

O uso dos medicamentos produzidos a partir de plantas medicinais para o tratamento de ansiedade

The use of medicines produced from medicinal plants for the treatment of anxiety

El uso de medicamentos elaborados a partir de plantas medicinales para el tratamiento de la ansiedad

Recebido: 27/10/2023 | Revisado: 05/11/2023 | Aceitado: 06/11/2023 | Publicado: 10/11/2023

Andréia Santos Medrado

ORCID: <https://orcid.org/0009-0009-2410-5361>
Faculdade Integrada Carajás, Brasil
E-mail: andreiasmedrado@gmail.com

Letícia Furlanetti Jeckstet Oliveira

ORCID: <https://orcid.org/0009-0003-9246-8785>
Faculdade Integrada Carajás, Brasil
E-mail: leticiafurla05@gmail.com

Jânio Sousa Santos

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2180-1109>
Faculdade Integrada Carajás, Brasil
E-mail: santosjs.food@gmail.com

Resumo

A ansiedade é um transtorno mental comum em todo o mundo, afetando a qualidade de vida das pessoas. Além das terapias convencionais, como terapia psicológica e farmacoterapia, o uso de medicamentos derivados de plantas medicinais está se tornando uma opção crescente no tratamento da ansiedade. Plantas como Kawa-kawa, maracujá e valeriana têm propriedades ansiolíticas, atuando no sistema nervoso central para promover o relaxamento e alívio dos sintomas de ansiedade. No entanto, é essencial que haja evidências científicas sólidas para avaliar a eficácia, segurança e possíveis interações dessas plantas com outros medicamentos. Estudos clínicos e pesquisas experimentais estão em andamento para investigar os efeitos das plantas medicinais e seus mecanismos de ação. Os medicamentos fitoterápicos representam uma integração bem-sucedida da ciência contemporânea com a tradição de uso de plantas medicinais. Eles oferecem uma abordagem terapêutica complementar que desempenha um papel relevante no cuidado com a saúde, proporcionando uma alternativa segura e eficaz para tratar a ansiedade e outras condições. No entanto, é fundamental que seu uso seja orientado por profissionais de saúde qualificados, pois, mesmo sendo naturais, podem interagir com outros medicamentos ou desencadear efeitos adversos em circunstâncias específicas. Portanto, o estudo destaca a importância de continuar pesquisando e explorando o potencial das plantas medicinais no tratamento da ansiedade.

Palavras-chave: Propriedades ansiogênicas; Produto natural; Fitoterápico.

Abstract

Anxiety is a common mental disorder around the world, affecting people's quality of life. In addition to conventional therapies such as psychological therapy and pharmacotherapy, the use of medicines derived from medicinal plants is becoming a growing option in the treatment of anxiety. Plants such as Kawa-kawa, passion flower and valerian have anxiolytic properties, acting on the central nervous system to promote relaxation and relief from anxiety symptoms. However, it is essential that there is solid scientific evidence to evaluate the effectiveness, safety and possible interactions of these plants with other medicines. Clinical studies and experimental research are underway to investigate the effects of medicinal plants and their mechanisms of action. Herbal medicines represent a successful integration of contemporary science with the tradition of using medicinal plants. They offer a complementary therapeutic approach that plays an important role in health care, providing a safe and effective alternative to treating anxiety and other conditions. However, it is essential that their use is guided by qualified health professionals, as, even though they are natural, they can interact with other medications or trigger adverse effects in specific circumstances. Therefore, the study highlights the importance of continuing to research and explore the potential of medicinal plants in treating anxiety.

Keywords: Anxiogenic properties; Natural product; Phytotherapeutic.

Resumen

La ansiedad es un trastorno mental común en todo el mundo que afecta la calidad de vida de las personas. Además de las terapias convencionales como la terapia psicológica y la farmacoterapia, el uso de medicamentos derivados de

plantas medicinales se está convirtiendo en una opción creciente en el tratamiento de la ansiedad. Plantas como el Kawa-kawa, la pasiflora y la valeriana tienen propiedades ansiolíticas, actuando sobre el sistema nervioso central para favorecer la relajación y el alivio de los síntomas de ansiedad. Sin embargo, es fundamental que exista evidencia científica sólida para evaluar la eficacia, seguridad y posibles interacciones de estas plantas con otros medicamentos. Se están realizando estudios clínicos e investigaciones experimentales para investigar los efectos de las plantas medicinales y sus mecanismos de acción. Las medicinas herbarias representan una integración exitosa de la ciencia contemporánea con la tradición del uso de plantas medicinales. Ofrecen un enfoque terapéutico complementario que juega un papel importante en el cuidado de la salud, brindando una alternativa segura y eficaz al tratamiento de la ansiedad y otras afecciones. Sin embargo, es fundamental que su uso esté guiado por profesionales de la salud calificados, ya que, aunque son naturales, pueden interactuar con otros medicamentos o desencadenar efectos adversos en circunstancias específicas. Por ello, el estudio destaca la importancia de seguir investigando y explorando el potencial de las plantas medicinales en el tratamiento de la ansiedad.

Palabras clave: Propiedades ansiogénicas; Producto natural; Fitoterapéutico.

1. Introdução

A ansiedade é um transtorno mental de alta prevalência a nível global, que afeta uma ampla faixa etária. Suas manifestações incluem desde preocupação exacerbada e medo, até sintomas físicos como taquicardia e dispnéia. Esta condição pode exercer um impacto substancial sobre a qualidade de vida e o equilíbrio emocional dos indivíduos acometidos. Portanto, a terapêutica apropriada da ansiedade é de suma relevância (de Sousai et al., 2018).

A ansiedade é uma condição que pode induzir uma variedade de manifestações no estado emocional do indivíduo, incluindo sentimentos de medo, insegurança, pensamentos negativos e um aumento no período de vigília (Braga et al., 2010).

Apesar de a terapia psicológica e a farmacoterapia serem abordagens convencionais no tratamento da ansiedade, observa-se um aumento na busca por abordagens naturais e complementares como complemento a esses métodos tradicionais. Nesse contexto, as plantas medicinais têm despertado considerável interesse como alternativa potencial para o manejo da ansiedade. As plantas medicinais, devido às suas propriedades terapêuticas, têm sido utilizadas em diversas culturas ao redor do mundo ao longo de séculos. Elas contêm compostos bioativos que demonstram a capacidade de atuar sobre o sistema nervoso central, promovendo relaxamento, redução do estresse e alívio dos sintomas de ansiedade. Entre as plantas frequentemente associadas ao tratamento da ansiedade, destacam-se a camomila, a erva-cidreira, a valeriana, a passiflora e o lúpulo, como mencionado por Vasconcelos (2022).

A utilização de plantas medicinais no tratamento da ansiedade tem ganhado destaque devido à sua natureza terapêutica natural, sem gerar dependência em seus usuários. Alguns exemplos de plantas medicinais que demonstraram propriedades ansiolíticas e atuam no sistema nervoso central incluem a Kawa-kawa (*Piper methysticum* G. Forst), Maracujá (*Passiflora incarnata* L.) e Valeriana (*Valeriana officinalis* L.) (Faustino et al., 2010).

As plantas medicinais desempenham um papel significativo no tratamento e, em alguns casos, na possível cura de diversas condições, como a ansiedade. Elas contribuem para combater os efeitos associados ao uso de fármacos sintéticos, como os ansiolíticos. A tradição no uso de plantas medicinais é fundamentada na sua eficácia, transmitida ao longo do tempo por meio do conhecimento popular. A pesquisa das plantas medicinais visa identificar os princípios ativos presentes, determinar as dosagens apropriadas e estabelecer as formas farmacêuticas corretas a fim de evitar riscos de intoxicação (Faustino et al., 2010; Carvalho et al., 2023).

Contudo, apesar do histórico uso e da prevalência das plantas medicinais no tratamento da ansiedade, é imperativo que sejam obtidas evidências científicas robustas para avaliar de maneira precisa a eficácia, segurança e possíveis interações dessas plantas com outros fármacos. Para esse propósito, estudos clínicos e pesquisas experimentais têm sido conduzidos com o intuito de investigar os efeitos das plantas mencionadas, bem como seus mecanismos de ação, proporcionando assim uma base científica sólida para a sua aplicação terapêutica (Vasconcelos, 2022).

Diante do exposto o objetivo deste estudo é explorar e destacar os benefícios dos medicamentos derivados de plantas medicinais no tratamento da ansiedade. A pesquisa buscará investigar não apenas a eficácia terapêutica desses medicamentos, mas também sua segurança, mecanismos de ação, e potenciais interações medicamentosas. Além disso, pretendemos analisar a fundação histórica do uso de plantas medicinais no tratamento da ansiedade, considerando as evidências científicas disponíveis.

2. Metodologia

Tipo de estudo

O presente estudo é apresentado como um levantamento bibliográfico do tipo narrativo sobre o uso de medicamentos produzidos a partir de plantas medicinais. Tendo por característica ser um estudo exploratório e descritivo (Moysés, & Santos, 2022).

Coleta e análise dos dados

A coleta de dados foi realizada no período de fevereiro a outubro de 2023. A busca será realizada em documentos acadêmicos publicados nas línguas portuguesa, inglesa e espanhola, com um recorte temporal dos últimos 13 anos. Serão usados os seguintes descritores para busca dos documentos: Fitoterápico, Produto natural, Calmante natural, Controle da ansiedade, Ansiolítico natural. Nas bases de dados e site de buscas como, Google Acadêmico, Scielo, Scindirect, Epistemonikos e Biblioteca Virtual de Saúde. As informações extraídas dos documentos pesquisados serão achados de relevância acadêmica e para a temática proposta no presente estudo. Para seleção dos mesmos serão aplicados os seguintes critérios de inclusão e de exclusão (Nunes, & Santos, 2023).

Critérios de Inclusão: Serão incluídos os artigos que abordam diretamente o tema de pesquisa proposto no projeto. Estudos os quais obedecem ao recorte temporal de 13 anos. Apresentaram uma metodologia adequada e confiável para responder às perguntas de pesquisa do projeto. Documentos disponíveis na íntegra. Assim como documentos que estejam disponíveis na língua portuguesa, inglesa e/ou espanhola, abordando a utilização de medicamentos produzidos a partir de plantas medicinais no tratamento da ansiedade.

Critérios de Exclusão: Documentos que não estejam diretamente relacionados ao tema dos medicamentos fitoterápicos ou estejam fora do recorte temporal.

3. Resultados e Discussão

Ansiedade sintomas, causas, tipos e prevenção

A ansiedade é um transtorno que provoca uma série de manifestações tanto no aspecto psicológico quanto no físico do indivíduo. Estas manifestações englobam sentimentos de medo, apreensão, insegurança, pensamentos negativos, inquietação, fadiga, apetite desregulado, irritabilidade, tensão, cansaço, tristeza, sensação de incapacidade, preocupação constante, nervosismo, sentimentos de culpa, paranoia e a sensação de ser perseguido, além de sentimentos de abandono. Além dos sintomas psicológicos, há uma série de manifestações físicas associadas à ansiedade, tais como falta de ar, boca seca, formigamentos, náuseas, tremores, taquicardia e tontura. Estes são apenas alguns exemplos dos muitos sintomas que um indivíduo pode experimentar quando afetado pela ansiedade (Guimarães, 2015).

As causas da ansiedade ainda não são totalmente compreendidas, mas evidências sugerem que vários fatores podem desempenhar um papel desencadeante. Alguns dos fatores de risco conhecidos incluem predisposição genética, influências ambientais, histórico de trauma, condições médicas subjacentes, bem como influências de gênero e sexo (Zuardi, 2017).

Existem vários tipos de transtornos de ansiedade, cada um com origens e sintomas distintos. Entre eles, destacam-se o

transtorno de ansiedade generalizada, transtorno de pânico, transtorno de ansiedade social (fobia social), agorafobia, transtorno da conduta, transtorno de estresse pós-traumático, transtorno de ansiedade de doença, luto, transtorno depressivo e bipolar, transtorno de oposição desafiante, transtorno psicótico, transtorno de personalidade e comorbidade. Cada um desses transtornos é desencadeado de maneira distinta e pode apresentar sintomas variados (Frota, 2021).

A ansiedade pode ser prevenida e controlada por meio da adoção de medidas de promoção da qualidade de vida. Isso inclui a prática regular de exercícios físicos, garantir uma qualidade adequada de sono, considerar a terapia, manter uma hidratação adequada, adotar uma dieta balanceada, aprender e aplicar técnicas de relaxamento e meditação, reservar tempo para atividades de lazer e, em alguns casos mais graves, buscar a orientação de um médico para a prescrição de medicações apropriadas. O tratamento deve ser personalizado de acordo com as necessidades do indivíduo (Lenhardt & Calvetti, 2017).

Plantas medicinais e suas propriedades ansiogênicas na terapia da ansiedade

Diversas espécies botânicas de interesse fitoterapêutico encontram aplicação no manejo da ansiedade, no entanto, neste contexto, destacaremos três plantas específicas: Kawa-kawa (*Piper methysticum*), maracujá (*Passiflora incarnata* L.) e a Valeriana (*Valeriana officinalis* L.). Tais espécies são reconhecidas pela sua ação ansiolítica, interferindo no Sistema Nervoso Central (SNC), (Faustino et al., 2010).

O Kawa-kawa (*Piper methysticum* G. Forst), membro da família Piperaceae e nativo da região do Pacífico Sul, tem seu rizoma seco como a parte de interesse. Este rizoma, caracterizado por seu sabor ligeiramente amargo, foi validado para a terapia de estados ansiosos e distúrbios do sistema nervoso, tais como estresse e fadiga. Em sua composição química, são identificadas várias substâncias, incluindo taninos, ácido benzoico, ácido cinâmico, açúcares, bornil-cinamato, estigmasterol, flavocavaninas, mucilagens, pironas, tetrahydroianganoninas e diversos sais minerais, notadamente o potássio, conforme abordado por Cordeiro, Chung e do Sacramento (2005).

O Maracujá (*Passiflora incarnata* L.), integrante da família Passifloraceae, é cultivado e suas raízes, caules e partes aéreas secas, frequentemente incluindo flores e frutos, têm sido empregados na terapia de ansiedade generalizada, ansiedade pré-operatória, insônia, distúrbios do sono, transtornos nervosos e manifestações psicossomáticas. Sua composição química compreende substâncias como flavonoides, maltol, alcaloides indólicos e glicósidos cianogênicos (Lopes, Tiyo e Arantes, 2016).

A Valeriana (*Valeriana officinalis* L.), pertencente à família Valerianaceae, é originária da Europa e do norte da Ásia. A parte geralmente empregada é a raiz seca, e seu uso tem sido registrado no tratamento de insônia e ansiedade. Sua composição química inclui substâncias como ácido valérico, valeropotriatos, alcaloides, furanofuran, lignanas e aminoácidos livres, notavelmente o ácido gama-amino-butírico, tirosina, arginina e glutamina, conforme elucidado por Soldatelli, Ruschel e Isolan (2010).

Mecanismos de Ação das Plantas Medicinais: Uma Abordagem Científica

Os mecanismos subjacentes à eficácia das plantas medicinais têm sido objeto de investigação e interesse ao longo de séculos, dada sua utilização tradicional na terapia de diversas condições de saúde. A ciência contemporânea tem contribuído substancialmente para a compreensão desses mecanismos, embora muitas áreas ainda careçam de pesquisa e investigação mais aprofundadas (Carvalho, & Silva, 2018).

Um dos principais mecanismos de ação das plantas medicinais reside na presença de compostos bioativos, tais como alcaloides, flavonoides, terpenoides, taninos e outros. Estes compostos ostentam propriedades farmacológicas que podem interagir com os sistemas biológicos do organismo humano (Tavares, & Silva 2019).

Por exemplo, alguns destes compostos, quando presentes em plantas medicinais, possuem a habilidade de se ligar a

receptores celulares específicos, desencadeando respostas fisiológicas. Essas interações podem resultar em efeitos analgésicos, anti-inflamatórios, antipiréticos, entre outros (Santos, *et al*, 2020; Zhang et al., 2019).

No caso do Kawa-kawa (*Piper methysticum* G. Forst), a sua utilização visa combater a agitação, tensão e ansiedade nervosa. O extrato de Kawa atua no Sistema Nervoso Central (SNC), promovendo sensações de prazer e atenuando o medo. As propriedades ansiolíticas desta planta constituem o foco central de investigações científicas (Barbosa et al., 2013).

O Maracujá (*Passiflora incarnata* L) é empregado no tratamento de transtornos de ansiedade e como agente anticonvulsivo. Atua no SNC, inibindo a monoamina oxidase e, simultaneamente, ativando os receptores GABA (A) e (B), potencializando sua eficácia e proporcionando efeitos ansiolíticos, conferindo propriedades sedativas (Dos Santos et al., 2021).

A Valeriana (*Valeriana officinalis* L.) é uma escolha no tratamento da insônia e da ansiedade. Atua na formação reticular, exercendo um efeito estabilizante sobre os centros vegetativos e emocionais, restabelecendo o equilíbrio autônomo-fisiológico. Além disso, inibe a GABA transaminase no SNC e age como agonista parcial de receptores de adenosina (Vidal, Toledo, 2014).

Medicamentos fitoterápicos: integração da ciência e tradição

Os medicamentos fitoterápicos representam uma valiosa modalidade terapêutica, com raízes históricas que remontam a civilizações antigas, como a chinesa e a indígena, que já reconheciam o potencial das plantas medicinais e seus compostos bioativos na promoção da saúde (Brasil, 2010a).

À medida que a ciência avançou, os medicamentos fitoterápicos foram submetidos a pesquisas e desenvolvimento, culminando na produção de produtos cada vez mais seguros e eficazes. Esses medicamentos são obtidos a partir de extratos padronizados de plantas, garantindo a concentração precisa dos compostos ativos responsáveis pelos efeitos terapêuticos (Brasil, 2018).

Um exemplo notável é a casca do salgueiro, reconhecida por seu efeito analgésico e anti-inflamatório. A salicina, seu princípio ativo, serve de base para a síntese do ácido acetilsalicílico, conhecido mundialmente como aspirina (Brasil, 2010a).

A erva de São João é outro exemplo, com propriedades antidepressivas. Seu extrato é empregado no tratamento de depressões leves a moderadas, representando uma alternativa aos antidepressivos convencionais (Brasil, 2018).

A cúrcuma, vulgarmente chamada de açafrão-da-terra, é amplamente utilizada na culinária e detém propriedades medicinais. Sua principal substância ativa, a curcumina, possui características anti-inflamatórias e antioxidantes, sendo coadjuvante no tratamento de condições como artrite e doenças cardiovasculares (Brasil, 2018). Adicionalmente, várias outras plantas medicinais têm sido exaustivamente estudadas e empregadas na fitoterapia, como a camomila, o ginseng, a valeriana e a equinácea, cada uma com propriedades terapêuticas específicas (Ferreira et al., 2021; Oliveira et al., 2022). Todavia, é crucial enfatizar que a utilização de medicamentos fitoterápicos deve ser orientada por médicos ou profissionais de saúde qualificados. Embora naturais, esses produtos podem interagir com outros medicamentos ou desencadear efeitos adversos em circunstâncias específicas.

Os medicamentos fitoterápicos se apresentam como uma abordagem terapêutica complementar, desempenhando um papel relevante no cuidado com a saúde. Baseados em pesquisa científica e na tradição de uso das plantas, eles oferecem uma alternativa segura e eficaz para tratar uma variedade de condições, contribuindo para uma abordagem mais holística e integrativa à saúde (Brasil, 2010b).

4. Considerações Finais

Diante do exposto neste estudo, pode-se concluir que o uso de medicamentos derivados de plantas medicinais no tratamento da ansiedade é um campo de pesquisa e prática que está ganhando destaque. A ansiedade é um transtorno mental

prevalente em todo o mundo, afetando a qualidade de vida de muitas pessoas. Enquanto a terapia psicológica e a farmacoterapia tradicionais são comuns no tratamento da ansiedade, o interesse por abordagens naturais e complementares está crescendo.

Plantas medicinais, como a Kawa-kawa, o maracujá e a valeriana, demonstraram propriedades ansiolíticas e a capacidade de atuar no sistema nervoso central para promover o relaxamento e aliviar os sintomas de ansiedade. Essas plantas têm sido utilizadas ao longo de séculos em várias culturas e, devido à sua natureza terapêutica natural, não geram dependência em seus usuários.

No entanto, é fundamental que haja evidências científicas robustas que avaliem a eficácia, segurança e possíveis interações dessas plantas com outros medicamentos. Estudos clínicos e pesquisas experimentais estão sendo conduzidos para investigar os efeitos das plantas medicinais mencionadas, bem como seus mecanismos de ação, proporcionando uma base científica sólida para sua aplicação terapêutica.

Os medicamentos fitoterápicos representam uma integração bem-sucedida da ciência contemporânea com a tradição de uso de plantas medicinais. Eles oferecem uma abordagem terapêutica complementar que desempenha um papel relevante no cuidado com a saúde, proporcionando uma alternativa segura e eficaz para tratar a ansiedade e outras condições. No entanto, é essencial que seu uso seja orientado por profissionais de saúde qualificados, pois, mesmo sendo naturais, podem interagir com outros medicamentos ou desencadear efeitos adversos em circunstâncias específicas.

A realização de novas investigações relacionadas ao uso de fitoterápicos representa um campo de estudo de significativo valor tanto no âmbito acadêmico quanto científico. Desta forma é sugerível que novas investigações que se baseiam em pesquisas de campo, que buscam aprofundar o entendimento sobre como os pacientes tomam decisões relacionadas à escolha de medicamentos fitoterápicos devem ser realizadas.

Referências

- Barbosa, D. R., Lenardon, L., & Partata, A. K. (2013). Kava-kava (Piper methysticum): uma revisão geral. *Revista de Ciência ITPAC*, 6(3), 1-19. <https://s3.us-east-1.amazonaws.com/assets.unitpac.com.br/arquivos/Revista/63/3.pdf>
- Braga, J. E. F., Pordeus, L. C., Silva, A. T. M. C. D., Pimenta, F. C. F., Diniz, M. D. F. F. M., & Almeida, R. N. D. (2010). Ansiedade patológica: bases neurais e avanços na abordagem psicofarmacológica. *Rev. bras. ciênc. saúde*, 93-100. <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/midias/1il-790710>
- Brasil (2010a) Ministério Da Saúde. Agência Nacional De Vigilância Sanitária. *RDC Nº 10, De 9 De Março De 2010. Dispõe Sobre A Notificação De Drogas Vegetais Junto À Agência Nacional De Vigilância Sanitária (ANVISA)*. http://www.mp.sp.gov.br/portal/page/portal/cao_consumidor/legislacao/leg_saude/leg_sau_anvs/Resol-Anvisa.pdf
- Brasil (2010b) Ministério Da Saúde. Agência Nacional De Vigilância Sanitária. *RDC Nº 14, DE 31 De Março De 2010. Dispõe Sobre O Registro De Medicamentos Fitoterápicos*. DOU. Poder Executivo, Brasília, DF, 5 abril 2010b
- Brasil (2018). Ministério Da Saúde. Portaria Nº 1.140, De 29 De Maio De 2018. Aprova A Política Nacional De Plantas Medicinais E Fitoterápicos.: <http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/anvisa/2014/rdc0026>
- Carvalho, H. W. G Rodrigues, S. F & Santos, J. S. (2023). O uso de medicamentos fitoterápicos no tratamento de depressão. *Research, Society and Development*, 12(11), e63121143736. <https://doi.org/10.33448/rsd-v12i11.43736>
- Carvalho, J. C., & Silva, G. H. (2018). *Plantas medicinais: da tradição à ciência*. Editora fiocruz.
- Cordeiro, C. H. G., Chung, M. C., & do Sacramento, L. V. S. (2005). Interações medicamentosas de fitoterápicos e fármacos: Hypericum perforatum e Piper methysticum. *Revista Brasileira de Farmacognosia*, 15, 272-278. <https://www.scielo.br/rjrbfar/a/JLv9rwdYstFb67k8Y9D5HCM/?lang=pt>
- de Sousa, R. F., Oliveiraii, Y. R., & Calouiii, I. B. F. (2018). Ansiedade: aspectos gerais e tratamento com enfoque nas plantas com potencial ansiolítico. *Revista Intertox de Toxicologia, Risco Ambiental e Sociedade*, 11(1). <https://scholar.archive.org/work/ng3fm3hwejfrlzm7i6ymb7fuq/access/wayback/http://www.revistavinter.com.br/autores/index.php/toxicologia/article/download/327/537>
- Dos Santos, C. D., Silva, H. D. C., & Da Silva Júnior, G. G. (2021). Hypericum perforatum E Passiflora incarnata no tratamento da ansiedade e depressão. *Brazilian Journal of Surgery & Clinical Research*, 37(1). <https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&profile=ehost&scope=site&authtype=crawler&jrnl=23174404&AN=154555554&h=ssSIJCQRuT8r2ALmy8pzfhkNH1qdS1rSUKcNXgSalZpzit4%2B5g0mXpJ1xgJWOQDoQQuHG%2Bu%2F0r6Wv326jL60%2BQ%3D%3D&crl=c>
- Faustino, T. T., Almeida, R. B. D., & Andreatini, R. (2010). Plantas medicinais no tratamento do transtorno de ansiedade generalizada: uma revisão dos estudos clínicos controlados. *Brazilian Journal of Psychiatry*, 32, 429-436. <https://www.scielo.br/rbp/a/3ySL59xfdNRSk6JPNrHBPhN/?format=html>

- Ferreira, M. V., Lebuino, L. P & Santos, J. S. . (2021). Plantas medicinais de uso tradicional na região sul paraense: um estudo etnobotânico. *Research, Society and Development*, 10(12), e592101220778. <https://doi.org/10.33448/rsd-v10i12.20778>
- Frota, I. J., de Moura Fé, A. A. C., de Paula, F. T. M., de Moura, V. E. G. S., & de Moura Campos, E. (2022). Transtornos de ansiedade: histórico, aspectos clínicos e classificações atuais. *Journal of Health & Biological Sciences*, 10(1), 1-8. <https://unichristus.emnuvens.com.br/jhbs/article/view/3971>
- Guimarães, A. M. V., da Silva Neto, A. C., Vilar, A. T. S., da Costa Almeida, B. G., de Oliveira Fermoseli, A. F., & De Albuquerque, C. M. F. (2015). Transtornos de ansiedade: um estudo de prevalência sobre as fobias específicas e a importância da ajuda psicológica. *Caderno de Graduação-Ciências Biológicas e da Saúde-UNIT-ALAGOAS*, 3(1), 115-128. <http://periodicos.set.edu.br/fitsbiosauade/article/view/2611>
- Lenhardt, G., & Calvetti, P. Ü. (2017). Quando a ansiedade vira doença? Como tratar transtornos ansiosos sob a perspectiva cognitivo-comportamental. *Aletheia*, 50(1 e 2). <http://posgrad.ulbra.br/periodicos/index.php/aletheia/article/view/4168>
- Lindolfo Vidal, R. J., & De Toledo, C. E. M. (2014). Valeriana officinalis L., no tratamento da insônia e ansiedade. *Brazilian Journal of Surgery & Clinical Research*, 9(1). <https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&profile=ehost&scope=site&authtype=crawler&jrnl=23174404&AN=101978557&h=R8Em63PhoLE991emc4ihNO5905jSMwYthwmCuS0qnEc2iZ5PAsTP0dxPvWmANz7X4p%2BtNBuZt0euaNtmCr36Q%3D%3D&crl=c>
- Lopes, M. W., Tiyo, R., & Arantes, V. P. (2017). Utilização de passiflora incarnata no tratamento da ansiedade. *Uningá Review*, 29(2). <https://revista.uninga.br/uningareviews/article/download/1952/1548>
- Moysés, D. de A & Santos, J. S. (2022). Toxicidade da *Uncaria Tomentosa* (Unha-de-Gato): uma revisão. *Research, Society and Development*, 11(17), e206111738878. <https://doi.org/10.33448/rsd-v11i17.38878>
- Nunes, W. M. P & Santos, J. S. (2023). Atuação farmacêutica em práticas integrativas: Uma revisão. *Research, Society and Development*, 12(8), e1612842835. <https://doi.org/10.33448/rsd-v12i8.42835>
- Oliveira, D. da S., Dias, Érica de A. P., & Santos, J. S. (2022). Plantas medicinais de uso tradicional na região sul paraense usadas durante a pandemia do Covid-19. *Research, Society and Development*, 11(8), e16511830651. <https://doi.org/10.33448/rsd-v11i8.30651>
- Psiquiatria, I. (2017). Características básicas do transtorno de ansiedade generalizada. *Medicina (Ribeirão Preto, Online)*, 50(Supl 1), 51-5. https://disciplinas.usp.br/pluginfile.php/5044861/mod_resource/content/2/Caracter%C3%ADsticas%20b%C3%A1sicas%20do%20transtorno%20de%20ansiedade%20generalizada%20.pdf
- Santos, J. S., Escher, G. B., do Carmo, M. V., Azevedo, L., Marques, M. B., Daguer, H., ... & Granato, D. (2020). A new analytical concept based on chemistry and toxicology for herbal extracts analysis: From phenolic composition to bioactivity. *Food Research International*, 132, 109090. <https://doi.org/10.1016/j.foodres.2020.109090>
- Soldatelli, M. V., Ruschel, K., & Isolan, T. M. P. (2010). Valeriana officinalis: uma alternativa para o controle da ansiedade odontológica? *Stomatos*, 16(30), 89-97. <https://www.redalyc.org/pdf/850/85015681011.pdf>
- Tavares, E. S., & Silva, A. M. (2019). *Fitoterapia: Dos Fundamentos Às Aplicações Clínicas*. Editora Rubio.
- Vasconcelos, T. M. V. (2022). *Plantas medicinais no tratamento de ansiedade e depressão-revisão de literatura (Bachelor's thesis)*. Universidade Federal de Pernambuco Centro de Biociências. Curso Ciências Biológicas com Ênfase em Ambientais <https://repositorio.ufpe.br/handle/123456789/48121>
- Zhang, L., Ho, C. T., Zhou, J., Santos, J. S., Armstrong, L., & Granato, D. (2019). Chemistry and biological activities of processed *Camellia sinensis* teas: A comprehensive review. *Comprehensive Reviews in Food Science and Food Safety*, 18(5), 1474-1495. <https://ift.onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/1541-4337.12479>