Link. Usando os descritores: (Medicinal plants) AND (Anxiety) AND (Symptoms) AND (Public health) AND (Biodiversity), sendo necessária uma modificação de boleador no portal da PubMed.gov para que fosse compatível com a forma de busca da base, sendo assim, foi usado “*Medicinal plants, Anxiety, Symptoms, Public health*”.

Utilizou-se o fluxograma Prisma como forma de representação de todo o processo de busca e seleção dos artigos e documentos nas bases de dados, desde o início, determinando a quantidade de artigos recuperados com a aplicação das estratégias de busca em cada base, até o fim, delimitando a quantidade de artigos da amostra da revisão (2009 a 2022).

Foi feita uma leitura dos artigos a fim de responder questionamentos como “Quais as plantas utilizadas com finalidade medicinal? Qual a porção da planta utilizada na terapêutica? Qual o nome popular usado para a espécie pela população? Quais espécies são conhecidas para mitigar os impactos da ansiedade? Como a ansiedade pode interferir no corpo?”.

Todos os artigos foram categorizados por afinidade de abordagens e realizada uma análise de conteúdo (Bardin, 2011), alguns softwares foram utilizados a fim de ampliar a validação de dados encontrados, os dados foram rodados após finalização das análises como o *Iramuteq* e *Nvivo* que permitem fazer análises estatísticas sobre corpus textuais e sobre Quadros indivíduos/palavras analisando dados qualitativos e quantitativos estruturados, incluindo comparações pareadas e classificações de questões de valores culturais.

Os artigos foram classificados como compatíveis e não compatíveis, por contemplarem os critérios de exclusão e não possuírem *Open Access*, por serem artigos repetidos em outras bases de dados, por se tratarem de estudos clínicos sem uso de compostos botânicos ou fugirem da temática de uso botânico com finalidade medicinal. Aqueles considerados compatíveis foram avaliados na íntegra, possibilitando evidenciar aspectos como o tipo de insumo utilizado, a espécie estudada, o efeito encontrado, o ano da publicação e algumas anotações consideradas relevantes ao tema abordado.

A lista foi confrontada com banco de dados botânicos a fim de validação do nome científico.

### 3. Resultados e Discussões

Analisando os temas mais abordados e ano com mais publicações na temática, vemos que os anos de 2020 e 2021 (Quadro 1) foram os anos com mais publicações sobre o tema, levando em consideração a emergência sanitária que vivenciamos devido a Pandemia de COVID-19 e suas incertezas na saúde mental (OMS, 2020).

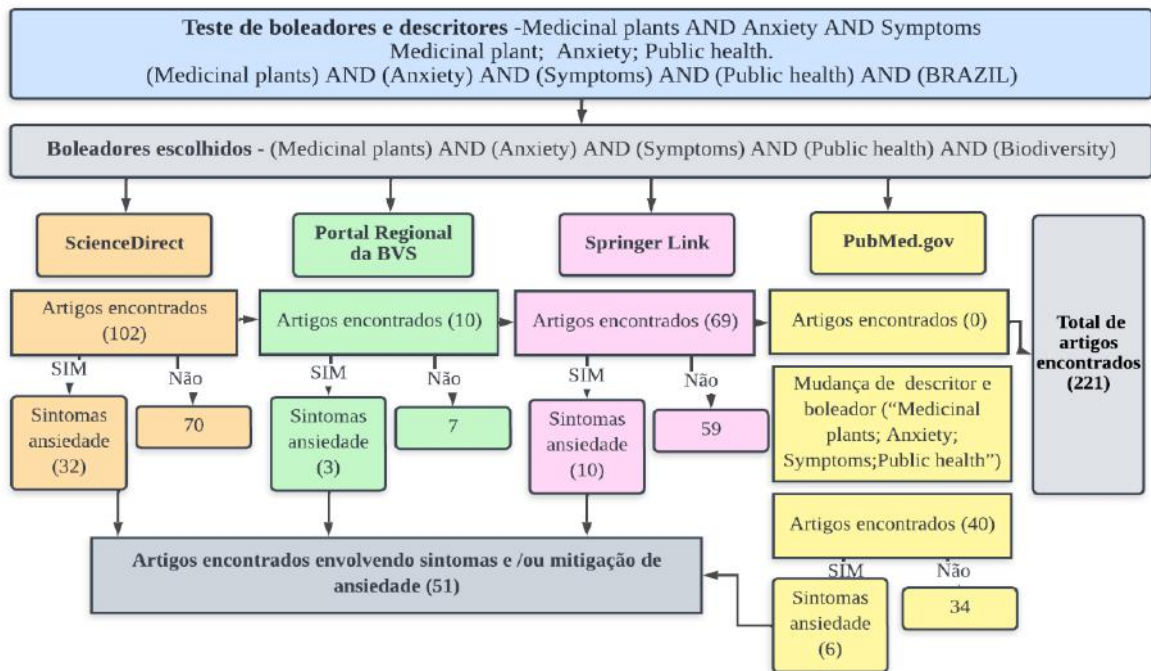
**Quadro 1** - Síntese dos passos usados para obtenção dos artigos analisados.

Bases de dados	Descritor e boleador	Número de artigos	Tema mais abordado	Ano com mais publicações
Science Direct	<i>(Medicinal plants) AND (Anxiety) AND (Symptoms) AND (Public health) AND (Biodiversity).</i>	102	Farmacologia, Toxicologia e Ciências Farmacêuticas	2021
Springer Link	<i>(Medicinal plants) AND (Anxiety) AND (Symptoms) AND (Public health) AND (Biodiversity).</i>	69	Uso tradicional, mercados, plantas medicinais e farmacopeias	2021
PubMed.gov	<i>“Medicinal plants, Anxiety, Symptoms, Public health”</i>	40	Uso popular de plantas e sintomas de ansiedade	2021
Portal Regional da BVS	<i>(Medicinal plants) AND (Anxiety) AND (Symptoms) AND (Public health) AND (Biodiversity).</i>	10	Ansiedade, maconha medicinal, saúde mental e COVID	2020

Fonte: Autores (2022).

Ressaltando, principalmente, os múltiplos usos de determinadas espécies buscando a não utilização do modelo alopatóico dependente diminuindo assim o uso de compostos químicos que veem gerando grande impacto na Saúde Pública, foi feita a conferência dos 221 artigos encontrados nos bancos de dados e computados 51 artigos como compatíveis para a revisão, neles, foram encontrados um total de 503 citações de plantas medicinais com finalidade de mitigar os impactos da ansiedade (Figura 1).

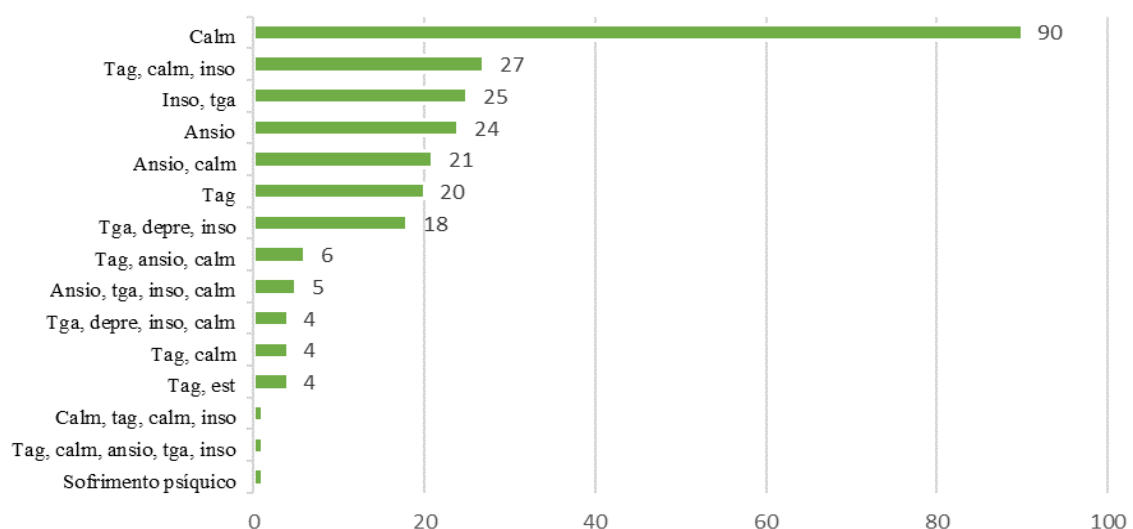
**Figura 1** - Fluxograma de prisma explicando os passos para descoberta dos artigos selecionados.



Fonte: Autores (2022).

Dentre essas, evidenciou-se um universo de 163 espécies agrupadas em 80 famílias, sendo Apiaceae (27), Asteraceae (55), Caprifoliaceae (28), Lamiaceae (67), Passifloraceae (39), Piperaceae (16), Poaceae (20), Rosaceae (21), Rutaceae (30) e Verbenaceae (19) as mais representadas, mas demais famílias tiveram de 3 a uma única menção. As ações encontradas pelas espécies foram categorizadas segundo o Figura 2.

**Figura 2** - Modo de ação fitoterápica existente na planta utilizada para mitigação dos impactos da TGA.



Legenda: TGA- Transtorno de Ansiedade Generalizada, Calm- Calmante, Ansio- Ansiolítico, Inso- Insônia, Depre- Depressão.  
 Fonte: Autores (2022).

As espécies foram categorizadas pelo tipo de ação encontrada considerando os critérios do *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders-V* (DSM-V) que utiliza vários critérios pra diagnosticar o TGA, avaliando sintomas, comportamentos, funções psíquicas, traços de personalidade, sinais físicos e intensidade, durações e frequências (Zuardi, 2017.) (Quadro 2).

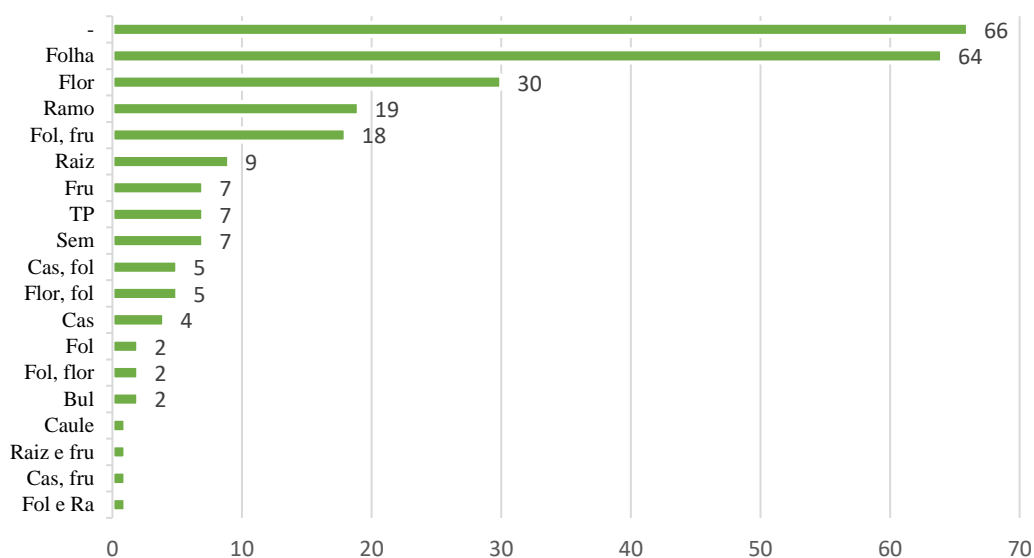
**Quadro 2 - Critérios do Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders-V para o Transtorno de Ansiedade Generalizada (DSM-V).**

Critérios do Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais- V
Ansiedade e preocupação excessivas, ocorrendo na maioria dos dias por pelo menos seis meses e relacionada a inúmeros eventos ou atividades (p.ex. trabalho e desempenho escolar).
A preocupação é difícil de controlar.
A ansiedade e a preocupação estão associadas a três (ou mais) dos seguintes sintomas (com pelo menos alguns sintomas estando presente na maioria dos dias nos últimos seis meses): inquietação ou sensação de estar no limite, cansar-se facilmente, dificuldade de concentração, irritabilidade, tensão muscular, distúrbios do sono (dificuldade de iniciar ou manter o sono e sensação sono não satisfatório).
Os sintomas físicos, preocupação ou ansiedade causam sofrimento clinicamente significativo ou incapacidade em atividades sociais, ocupacionais ou outras.
O transtorno não pode ser atribuído a: uma condição médica geral, uso de substâncias ou outro transtorno mental.

Fonte: Zuardi (2017).

As folhas (67) e flores (29) são as partes mais utilizada das plantas (Figura 1).

**Figura 3 - Categorização da porção botânica utilizada na mitigação dos sintomas de ansiedade.**



Legenda: Fol-Folha, Cas- Casca, Fru- fruto, Bul- bulbo, Sem- Semente, TP- Toda planta, Fru- fruto, Ra- Raiz. (-) – Não foi disponibilizado a porção utilizada da planta para o estudo. Fonte: Autores (2022).

Das 503 citações de plantas medicinais, 251 espécies foram encontradas com finalidade direta para o TGA, possuem múltiplos usos ou são diretamente utilizadas com finalidade de mitigar o sintoma base da ansiedade que é a preocupação excessiva (Quadro 3).

**Quadro 3** - Lista de espécies utilizadas com múltiplos usos para diminuição dos sintomas da ansiedade.

Família botânica	Nome da espécie	Nome popular	Porção Utilizada	Ação	Autor/Ano
Aizoaceae	<i>Sceletium tortuosum</i>	-	-	TGA, Depre, Inso	Gerickeum et al. 2022
Amaranthaceae	<i>Dysphania ambrosioides</i>	Mastruz	Tp	TGA, Calm, Inso	Ribeiro et al. 2017
Annonaceae	<i>Cananga odorata</i>	Ylang	-	Inso, Tga	Borrás, Martínez-Solís & Ríos, 2021
	<i>Annona diversifolia</i>	Ilama	Folha	TGA, Calm, Inso	Gutiérrez, Chilpab & Jaime, 2014
Apiaceae	<i>Ducrosia anethifolia</i>	Moshgak	Flor, Fol	Ansio, Calm	Diniz, Moreira, Drummond, 2022; Rodrigues, 2022
	<i>Erythrina mulung</i>	Mulungu	Cas, Fol	Ansio, Calm	Cruz & Gonçalves, 2022; Lopes, 2021; Soares et al. 2022; Silva et al. 2020a
	<i>Erythrina velutina</i>	Mulungu	-	Ansio, TGA, Inso, Calm	Oliveira et al. 2022; Silva et al. 2022
	<i>Centella asiatica</i>	Gotu cola	-	Inso, Tga	Borrás, Martínez-Solís & Ríos, 2021
	<i>Pimpinella anisum</i>	Erva-doce	Sem	TGA, Ansio, Calm	Lopes, 2021; Carvalho et al. 2018; Ferreira, Pasa & Nunez, 2020, Silveira et al. 2022; Bohm & Oliveira, 2022; Oliveira et al. 2022
	<i>Erythrina verna</i>	Mulungu	Cas, Fol	TGA, Calm, Inso	Brasil, 2014; Lopes, 2021; Ribeiro et al. 2017; Brasil, 2022
	<i>Foeniculum vulgare</i>	Funcho	Sem	TGA, Depre, Inso	Borrás, Martínez-Solís & Ríos, 2021; Saki et al. 2014; Gutiérrez, Chilpab & Jaime, 2014; Oliveira et al. 2022; Saki, 2018
Apocynaceae	<i>Caralluma adscendens</i>	Kodu	-	Inso, Tga	Borrás, Martínez-Solís & Ríos, 2021
Araliaceae	<i>Hydrocotyle umbellata</i>	-	Folha	Ansio, Calm	Rodrigues, 2022
	<i>Panax ginseng</i>	-	-	TGA, Depre, Inso	Saki et al. 2014
Asteraceae	<i>Acantholippia deserticola</i>	-	Flor	Ansio, Calm	Rodrigues et al. 2022
	<i>Brickellia cavanillesii</i>	-	Fol, Fru	Ansio, Calm	Rodrigues, 2022
	<i>Matricaria chamomilla</i>	Camomila	Flor, Fol	Ansio, TGA, Inso, Calm	Bieski et al. 2015; Cruz & Gonçalves, 2022; Silva et al. 2022
	<i>Achyrocline satureioides</i>	Macela	Flor	TGA, Ansio, Calm	Oliveira et al. 2022, Brasil, 2014
	<i>Calendula officinalis</i>	Calêndula	Flor	TGA, Calm	Ribeiro et al. 2017; Oliveira et al. 2022
	<i>Matricaria recutita</i>	Camomila	Flor	TGA, Calm	Baumgarten, 2021; Faustino & Andreatini, 2010,
	<i>Lactuca sativa</i>	Alface	Folha	TGA, Calm, Inso	Ribeiro et al. 2017; Borrás, Martínez-Solís & Ríos, 2021, Gutiérrez, Chilpab & Jaime, 2014
	<i>Chamomilla recutita</i>	Camomila	-	TGA, Calm, Inso	Nobrega et al. 2022; Ferreira, Pasa & Nunez, 2020; Cartaxo et al. 2010; Lopes, 2021.
	<i>Montanoa frutescens</i>	Zoapatle	Folha	TGA, Calm, Inso	Gutiérrez, Chilpab & Jaime, 2014; Diniz, Moreira & Drummond, 2022
	<i>Acanthospermum australe</i>	Carrapixinho	Fol, Fru	TGA, Depre, Inso	Bieski et al. 2015
	<i>Silybum marianum</i>	-	-	TGA, Depre, Inso	Saki et al. 2014
	<i>Achillea millefolium</i>	Novalgina	Tp	TGA, Depre, Inso, Calm	Gutiérrez, Chilpab & Jaime, 2014; Saki et al. 2014; Cartaxo et al. 2010
	<i>Petasites hybridus</i>	Carrapicho	-	Inso, Tga	Borrás, Martínez-Solís & Ríos, 2021
	<i>Melaleuca alternifolia</i>	Cha verde	-	Inso, Tga	Borrás, Martínez-Solís & Ríos, 2021
Bignoniaceae	<i>Psychotria viridis</i>	-	-	Ansio, Calm	Cruz & Gonçalves, 2022
Boraginaceae	<i>Echium amoenum</i>	Gav zaban	-	TGA, Depre, Inso	Saki, 2018; Nikfarjam et al. 2016; Santos et al. 2022b; Saki et al. 2014
Burseraceae	<i>Protium heptaphyllum</i>	Almêcega	Fol, Fru	TGA, Calm	Bieski et al. 2015; Ribeiro et al. 2017
Cannabaceae	<i>Cannabis sativa</i>	Canabis	Flor, Fol	TGA, Calm	Assunção & Silva 2022
	<i>Humulus lupulus</i>	Lúpulo	-	TGA, Depre, Inso, Calm	Saki et al. 2014; Santos et al. 2022b; Silva et al. 2022; Carvalho et al. 2018; Silva et al. 2020b; Saki, 2018; Borrás, Martínez-Solís & Ríos, 2021

Família botânica	Nome da espécie	Nome popular	Porção Utilizada	Ação	Autor/Ano
Caprifoliaceae	<i>Nardostachys jatamansi</i>	-	-	TGA, Depre, Inso	Saki et al. 2014
	<i>Valeriana officinalis</i>	Valeriana	Raiz	TGA, Depre, Inso, Calm	Brasil, 2014; Rodrigues & Carvalho, 2001; Silva et al. 2022
Crassulaceae	<i>Rhodiola rosea</i>	Radiola	-	Ansio, Calm	Soares et al. 2022; Cruz & Gonçalves, 2022
	<i>Sedum roseum</i>	Raiz de ouro	-	Inso, Tga	Borrás, Martínez-Solís & Ríos, 2021
Fabaceae	<i>Aspalathus linearis</i>	-	Folha	Ansio, Calm	Rodrigues, 2022
	<i>Copaifera langsdorffii</i>	-	Fru	Ansio, Calm	Rodrigues, 2022
	<i>Glycyrrhiza glabra</i>	Shirin bayan	-	TGA, Est	Saki, 2018
	<i>Albizia julibrissin</i>	-	-	TGA, Depre, Inso	Saki et al. 2014
	<i>Cassia fistula</i>	-	-	TGA, Depre, Inso	Saki et al. 2014
	<i>Glycine max</i>	Soya	-	Inso, Tga	Borrás, Martínez-Solís & Ríos, 2021
Geraniaceae	<i>Pelargonium</i>	Gerânio	-	Inso, Tga	Borrás, Martínez-Solís & Ríos, 2021
Ginkgoaceae	<i>Ginkgo biloba</i>	-	Folha	Ansio, Calm	Soares et al. 2022; Rodrigues, 2022; Faustino & Andreatini, 2010
Hypericaceae	<i>Hipéricum perforatum</i>	Hiperico	Fol	Inso, Tga	Resende, et al. 2016; Oliveira et al. 2022
	<i>Hypericum perforatum</i>	Erva-de-são-joão	Fol, Flor	TGA, Depre, Inso	Brasil, 2014; Santos et al. 2022b; Cruz & Gonçalves, 2022; Silva et al. 2022
Iridaceae	<i>Crocus sativum</i>	Açafrão	-	TGA, Calm, Inso	Nikfarjam et al. 2016; Cruz & Gonçalves, 2022
Lamiaceae	<i>Mentha x villosa</i>	Hortelã-rasteira	Folha	Ansio, TGA, Inso, Calm	Sarrico et al. 2022; Silva et al. 2022; Lopes, 2021
	<i>Mentha spicata</i>	Hortelã	Folha	TGA, Calm, Inso	Diniz, Moreira & Drummond, 2022; Caro et al. 2018
	<i>Mentha piperita</i>	-	-	TGA, Depre, Inso	Saki et al. 2014; Borrás, Martínez-Solís & Ríos, 2021; Soares et al. 2022
	<i>Thymus vulgaris</i>	-	Flor, Fol	Ansio, Calm	Rodrigues, 2022
	<i>Melissa officinalis</i>	Erva cidreira	-	Ansio, TGA, Inso, Calm	Baumgarten, 2021; Santos et al. 2022b; Silva et al. 2022; Brasil, 2014; Lopes, 2021; Rodrigues, 2022
	<i>Scutellaria lateriflora</i>	American skullcap	-	Inso, Tga	Borrás, Martínez-Solís & Ríos, 2021
	<i>Scutellaria baicalensis</i>	Crânio	-	Inso, Tga	Borrás, Martínez-Solís & Ríos, 2021
	<i>Lavandula dentat</i>	Lavanda	-	Inso, Tga	Borrás, Martínez-Solís & Ríos, 2021
	<i>Lavandula sp.</i>	Lavanda	-	Inso, Tga	Silveira et al. 2022
	<i>Lavandula heterophylla</i>	Lavandiner	-	Inso, Tga	Borrás, Martínez-Solís & Ríos, 2021
	<i>Lavandula intermedia</i>	Lavandiner	-	Inso, Tga	Borrás, Martínez-Solís & Ríos, 2021
	<i>Nepeta menthoides</i>	Ostokhodus	-	Inso, Tga	Borrás, Martínez-Solís & Ríos, 2021
	<i>Rosmarinus officinalis</i>	Alecrim	Folha	TGA, Calm, Inso	Santos et al. 2022b; Borrás, Martínez-Solís & Ríos, 2021; Oliveira et al. 2022
	<i>Nepeta menthoides</i>	Erva-dos-gato	-	TGA, Calm, Inso	Santos et al. 2022b
	<i>Lavandula angustifolia</i>	Lavanda	Flor	TGA, Calm, Inso	Saki et al. 2014; Barbosa, Duarte & Ternes, 2022; Andrade et al. 2022
	<i>Lavandula officinalis</i>	Lavanda	Folha	TGA, Calm, Inso	Diniz, Moreira & Drummond, 2022; Nikfarjam, et al. 2016; Mendonça Neto et al. 2022
	<i>Agastache mexicana</i>	Toronjl	Tp	TGA, Calm, Inso	Gutiérrez, Chilpab & Jaime, 2014
	<i>Ocimum basilicum</i>	-	Folha	TGA, Depre, Inso	Saki et al. 2014; Gutiérrez, Chilpab & Jaime, 2014; Lopes, 2021
	<i>Dracocephalum polychaeta</i>	-	-	TGA, Depre, Inso	Saki et al. 2014
<i>Stachys lavandulifolia</i>	-	-	TGA, Depre, Inso	Saki et al. 2014	
<i>Vitex agnus</i>	-	-	TGA, Depre, Inso	Saki et al. 2014	

Família botânica	Nome da espécie	Nome popular	Porção Utilizada	Ação	Autor/Ano
Lauraceae	<i>Cinnamomum verum</i>	Canela	-	Inso, Tga	Borrás, Martínez-Solís & Ríos, 2021
Malpighiaceae	<i>Banisteriopsis caapi</i>	-	-	Ansio, Calm	Cruz & Gonçalves, 2022
	<i>Galphimia glauca</i>	Calderona amarilla	Folha	TGA, Ansio, Calm	Rodrigues, 2022; Faustino & Andreatini, 2010; Soares et al. 2022; Gutiérrezza, Chilpab & Jaime, 2014; Borrás, Martínez-Solís & Ríos, 2021
Malvaceae	<i>Hibiscus sabdariffa</i>	Hibisco	Flor	TGA, Calm, Inso	Gutiérrezza, Chilpab & Jaime, 2014; Oliveira et al. 2022; Soares et al. 2022
Moraceae	<i>Cecropia pachystachya</i>	-	-	Ansio, Calm	Cruz & Gonçalves, 2022
Myrtaceae	<i>Eucalyptus globulus</i>	Eucalipto	-	Inso, Tga	Borrás, Martínez-Solís & Ríos, 2021
Onagraceae	<i>Oenothera biennis</i>	Gole	-	TGA, Calm, Inso	Nikfarjam, et al. 2016
Papaveraceae	<i>Eschscholzia californica</i>	Califórnia poppy	-	Inso, Tga	Borrás, Martínez-Solís & Ríos, 2021
Passifloraceae	<i>Passiflora incarnata</i>	Maracujá	Fol, Fru	TGA, Ansio, Calm	Faustino & Andreatini, 2010; Lopes, 2021; Soares et al. 2022; Silva et al. 2020a
	<i>Passiflora alata</i>	Maracuja	Fol, Fru	TGA, Calm, Inso	Bieski et al. 2015; Lopes, 2021; Brasil, 2014; Ferreira, Pasa & Nunez, 2020
	<i>Passiflora edulis</i>	Maracujá-azedo	Fol, Fru	TGA, Depre, Inso, Calm	Sarrico et al. 2022; Borrás, Martínez-Solís & Ríos, 2021; Brasil, 2022
Piperaceae	<i>Piper methysticum</i>	Kava-kava	Folha	TGA, Ansio, Calm	Rodrigues, 2022; Silva et al. 2022; Carvalho et al. 2018
Plantaginaceae	<i>Plantago maior</i>	-	-	TGA, Calm, Inso	Caro et al. 2018
Poaceae	<i>Cymbopogon citrates</i>	Capim limão	Folha	TGA, Calm, Ansio, TGA, Inso	Gutiérrezza, Chilpab & Jaime, 2014; Pimenta et al. 2012; Silva et al. 2022
Primulaceae	<i>Primula vulgaris</i>	-	-	TGA, Depre, Inso	Saki et al. 2014
Rhamnaceae	<i>Ziziphus jujuba</i>	Azedinha	-	Inso, Tga	Borrás, Martínez-Solís & Ríos, 2021
Rosaceae	<i>Rosa centifolia</i>	-	Flor	Ansio, Calm	Rodrigues, 2022
	<i>Rosa damascena</i>	-	Flor	Ansio, Calm	Rodrigues, 2022
	<i>Crataegus oxyacantha</i>	Espinheiro branco	Flor	Calm, TGA, Calm, Inso	Carvalho et al. 2018; Silva et al. 2022; Silva et al. 2020a; Silva et al. 2020b; Nobrega et al. 2022
	<i>Crataegus rhipidophylla</i>	Espinheiro	Flor	Inso, Tga	Borrás, Martínez-Solís & Ríos, 2021; Lopes, 2021
	<i>Rosa canina</i>	Rosa	-	TGA, Calm, Inso	Nikfarjam et al. 2016
	<i>Prunus dulcis</i>	Badam	-	TGA, Est	Saki, 2018
	<i>Crataegus aronia</i>	Zalzalak	-	TGA, Est	Saki, 2018
	<i>Prunus amygdalus</i>	-	-	TGA, Depre, Inso	Saki et al. 2014
Rutaceae	<i>Citrus aurantifolia</i>	Lima	Fol, Fru	Ansio, Calm	Gutiérrezza, Chilpab & Jaime, 2014; Lopes, 2021; Ferreira, Nunez, 2020
	<i>Citrus limon</i>	Limão	Cas, Fru	Inso, Tga	Diniz, Moreira & Drummond, 2022; Borrás, Martínez-Solís & Ríos, 2021; Pimenta et al. 2012
	<i>Citrus paradisi</i>	Toranja	-	Inso, Tga	Borrás, Martínez-Solís & Ríos, 2021
	<i>Citrus sinensis</i>	Laranja	Fol, Fru	TGA, Ansio, Calm	Gutiérrezza, Chilpab & Jaime, 2014; Borrás, Martínez-Solís & Ríos, 2021; Cartaxo et al. 2010; Lopes, 2021; Pimenta et al. 2012; Ferreira, Pasa & Nunez, 2020
	<i>Citrus aurantium</i>	Laranja	-	TGA, Calm, Inso	Borrás, Martínez-Solís & Ríos, 2021; Pimenta et al. 2012
	<i>Citrus × aurantium</i>	Laranja amarga	Flor	TGA, Calm, Inso	Brasil, 2022
	<i>Citrus reticulata</i>	-	-	TGA, Calm, Inso	Pimenta et al. 2012
	<i>Citrus latifolia</i>	-	-	TGA, Calm, Inso	Pimenta et al. 2012
	<i>Casimiroa edulis</i>	Zapote blanco	Folha	TGA, Calm, Inso	Gutiérrezza, Chilpab & Jaime, 2014



Família botânica	Nome da espécie	Nome popular	Porção Utilizada	Ação	Autor/Ano
	<i>Citrus aurantium</i>	Laranja-amarga	Flor, Fol	TGA, Depre, Inso	Brasil, 2014; Lopes, 2021; Soares et al. 2022; Gutiérreza, Chilpab & Jaime, 2014; Saki et al. 2014
Salicaceae	<i>Salix alba</i>	Salgueiro	Folha	TGA, Calm, Inso	Silva et al. 2020a; Oliveira et al. 2022,
Schisandraceae	<i>Schisandrae fructus</i>	-	Fru	Ansio, Calm	Rodrigues, 2022
Scrophulariaceae	<i>Scrophularia striata</i>	Gole	-	TGA, Calm, Inso	Nikfarjam, Bahmani & Heidari-Soureshjani, 2016; Saki et al. 2014
Solanaceae	<i>Withania somnifera</i>	Ashwagandha	-	Inso, Tga	Borrás, Martínez-Solís & Ríos, 2021
Theaceae	<i>Camelia sinensis</i>	Chá da Índia	-	TGA, Est	Soares et al. 2022; Saki, 2018
Verbenaceae	<i>Lippia graveolens</i>	Orégano	Folha	Ansio, Calm	Diniz, Moreira & Drummond, 2022; Rodrigues, 2022
	<i>Aloysia polystachya</i>	Burrito	Folha	Ansio, TGA, Inso, Calm	Lopes, 2021; Borrás, Martínez-Solís & Ríos, 2021; Diniz, Moreira & Drummond, 2022
	<i>Lippia alba</i>	Cidreira	Fol, Fru	TGA, Calm, Inso	Brasil, 2014, Lopes, 2021, Bieski et al. 2015, Ferreira E Nunez, 2020
Violaceae	<i>Viola odorata</i>	Violeta	-	Inso, Tga	Borrás, Martínez-Solís & Ríos, 2021
Zingiberaceae	<i>Alpinia zerumbet</i>	Água-de-alevante	-	Ansio, Calm	Santana, Voeks & Funch, 2016; Lopes, 2021; Lopes, 2021
	<i>Alpinia speciosa</i>	Colônia	Fol, Fru	Ansio, Calm	Ferreira, Pasa & Nunez, 2020
	<i>Curcuma longa</i>	-	-	Ansio, Calm	Cruz & Gonçalves, 2022
	<i>Zingiber officinale</i>	Zanjebil	-	TGA, Calm, Inso	Nikfarjam, Bahmani & Heidari-Soureshjani, 2016

Legenda TGA- Transtorno de Ansiedade Generalizada, Calm- Calmante, Ansio- Ansiolítico, Inso- Insônia, Depre- Depressão. Fonte: Autores (2022).

As espécies que possuem múltiplos usos podem ser usadas de forma a mitigar vários desses sintomas.

O que expressa o valor da planta para a população é a sua utilidade, assim as espécies com maior número de usos são mais valorosas. Ao longo do tempo foi desenvolvido uma multi-utilização do ambiente, manipulando a paisagem natural, mas mantendo a heterogeneidade de habitat e maximizando o uso da variabilidade biológica. O multiuso que fazem proporciona adaptações às condições ambientais e às variações sazonais, requerendo um manejo adaptativo ecológico de forma que desenvolveram um profundo conhecimento dos recursos e de seus ciclos ecológicos de renovação (Moreira & Guarim-Neto, 2009).

Os resultados deste estudo apoiam a narrativa etnobotânica que enfatizam a importância do uso de plantas, independentemente do seu estatuto de “não nativo”, sendo muitas das espécies já consagradas<sup>1</sup> pela população.

O uso dos recursos vegetais, incluindo suas aplicações, evidencia a crença que a população tem diante da natureza, o seu conhecimento, conservação e preservação das plantas, tanto dos quintais como dos recursos disponíveis e utilizados da flora local para as diversas etnocategorias botânicas, principalmente como método alternativo para o tratamento de várias enfermidades e doenças mais comuns (Moreira & Guarim-Neto, 2009; Gutiérreza et al., 2014; Rodrigues & Carvalho, 2001; Oliveira et al. 2022; Bohm & Oliveira, 2022; Mendonça-Neto et al. 2022; Sarrico et al. 2022; Borrás et al., 2021; Brasil, 2022; Brasil, 2014; Nobrega et al. 2022; Saki, 2018; Santos et al., 2021).

Em alguns casos algumas espécies foram citadas para mitigar os impactos da ansiedade de forma indireta (Quadro 4.) sendo avaliados sintomas como nervosismo e agitação (ação calmante) e ansiolítica como indicativo para uso de determinadas plantas medicinais.

<sup>1</sup> Plantas de amplo uso popular que apresentaram resultados e comprovação científica, influenciando o uso medicinal na população de base, consagradas por seu uso empírico.

**Quadro 4** - Espécies usadas para mitigar sintomas específicos da ansiedade (nervosismo e agitação), com ação calmante.

Família botânica	Nome da espécie	Nome popular	Porção Utilizada	Ação	Autor/Ano
Acanthaceae	<i>Justicia pectoralis</i>	-	Ramo	Calm	Gutiérrez, Chilpab & Jaime, 2014
Apiaceae	<i>Eryngium foetidum</i>	Cilantro cimarrón	Raiz	Calm	Gutiérrez, Chilpab & Jaime, 2014
Aquifoliaceae	<i>Ilex paraguariensis</i>	Erva-mate	Folha	Calm	Fagg et al. 2015
Arecaceae	<i>Inodes japa</i>	-	-	Calm	Gutiérrez, Chilpab & Jaime, 2014
Aristolochiaceae	<i>Aristolochia esperanzae</i>	Milome	Folha	Calm	Ribeiro et al. 2017
Asteraceae	<i>Cynara scolymus</i>	Alcachofa	Folha	Calm	Gutiérrez, Chilpab & Jaime, 2014
	<i>Chrysanthemum sp.</i>	Crisantemo	Folha	Calm	Gutiérrez, Chilpab & Jaime, 2014
	<i>Artemisia ludoviciana</i>	Estafiate	Folha	Calm	Gutiérrez, Chilpab & Jaime, 2014
	<i>Helianthus annuus</i>	Girasol	Folha	Calm	Gutiérrez, Chilpab & Jaime, 2014
	<i>Piqueria trinervia</i>	Hierba de san nicolás	Folha	Calm	Gutiérrez, Chilpab & Jaime, 2014
	<i>Baccharis glutinosa</i>	Jarilla	Ramo	Calm	Gutiérrez, Chilpab & Jaime, 2014
	<i>Coreopsis grandiflora</i>	Mastruz	Fol, Fru	Calm	Bieski et al. 2015
	<i>Tagetes lucida</i>	Pericón	Ramo	Calm	Gutiérrez, Chilpab & Jaime, 2014
Bignoniaceae	<i>Calea zacatechichi</i>	Zacatechichi	Folha	Calm	Gutiérrez, Chilpab & Jaime, 2014
	<i>Anemopaegma arvense</i>	Catuaba	Raiz	Calm	Ribeiro et al. 2017
Boraginaceae	<i>Anemopaegma chrysoleucum</i>	Cipó-cravo	Fol, Fru	Calm	Bieski et al. 2015
	<i>Heliotropium pringlei</i>	-	Ramo	Calm	Gutiérrez, Chilpab & Jaime, 2014
Boraginaceae	<i>Ehretia tinifolia</i>	Roble beek	Fru	Calm	Gutiérrez, Chilpab & Jaime, 2014
Cactaceae	<i>Rhipsalis baccifera</i>	Diciplinilla	Sem	Calm	Gutiérrez, Chilpab & Jaime, 2014
Caprifoliaceae	<i>Valeriana ceratophylla</i>	Valeriana	Folha	Calm	Gutiérrez, Chilpab & Jaime, 2014
	<i>Valeriana edulis</i>	Valeriana raíz de gato	Raiz	Calm	Gutiérrez, Chilpab & Jaime, 2014
Caryophyllaceae	<i>Dianthus caryophyllus</i>	Clavel	Flor	Calm	Gutiérrez, Chilpab & Jaime, 2014
Combretaceae	<i>Terminalia argentea</i>	Capitão-do-campo	Tp	Calm	Ribeiro et al. 2017
Commelinaceae	<i>Tradescantia spathacea</i>	Zopitolera	Folha	Calm	Gutiérrez, Chilpab & Jaime, 2014
Convolvulaceae	<i>Ipomea stans</i>	Tumbavaqueros	Raiz	Calm	Gutiérrez, Chilpab & Jaime, 2014
Cruciferae	<i>Lepidium virginicum</i>	Lentejilla	Ramo	Calm	Gutiérrez, Chilpab & Jaime, 2014
Cucurbitaceae	<i>Sechium edule</i>	Chuchu	Fol, Fru	Calm	Bieski et al. 2015
Ebenaceae	<i>Diospyros hispida</i>	Coronha	Cas, Fol	Calm	Ribeiro et al. 2017a; Ribeiro et al. 2017b
	<i>Diospyros digyna</i>	Zapote negro	Cas	Calm	Gutiérrez, Chilpab & Jaime, 2014
Euphorbiaceae	<i>Croton fragilis</i>	-	Cas	Calm	Gutiérrez, Chilpab & Jaime, 2014
Fabaceae	<i>Trifolium sp.</i>	Trevo-branco	Folha	Calm	Ribeiro et al. 2017
	<i>Haematoxylum sp.</i>	Palo de brasil	Flor	Calm	Gutiérrez, Chilpab & Jaime, 2014
	<i>Parkinsonia aculeata</i>	Palo verde bagote	Flor	Calm	Gutiérrez, Chilpab & Jaime, 2014
Gramineae	<i>Phalaris canariensis</i>	Alpiste	Folha	Calm	Gutiérrez, Chilpab & Jaime, 2014
Lamiaceae	<i>Salvia polystachia</i>	Chía	Ramo	Calm	Gutiérrez, Chilpab & Jaime, 2014
	<i>Peltodon tomentosus</i>	Hortelã-do-campo	Tp	Calm	Ribeiro et al. 2017
	<i>Marrubium vulgare</i>	Manrubio	Ramo	Calm	Gutiérrez, Chilpab & Jaime, 2014
	<i>Salvia microphylla</i>	Mirto	Ramo	Calm	Gutiérrez, Chilpab & Jaime, 2014
	<i>Satureja macrostema</i>	Té de monte	Ramo	Calm	Gutiérrez, Chilpab & Jaime, 2014
	<i>Dracocephalum moldavica</i>	Toronjil	Ramo	Calm	Gutiérrez, Chilpab & Jaime, 2014
Loganiaceae	<i>Litsea glaucescens</i>	Laurel	Folha	Calm	Gutiérrez, Chilpab & Jaime, 2014
	<i>Bulbodleja perfoliata</i>	Salvia de bolita	Ramo	Calm	Gutiérrez, Chilpab & Jaime, 2014
Loranthaceae	<i>Phoradendron velutinum</i>	Injerto	Folha	Calm	Gutiérrez, Chilpab & Jaime, 2014
Magnoliaceae	<i>Magnolia dealbata</i>	Eloxochitl	Cas, Fol	Calm	Gutiérrez, Chilpab & Jaime, 2014
	<i>Talauma mexicana</i>	Yoloxóchitl	Folha	Calm	Gutiérrez, Chilpab & Jaime, 2014

Malpighiaceae	<i>Heteropterys beecheyana</i>	Bejuco	Folha	Calm	Gutiérrez, Chilpab & Jaime, 2014
Malvaceae	<i>Malva sp.</i>	Mirra	Folha	Calm	Ribeiro et al. 2017
	<i>Tilia mexicana</i>	Tila	Flor	Calm	Gutiérrez, Chilpab & Jaime, 2014
Monimiaceae	<i>Peumus boldus</i>	Boldo	Tp	Calm	Gutiérrez, Chilpab & Jaime, 2014
Moraceae	<i>Cecropia obtusifolia</i>	Guarumbo	Folha	Calm	Gutiérrez, Chilpab & Jaime, 2014
Musaceae	<i>Musa acuminata</i>	Plátano	Folha	Calm	Gutiérrez, Chilpab & Jaime, 2014
	<i>Musa paradisiaca</i>	Plátano	Folha	Calm	Gutiérrez, Chilpab & Jaime, 2014
Myrtaceae	<i>Psidium guayava</i>	Gayaba	Folha	Calm	Gutiérrez, Chilpab & Jaime, 2014
Oxalidaceae	<i>Averrhoa carambola</i>	Carambola	Fol, Fru	Calm	Gutiérrez, Chilpab & Jaime, 2014
Passifloraceae	<i>Passiflora coriácea</i>	Ala de murcielago	Ramo	Calm	Gutiérrez, Chilpab & Jaime, 2014
	<i>Passiflora subpeltata</i>	Granada cimarrona	Ramo	Calm	Gutiérrez, Chilpab & Jaime, 2014
	<i>Passiflora cincinnata</i>	Maracujá- do-mato	Fru	Calm	Ribeiro et al. 2014
	<i>Passiflora laurifolia</i>	Maracuja piroba	Fru	Calm	Fagg et al. 2015
	<i>Passiflora miersii</i>	Maracujazinho	Cas, Fol	Calm	Rodrigues & carvalho, 2001
	<i>Passiflora foetida</i>	Pasiflora	Folha	Calm	Gutiérrez, Chilpab & Jaime, 2014
Pentaphylacaceae	<i>Ternstroemia sylvatica</i>	Flor de tila	Flor	Calm	Gutiérrez, Chilpab & Jaime, 2014
	<i>Ternstroemia tepezapote</i>	Manglillo tronpillo	Flor	Calm	Gutiérrez, Chilpab & Jaime, 2014
	<i>Ternstroemia oocarpa</i>	Tila	Flor	Calm	Gutiérrez, Chilpab & Jaime, 2014
	<i>Ternstroemia pringlei</i>	Tila	Flor	Calm	Gutiérrez, Chilpab & Jaime, 2014
Petiveriaceae	<i>Rivina humilis</i>	Bajatripa	Ramo	Calm	Gutiérrez, Chilpab & Jaime, 2014
Poaceae	<i>Imperata brasiliensis</i>	Capim-sapê	Fol E Ra	Calm	Bieski et al. 2015; Ribeiro et al. 2017
	<i>Triticuma estivum</i>	Trigo	Folha	Calm	Gutiérrez, Chilpab & Jaime, 2014
Polemoniaceae	<i>Loeselia mexicana</i>	Espinosa	Folha	Calm	Gutiérrez, Chilpab & Jaime, 2014
Portulacaceae	<i>Portulaca oleracea</i>	Verdolaga	Ramo	Calm	Gutiérrez, Chilpab & Jaime, 2014
Proteaceae	<i>Roupala montana</i>	Congonha	Folha	Calm	Ribeiro et al. 2014
Rosaceae	<i>Prunus capulí</i>	Capulín	Ramo	Calm	Gutiérrez, Chilpab & Jaime, 2014
	<i>Pyrus malus</i>	Manzano	Flor	Calm	Gutiérrez, Chilpab & Jaime, 2014
	<i>Pyrus communis</i>	Pera	Flor	Calm	Gutiérrez, Chilpab & Jaime, 2014
Rutaceae	<i>Citrus reticulata</i>	Mixirica	Fol, Fru	Calm	Bieski et al. 2015
	<i>Choisya ternata</i>	Naranjo mexicano	Folha	Calm	Gutiérrez, Chilpab & Jaime, 2014
	<i>Citrus máxima</i>	Pomelo	Fru	Calm	Gutiérrez, Chilpab & Jaime, 2014
	<i>Ruta graveolens</i>	Ruda	Folha	Calm	Gutiérrez, Chilpab & Jaime, 2014
Selaginellaceae *	<i>Selaginella palleescens</i>	Flor de piedra doradilla	Folha	Calm	Gutiérrez, Chilpab & Jaime, 2014
Sterculiaceae	<i>Chiranthodendron pentadactylon</i>	Flor de manita	Flor	Calm	Gutiérrez, Chilpab & Jaime, 2014
	<i>Guazuma ulmifolia</i>	Guazima	Raiz	Calm	Gutiérrez, Chilpab & Jaime, 2014
Turneraceae	<i>Turnera diffusa</i>	Damiana	Folha	Calm	Gutiérrez, Chilpab & Jaime, 2014
Umbelliferae	<i>Apium graveolens</i>	Apio	Raiz	Calm	Gutiérrez, Chilpab & Jaime, 2014
Urticaceae	<i>Urtica dioica</i>	Ortiga	Ramo	Calm	Gutiérrez, Chilpab & Jaime, 2014
	<i>Urtica urens</i>	Ortiga	Ramo	Calm	Gutiérrez, Chilpab & Jaime, 2014
Verbenaceae	<i>Aloysia virgata</i>	Lavanda-de-folha	Fol, Fru	Calm	Bieski et al. 2015
	<i>Aloysia citriodora</i>	Limão	Fol, Fru	Calm	Bieski et al. 2015
	<i>Phyla nodiflora</i>	Té	Ramo	Calm	Gutiérrez, Chilpab & Jaime, 2014
	<i>Verbena litoralis</i>	Verbena	Folha	Calm	Gutiérrez, Chilpab & Jaime, 2014
Violaceae	<i>Viola tricolor</i>	-	Folha	Calm	Gutiérrez, Chilpab & Jaime, 2014
Zygophyllaceae	<i>Guaiacum coulteri</i>	Guayacán	Bul	Calm	Gutiérrez, Chilpab & Jaime, 2014

Legenda: Calm- Calmante, \* - Pteridófito. Fonte: Autores (2022).

*C. citratus* D., no Brasil conhecida como capim limão, apresenta grande potencial, pois é utilizada na medicina popular como calmante, sedativa e ansiolítica (Ferreira et al., 2020; Santos et al. 2022a; Bohm & Oliveira, 2022; Oliveira et al. 2022; Ribeiro et al. 2017; Rodrigues & Carvalho, 2001; Silveira et al. 2022; Brasil, 2022; Mendonça-Neto et al. 2022).

A eficácia da *M. officinalis* L. pelos estudos farmacológicos está atrelada aos seus mecanismos de ação no sistema GABA<sub>A</sub>, inibição da Acetilcolinesterase (AChE) e a inibição da metaloproteinase-2, o principal componente de efeito ansiolítico é o ácido rosmarínico. O fitoterápico produzido através dela tem efeito benéfico no tratamento da insônia, pois apresenta um efeito ansiolítico leve (Baumgarten, 2021; Santos et al. 2022a; Silva et al. 2022; Brasil, 2014; Lopes, 2021; Rodrigues, 2022; Soares et al. 2022; Bieski et al. 2015; Ferreira et al., 2020).

*H. perforatum* L. (Erva-de-São-João), tem recebido muita atenção, pois diversos estudos clínicos confirmaram que é eficaz como antidepressivo no tratamento da depressão moderada, como o hipérico praticamente não tem efeitos colaterais se tornou o composto de escolha nos casos de ansiedade, insônia e tensão pré-menstrual atuando na inibição da enzima monoamina oxidase (MAO) (Brasil, 2014a; Santos et al. 2022b; Cruz & Gonçalves, 2022; Silva et al. 2022; Carvalho et al. 2018; Rodrigues & Carvalho, 2001; Silva et al. 2020b; Lima et al. 2022; Saki, 2018; Nobrega et al. 2022; Baumgarten, 2021).

A *S. alba* L. (Salgueiro branco) possui propriedades antiinflamatória, antipirética e analgésica, muito semelhantes ao ácido acetilsalicílico (AAS), portanto, essa droga vegetal pode ser indicada para tratar manifestações dolorosas leves, tensão muscular e dores articulares leve, também sendo indicadas para ansiedade, insônia e camante (Silva et al. 2020a; Oliveira et al. 2022).

A lavanda (*L. angustifolia* Miller) é uma planta com função r tranquilizante, sendo eficaz e indicada no tratamento da insônia leve, calmante e ansiedade, tendo seu efeito por meio de chás ou com a ajuda da aromaterapia (Saki et al. 2014, Barbosa, Duarte & Ternes, 2022; Andrade et al. 2022; Santos et al. 2022b; Lopes, 2021; Saki, 2018; Rodrigues & Carvalho, 2001; Borrás et al., 2021).

*M. recutita* L. também apresentou uma elevada amostra nos estudos analisados, esse fator pode estar relacionado à efeito cultural, desde os antepassados, o chá de camomila, é muito utilizado por pessoas que apresentam crises nervosas, picos de estresse ou dificuldade para dormir (Baumgarten, 2021; Faustino & Andreatini, 2010; Soares et al. 2022; Oliveira et al. 2022; Silva et al 2020; Brasil, 2014; Bohm & Oliveira, 2022; Lopes, 2021; Rocha et al. 2022), assim Como a *P. Incarnata* L., de modo geral, sendo uma espécie consagrada para mitigar esses sintomas (Faustino & Andreatini, 2010; Lopes, 2021; Soares et al. 2022; Silva et al. 2020a; Baumgarten, 2021; Santana & Silva, 2015; Rodrigue & Carvalho, 2001; Silva et al. 2020b; Correa et al. 2022; Lima et al. 2022).

A *P. methysticum* G. Forst. (Kava-kava), possui efeitos sedativos e ansiolíticos sendo eficaz no tratamento da insônia, conseqüentemente, é de suma importância o acompanhamento de um profissional de saúde em relação ao fitoterápico produzido a partir do kava-kava, visto que, casos de hepatotoxicidade e outras reações adversas são relatadas após o uso da mesma (Rodrigues, 2022; Silva et al. 2022; Carvalho et al. 2018; Lopes, 2021; Soares et al. 2022; Santana & Silva, 2015; Rodrigues & Carvalho, 2001 & Silva et al. 2020a; Correa et al. 2022; Borrás, Martínez-Solís e Ríos, 2021; Faustino & Andreatini 2010; Resende, et al. 2016; Nobrega et al. 2022; Mendonça-Neto et al. 2022; Brasil, 2014; Lima et al. 2022).

Algumas espécies encontradas possuem atividade ansiolítica, atuando diretamente no tratamento de ansiedade (Quadro 5.)

**Quadro 5** - Espécies utilizadas com finalidade medicinal ansiolítica.

Família botânica	Nome da espécie	Nome popular	Porção utilizada	Autor/Ano
Amaranthaceae	<i>Chenopodium ambrosioides</i>	Santa maria	Cas	Diniz, Moreira & Drummond, 2022
Amaryllidaceae	<i>Crinum glaucum</i>	Lírio do pântano	Bul	Diniz, Moreira & Drummond, 2022
Annonaceae	<i>Annona vepretorum</i>	Pinha da caatinga	Folha	Diniz, Moreira & Drummond, 2022
Apocynaceae	<i>Hoodia gordonii</i>	Cacto	-	Soares et al. 2022
	<i>Gymnema sylvestre</i>	Gumar	-	Soares et al. 2022
Asteraceae	<i>Montanoa grandiflora</i>	Localizado	Folha	Diniz, Moreira & Drummond, 2022
	<i>Microglossa pyrifolia</i>	-	Folha	Diniz, Moreira & Drummond, 2022
	<i>Helichrysum stoechas</i>	Perpétua das	Flor	Diniz, Moreira & Drummond, 2022
Clusiaceae	<i>Garcinia cambogia</i>	Camboge	-	Soares et al. 2022
Fabaceae	<i>Afrormosia laxiflora</i>	-	Folha	Diniz, Moreira & Drummond, 2022
	<i>Mimosa pudica</i>	Dormideira	Folha	Diniz, Moreira & Drummond, 2022
Loganiaceae	<i>Gelsemium sempervirens</i>	Jasmim	Raiz	Diniz, Moreira & Drummond, 2022; Gutiérreza, Chilpab & Jaime, 2014
Malvaceae	<i>Herissantia tiubae</i>	Mela-bode	Folha	Diniz, Moreira & Drummond, 2022
				Diniz, Moreira & Drummond, 2022
Myrtaceae	<i>Myrtus communis</i>	Murta	Folha	Diniz, Moreira & Drummond, 2022
Ranunculaceae	<i>Actaea racemosa</i>	-	-	Lopes, 2021
Rhamnaceae	<i>Discaria americana</i>	Quina	Raiz	Diniz, Moreira & Drummond, 2022
Rosaceae	<i>Crataegus azarolus</i>	-	Flor	Lopes, 2021
	<i>Crataegus laevigata</i>	-	Flor	Lopes, 2021
	<i>Crataegus monogyna</i>	-	Flor	Lopes, 2021
	<i>Crataegus nigra</i>	-	Flor	Lopes, 2021
	<i>Crataegus pentagyna</i>	-	Flor	Lopes, 2021
Rutaceae	<i>Spiranthera odoratissima</i>	Manacá	Folha	Diniz, Moreira & Drummond, 2022
	<i>Citrus bergamia</i>	-	-	Pimenta et al. 2012
Tropaeolaceae	<i>Tropaeolum majus</i>	Capuchinha	Folha	Diniz, Moreira & Drummond, 2022

Legenda: Ansio- Ansiolítico. Fonte: Autores (2022).

A hortelã (*M. villosa* Huds.) pode ser parte do tratamento da ansiedade, especialmente por sua ação calmante, mas também vale ressaltar que a ansiedade também pode provocar distúrbios no sistema gastrointestinal e, com isso, também pode auxiliar por sua ação digestiva tendo assim múltiplos usos (Sarrico et al. 2022; Silva et al. 2022; Lopes, 2021).

A valeriana (*V. officinalis* L.) é eficaz contra ansiedade, angústia, leves desequilíbrios do sistema nervoso e não tem contraindicações. Por não ter contraindicação é uma das primeiras plantas em que se deve pensar para ansiedade. Ainda não determinaram exatamente quais constituintes são responsáveis pela ação sedativa. Pode ser que a Valeriana atue sobre o neurotransmissor GABA, já que o aumento da concentração desse neurotransmissor está associado à diminuição da atividade do Sistema Nervoso Central (SNC) e essa ação pode estar implicada na atividade sedativa (Brasil, 2014b; Silva et al. 2022; Bohm & Oliveira, 2022; Gutiérreza et al., 2014; Rodrigues, 2022; Santana & Silva, 2015; Soares et al. 2022; Baumgarten, 2021; Correa et al. 2022; Lima et al. 2022; Mendonça-Neto et al. 2022; Saki, 2018; Santos et al., 2021; Carvalho et al. 2018; Faustino & Andreatini, 2010; Silva et al. 2020b; Lopes, 2021).

Algumas espécies foram usadas para sanar diretamente o TGA, sendo expressos para o uso direto diminuindo os problemas gerados pela ansiedade (Quadro 6).

**Quadro 6** - Espécies usadas com finalidade medicinal no TGA.

Família botânica	Nome da espécie	Nome popular	Porção utilizada	Ação	Autor/Ano
Alismataceae	<i>Echinodorus grandiflorus</i>	Chapeu de couro	Folha	TGA	Oliveira et al. 2022
Amaryllidaceae	<i>Allium sativum</i>	Alho	Caule	TGA	Oliveira et al. 2022
Apiaceae	<i>Angelica archangelica</i>	Angélica	Fol	TGA	Oliveira et al. 2022
Arecaceae	<i>Acrocomia aculeata</i>	Macaúba	Raiz E Fru	TGA	Ribeiro et al. 2017
Celastraceae	<i>Maytenus aquifolium</i>	Espinheira	Folha	TGA	Oliveira et al. 2022
Cucurbitaceae	<i>Feuillea trilobata</i>	Fava-de-santo-	Sem	TGA	Oliveira et al. 2022
Equisetaceae	<i>Equisetum giganteum*</i>	Cavalinha	Folha	TGA	Oliveira et al. 2022
Fabaceae	<i>Stryphnodendron adstringens</i>	Barbatimão	Cas	TGA	Oliveira et al. 2022
	<i>Amburana cearensis</i>	Emburana	Sem	TGA	Oliveira et al. 2022
	<i>Hymenaea stigonocarpa</i>	Jatobá-do-cerrado	Fol, Fru	TGA	Ribeiro et al. 2017
	<i>Mucuna pruriens</i>	Mucunan	Sem	TGA	Oliveira et al. 2022
	<i>Senna alexandrina</i>	Sene	Folha	TGA	Oliveira et al. 2022
Lamiaceae	<i>Ocimum gratissimum</i>	Alfavaca	Tp	TGA	Ribeiro et al. 2017
	<i>Salvia officinalis</i>	-	Folha	TGA	Bohm & Oliveira, 2022
Moraceae	<i>Morus nigra</i>	Amora	Folha	TGA	Oliveira et al. 2022
Myristicaceae	<i>Myristica fragrans</i>	Noz moscada	Sem	TGA	Oliveira et al. 2022
Plumbaginaceae	<i>Plumbago scandens</i>	Jasmim-azul	Flor	TGA	Oliveira et al. 2022
Schisandraceae	<i>Illicium verum</i>	Anis estrelado	Flor	TGA	Oliveira et al. 2022
Solanaceae	<i>Lycium barbarum</i>	Goji berry	Fru	TGA	Oliveira et al. 2022
Verbenaceae	<i>Aloysia gratissima</i>	Alfazema extra	Fol, Flor	TGA	Oliveira et al. 2022

Legenda. TGA- Transtorno de Ansiedade Generalizada. Fonte: Autores (20220).

No entanto, ainda estão por fazer para estabelecer cientificamente o uso de outras indicações destas plantas. Finalmente, esses dados também podem servir como uma base para a conservação da biodiversidade e desenvolvimento sustentável.

Os principais remédios fitoterápicos usados para tratar distúrbios do sono necessitam de atenção, pois podem ter consequências perigosas para os pacientes se usados concomitantes com outros fármacos, a promoção a racionalização de seu uso faz-se necessária. Entretanto, não é uma tarefa individual e requer um empenho multidisciplinar, impactando na redução de problemas relacionados aos medicamentos e contribuindo para uso racional, promoção a saúde, bem-estar e qualidade de vida do paciente e também um passo fundamental para futuras investigações.

#### 4. Conclusão

O aumento significativo do uso de remédios naturais como alternativa ao tratamento convencional desse transtorno culmina no uso de espécies vegetais e suas preparações.

Como visto, as plantas mencionadas, possuem propriedades ansiolíticas, capazes de contribuir no tratamento da ansiedade e propriedades que interagem de diversas formas no organismo contribuindo para o processo do emagrecimento.

Porém, é notório que a maioria dos testes relatados foram feitos em animais, poucos abordaram testes em humanos, o que não deixa de ser um fator de impacto ao se tratar da escolha e abordagem nas práticas de educação em saúde apresentando limitações metodológicas.

Como todo medicamento, os fitoterápicos possuem efeitos adversos e contraindicações, entretanto os resultados reforçam o potencial uso de plantas medicinais na terapia de ansiedade.

Considerando as informações desse artigo e delineamento de outras pesquisas, fica claro a necessidade de estudos clínicos mais elaborados relacionando a composição química, efeitos terapêuticos mais profundos com relação ao uso de plantas com atividade ansiolítica, estudos ligados a farmacognosia e fitoquímica são fundamentais para discutirmos sobre a posologia e efeitos adversos no uso farmacobotânicos das espécies citadas.

## Agradecimentos

Os autores agradecem o apoio recebido pela CAPES– Código financeiro 001" Art. 4º e pelo apoio institucional à PROPG-UFPE pela realização desta pesquisa.

## Referências

- Andrade, A. A. de S. & Pereira, F. de O. (2022). Lavanda (*Lavandula angustifolia*) como auxílio no tratamento contra a ansiedade. *Brazilian Journal of Development*, 8(6), 43868–43878. <https://doi.org/10.34117/bjdv8n6-088>
- Assunção, R. S. & Silva, M. D. P. (2022). Evidências do papel terapêutico e deletério da cannabis sativa em quadros de ansiedade. *Brazilian Journal of Development*, 8(6). <http://dx.doi.org/10.34117/bjdv8n6-106>
- Barbosa, M. D., Duarte, L. V. L. & Ternes, S. C. (2022). Florais de Bach para tratamento da ansiedade/compulsão alimentar: Evidências científicas. *Educação sem distância*, (5), 9. <https://educacaoemdistancia.unyleya.edu.br/esd/article/download/128/59/>
- Bardin, Laurence. 2011, Análise de conteúdo. São Paulo: Edições 70, p.229 Zuardi, A. W. (2017). Características básicas do transtorno de ansiedade generalizada. *Medicina*. Ribeirão Preto, 50(supl.1), 51-55. <https://doi.org/10.11606/issn.2176-7262.v50isupl1.p51-55>
- Baumgarten, J. L. (2021). Plantas medicinais no tratamento da ansiedade e da depressão: Uma revisão de dados científicos /Tese, Jaqueline Laís Baumgarten; orientador, Thereza C. M. de Lima, p. 49. <https://bit.ly/3U8U6wG>
- Bieski, I.G., Leonti, M., Arnason, J.T., Ferrier, J., Rapinski, M., Violante I.M., Balogun, S.O., Pereira, J.F., Figueiredo, R.D.E C., Lopes, C.R, da Silva, D.R., Pacini, A., Albuquerque, U.P. & Martins, D.T. (2015). Estudo etnobotânico de plantas medicinais por população do Vale do Vale da Juruena, Amazônia Legal, Mato Grosso, Brasil. *Journal of Ethnopharmacology*. 173, 383-423. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26234177/>
- Boh, F. Z. & Oliveira, Y. (2022). Levantamento etnobotânico do consumo de plantas medicinais utilizadas na cidade de Colorado, Paraná. *Luminária*. União da Vitória, 24(1), 06-14. <https://periodicos.unespar.edu.br/index.php/luminaria/article/download/4329/3195>
- Bohm, F. Z. & Oliveira, Y. (2022). Levantamento etnobotânico do consumo de plantas medicinais utilizadas na cidade de Colorado, Paraná. *Luminária*. União da Vitória, 24(1), 06-14. <https://periodicos.unespar.edu.br/index.php/luminaria/article/view/4329/3195>
- Borrás, S., Martínez-Solís, I. & Ríos, J. L. (2021). Medicinal Plants for Insomnia Related to Anxiety: An Updated Review. *Thieme*. A87:738–753. <https://doi.org/10.1055/a-1510-9826>
- Brasil. (2014a). Instrução Normativa Nº 4, de 18 de junho de 2014. Determina a publicação do Guia de orientação para registro de Medicamento Fitoterápico e registro e notificação de Produto Tradicional Fitoterápico. Ministério da Saúde. Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA). [https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/anvisa/2014/int0004\\_18\\_06\\_2014.pdf](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/anvisa/2014/int0004_18_06_2014.pdf)
- Brasil. (2014b). Instrução Normativa no. 02 de 13 de maio de 2014. Publica a Lista de medicamentos fitoterápicos de registro simplificado” e a “Lista de produtos tradicionais fitoterápicos de registro simplificado. Ministério da Saúde. Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA). [https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/anvisa/2014/int0002\\_13\\_05\\_2014.pdf](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/anvisa/2014/int0002_13_05_2014.pdf)
- Brasil. (2022). Farmácias vivas fitoterápicos. Ministério da saúde. Secretaria de Saúde do Distrito Federal (SES). <https://www.saude.df.gov.br/>
- Caro, D. C., R Fagg ivera, D. E., Yanet, O, Campo, L. A. & Franco, R. D. S. (2018). "Avaliação Farmacológica de *Mentha spicata* L. e *Plantago major* L., Plantas medicinais usadas para tratar ansiedade e insônia na Costa do Caribe colombiano". *Medicina Complementar e Alternativa Baseada em Evidências* vol. 2, ID 5921514, p.7. <https://doi.org/10.1155/2018/5921514>
- Cartaxo, S. L., Souza, M. M. & de Albuquerque, U. P. (2010). Plantas medicinais com potencial de bioprospecção utilizadas no semiárido nordestino. *Jornal de etnofarmacologia*, 131(2), 326–342. <https://doi.org/10.1016/j.jep.2010.07.003>
- Carvalho, A. C. B., Lana, T. N., Perfeito, J. P. S., & Silveira, D. (2018). O mercado brasileiro de medicamentos fitoterápicos e os impactos da nova legislação sobre medicamentos tradicionais. *Jornal de etnofarmacologia*, 212, 29–35. <https://doi.org/10.1016/j.jep.2017.09.040>
- Correa, R. M. Dos S., Moysés, D. de A., Barros, L. S. C. de, Pantoja, A. L. G., Moysés, D. de A., Vale, V. S., Quemel, G. K. C., Vale, V. V. & Galucio, N. C. da R. (2022). Mental health and pharmaceutical services: Use of medicinal plants and phytotherapeutic drugs in anxiety disorders. *Research, Society and Development*, [S. l.], v. 11, n. 6, p. e52911628930. <https://doi.org/doi.10.33448/rsd-v11i6.28930>
- Cruz, J. M. da & Gonçalves, K. A. M. (2022). O uso de plantas medicinais fitoterápicas como antidepressivos no Brasil / The use medicinal herbal plants as antidepressants in Brazil. *Brazilian Journal of Development*. 8(1), 6940–6950. <https://doi.org/10.34117/bjdv8n1-468>

- Diniz, R. D. J., Moreira, R.M. D.O.L. & Drummond, S. F. (2022). Espécies vegetais no tratamento da ansiedade: revisão sistemática de estudos clínicos e experimentais. *Scientia Generalis*. [S. l.], v. 3, n. 1, p. 46–62. <http://scientiageneralis.com.br/index.php/SG/article/view/219>
- Fagg, C.W., Lughadha, E. M., Milliken W., Nicholas, Hind D. J. & Brandão, M.G. (2015). Useful Brazilian plants listed in the manuscripts and publications of the Scottish medic and naturalist George Gardner (1812-1849). *Journal of ethnopharmacology*. 161. p.18-29. <https://doi.org/10.1016/j.jep.2014.11.035>
- Faustino, T. T., & Andreatini, R. (2010). Plantas medicinais no tratamento do transtorno de ansiedade generalizada: uma revisão dos estudos clínicos controlados Medicinal plants for the treatment of generalized anxiety disorder: a review of controlled clinical studies, *Revisão Braz. J. Psychiatry* 32(4). <https://doi.org/10.1590/S1516-44462010005000026>
- Ferreira, A. L. S., Pasa, M. C. & Nunez, C. V. (2020). A etnobotânica e o uso de plantas medicinais na Comunidade Barreirinho, Santo Antônio de Leverger, Mato Grosso, Brasil. *Interações (Campo Grande)*. 21 (4). <https://doi.org/10.20435/inter.v21i4.1924>
- Gericke, J., Lekhooa, M., Steyn, S. F., Viljoen, A. M. & Harvey, B. H. (2022). An acute dose-ranging evaluation of the antidepressant properties of *Sceletium tortuosum* (Zembrin®) versus escitalopram in the Flinders Sensitive Line rat., *Journal of Ethnopharmacology*, 284, 114550. <https://doi.org/10.1016/j.jep.2021.114550>
- Gutiérrezra, G. G., Chilpab, R. C. & Jaime, H. (2014). Medicinal plants for the treatment of “nervios”, anxiety, and depression in Mexican Traditional Medicine. *Revista Brasileira de Farmacognosia*. 127(24), 591-60. <http://dx.doi.org/10.1016/j.bjp.2014.10.007>
- Lima, G., Costa, T., Antunes, A. A. & Gonzaga, R. V. (2022). Uso concomitante de ansiolíticos e plantas medicinais: Existe risco? *Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento*. 11(7), e59711730219. <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/30219>
- Lopes, J. C. F. (2021). Prescrição farmacêutica de fitoterápicos para o tratamento da ansiedade: Uma revisão de literatura. Trabalho de conclusão de curso– Monografia, Bacharelado em Farmácia, Centro de Educação e Saúde, Universidade Federal de Campina Grande, Cuité – Paraíba – Brasil. p37. <http://dspace.sti.ufcg.edu.br:8080/jspui/handle/riufcg/21495>
- Mendonça Neto, I. J. de., Costa, S. S. L. da., Barboza, V. de N. , Vale, C. M. G. C. do, Nunes, F. V. A., Aires, C. A. M., Moraes, M. de ., & Brito, T. S. de. (2022). Plantas medicinais e fitoterápicos no cuidado da saúde mental em tempos de pandemia: uma revisão da literatura. *Revista De Medicina*. 101(3), e-183634. <https://doi.org/10.11606/issn.1679-9836.v10i1i3e-183634>
- Moreira, D.L. & Guarim-Neto, G. (2009). Usos múltiplos de plantas do cerrado: Um estudo etnobotânico na comunidade sítio Pindura, Rosário Oeste, Mato Grosso, Brasil. *Polibotânica*, (27), 159-190. [polibot27 completo abril09.indd](http://polibot27.completo.abril09.indd) (scielo.org.mx).
- Nikfarjam, M., Bahmani, M., Heidari, S. & Soureshjani, S. (2016). Phytotherapy for depression: A review of the most important medicinal plants of flora of Iran effective on depression. 3(9), 1242-1247. [https://www.researchgate.net/publication/309119782\\_Phytotherapy\\_for\\_depression\\_A\\_review\\_of\\_the\\_most\\_important\\_medicinal\\_plants\\_of\\_flora\\_of\\_Iran\\_effective\\_on\\_depression](https://www.researchgate.net/publication/309119782_Phytotherapy_for_depression_A_review_of_the_most_important_medicinal_plants_of_flora_of_Iran_effective_on_depression)
- Nobrega, J. C. da S., Batista, A. V. de A., Silva, O. S. da, Belchior, V. C. S. de, Lacerda, W. de A. & Belchior, S.M. S. de. (2022). Plantas medicinais no tratamento da ansiedade e da depressão: Uma revisão. *Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento*. 11(1), e511124024. <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v11i1.24024>
- Oliveira, G.L., Borges, G. F., Mascarenhas, A. G., Ramos, M.R. & Franco, A. A. (2022). Plantas medicinais para o tratamento de depressão e ansiedade em Teixeira de Freitas, Bahia. Brasil. *Revista Mosaicum*. v. 35, no. 35. <https://doi.org/10.26893/rm.v35i35.509>
- Pimenta, F. C. F., Correia, N. A., Albuquerque, K. L. G. D., Sousa, D. P., Rosa, M. R. D., Pimenta, M. B. F., Diniz, M. F. M. & Almeida, R. N. (2012). Naturally occurring anxiolytic substances from aromatic plants of genus citrus. *Journal of Medicinal Plants Research* 6(3), 342-347. [https://academicjournals.org/article/article1380627299\\_Pimenta%20et%20al%20\(1\).pdf](https://academicjournals.org/article/article1380627299_Pimenta%20et%20al%20(1).pdf)
- Resende, E. M. (2016). Prescrição farmacêutica em fitoterapia: condições para sua implantação em Cuiabá - MT. / Elaine Martins de Resende. – São Paulo. Dissertação (Programa de Mestrado Profissional em Farmácia) – Coordenadoria de Pósgraduação, Universidade Anhanguera de São Paulo. 69 f., 30. <https://bit.ly/3Ldwzqk>
- Ribeiro, D.A., Oliveira, L.G., Macêdo, D.G., Menezes, I. R., Costa, J.G., Silva, M.A., Lacerda, S.R. & Souza, M.M. (2014). Plantas medicinais promissoras para bioprospecção em uma área de Cerrado da Chapada do Araripe, Nordeste do Brasil. *Journal of Ethnopharmacology*, 155(3), 29. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jep.2014.07.042>
- Ribeiro, R.V., Bieski, I.G.C., Balogun, S.O. & Martins, D.T.O. (2017). Estudo etnobotânico de plantas medicinais utilizadas por Ribeirinhos na microrregião do Araguaia do Norte, Mato Grosso, Brasil. *Journal of Ethnopharmacology*. 9, 69-102. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jep.2017.04.023>
- Rocha, N. A., Sousa, W. Da S., Siqueira, L. G. C., Mourão, P. S., Silva, M. K., Noletto, L. F. G., Nascimento, M. O. C., Oliveira, M. L. De, Moraes, B. C. & Uchôa, V. T. (2022). Uma revisão bibliográfica sobre a utilização da Camomila (*Matricaria recutita* L.) no tratamento do Transtorno de Ansiedade Generalizada. *Research, Society and Development*. 11(5), e56811528680. <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v11i5.28680>
- Rodrigues, A. R. da S. P. (2022). Fitoterapia no auxílio ao controle e tratamento da ansiedade – uma revisão integrativa de literatura. *Revista de casos e consultoria*, 13(1). <https://periodicos.ufrn.br/casoseconsultoria/article/view/27654>
- Rodrigues, V.E.G. & Carvalho, D. A. (2007). Levantamento etnobotânico de plantas medicinais no domínio dos cerrados na região do Alto Rio Grande – Minas Gerais. *Rev. Bras. Pl. Med.* 9(2), 17-35. <https://bit.ly/3U3TMPQ>
- Saki, K., Bahmani, M., Saki, B., Rafieian-Kopaei, M. (2014). The effect of most important medicinal plants on two important Psychiatric disorders (anxiety and depression)-a review. *Asian Pacific Journal of Tropical Medicine*. [https://doi.org/10.1016/S1995-7645\(14\)60201-7](https://doi.org/10.1016/S1995-7645(14)60201-7)
- Saki, K. (2018). Treatment of anxiety Disorders with plants and herbs. *International Journal of Green Pharmacy*. 12(3). 458. <https://www.greenpharmacy.info/index.php/ijgp/article/viewFile/2005/929>



- Santos, G. F. dos, Alves, A. R., Santos, T. R. dos, Sevilha, E. C., Silva, J. F. M. da, & Donegá, M. A. (2022a). Oficina de cultivo de plantas medicinais para usuários de um Centro de Atenção Psicossocial antes e durante a pandemia de COVID-19. *Revista ELO – Diálogos Em Extensão*, 11. <https://doi.org/10.21284/elo.v11i.13773>
- Santos, L. S. dos., Silva, L. C., Conceição, M. M., Nascimento, R. S. do, Oliveira, G. L. de . & Comper, M. L. C. (2022b). O uso de plantas medicinais é efetivo para o controle de sintomas depressivos em adultos?: Uma revisão integrativa. *Research, Society and Development*, 11(1), e35611124520. <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v11i1.24520>
- Santos, R. S., Silva, S. S. & Vasconcelos, T. C. L., Aplicação de plantas medicinais no tratamento da ansiedade: uma revisão da literatura. 2021
- Sarrico, L. D., Angelini, A., Figueiredo, A. S., Eufrazio, B. de S., Vedolin, E. C., Noqueli, L. V., Brasesco, L. A., Santiago, R. D. D. S., Yamato, M. A. C. & Cardoso, M. A. P. (2022) 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*. 8(7), 54447–54466. <https://doi.org/10.34117/bjdv8n7-358>
- Silva, A. L.S., Cocolate, A. A., Ferreira, E. C., Alexandrino, A. A. & Vieira Gonzaga, R. (2020a). Uso de plantas medicinais no tratamento de ansiedade no ambiente acadêmico. *Brazilian Journal of Natural Sciences*. 3(3), 458. <http://dx.doi.org/10.31415/bjns.v3i3.124>
- Silva, E. L. P. da, Soares, J. C. F., Machado, M. J., Reis, I. M. A. & Cova, S. C. (2020b). Avaliação do perfil de produção de fitoterápicos para o tratamento de ansiedade e depressão pelas indústrias farmacêuticas brasileiras. *Brazilian Journal of Development*, 6(1), 3119–3135. <https://doi.org/10.34117/bjdv6n1-226>
- Silva, F. T. D. M., Ferreira, D., Santana, G. D. B., Santos, K. M. G. & França, E. F. G. D. (2022c). Utilização da fitoterapia para redução da ansiedade frente a pandemia por SARS-COV-2. *Revista Fitos*. Rio de Janeiro. 16(4): 541-550, <https://revistafitos.far.fiocruz.br/index.php/revista-fitos/article/view/1404/1109>
- Silveira, M. V. de S., Pessoa, A. M. dos S., Castro, E. B. de L., Sousa, S. B., & Pereira, F. R. A. (2022). Uso e diversidade de plantas medicinais no município de Redenção, CE, Brasil. *Nativa*. 10(3), 290-295. <https://doi.org/10.31413/nativa.v10i3.13548>
- Silveira, M. V. S., Pessoa, A. M. S., Castro, E. B. L., Sousa, S. B., & Pereira, F. R. A. (2022). Uso e diversidade de plantas medicinais no município de Redenção, CE, Brasil. *Nativa Sinop*, 10(3), 290-295. 10.31413/nativa.v10i3.13548
- Soares, G. R., Vilela, M. S. P., Quadros, K. A. N. & Silva, F. M. de R. (2022). Relação das plantas medicinais no controle da ansiedade e no processo de emagrecimento. *Research, Society and Development*, 11(6), e9911628702. <https://doi.org/10.33448/rsd-v11i6.28702>
- Souza, M. R., Passos, X. S., Camplesi Júnior, M., Melo, B. S., Severiano, D. L. R. & Carvalho, M.F. (2016). Fitoterápicos no tratamento de transtornos da ansiedade. *Revista Eletrônica de Farmácia*. 13(1). <https://revistas.ufg.br/REF/article/view/40780/pdf>
- Zuardi, A. W. (2017). Características básicas do transtorno de ansiedade generalizada. *Medicina*. Ribeirão Preto, Online,50(Supl.1), 51-55. <http://dx.doi.org/10.11606/issn.2176-7262.v50isup11.p51-55>