

O uso de fitoterápicos no tratamento da ansiedade: Uma revisão de literatura

The use of herbal medicines in the treatment of anxiety: A literature review

El uso de hierbas medicinales en el tratamiento de la ansiedad: Una revisión de la literatura

Recebido: 03/06/2024 | Revisado: 17/06/2024 | Aceitado: 18/06/2024 | Publicado: 20/06/2024

Beatriz Castro Santana da Silva

ORCID: <https://orcid.org/0009-0007-6189-5062>
Centro Universitário Descomplica UniAmerica, Brasil
E-mail: beatrizcastrofoz@gmail.com

Jean Colacite

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2049-7029>
Centro Universitário Descomplica UniAmerica, Brasil
E-mail: jeancolacite@gmail.com

Layse Fernanda Ant3nio de Souza

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7893-8187>
Centro Universitário Descomplica UniAmerica, Brasil
E-mail: layse.souza@gmail.com

Resumo

A ansiedade é uma doença de caráter psicol3gico que causa a sensa3o de sufocamento, causando limita3es nas ocupa3es diárias, que pode ser diagnosticada com aux3lio do DSM 5, manual de diagn3stico de doen3as mentais. No SNC, os neurotransmissores desempenham um papel essencial no sistema defensivo que deixa o ser humano em alerta ou na expectativa, e na ansiedade se faz um extrapolaamento dessa expectativa trazendo assim a sensa3o de sufocamento, principalmente na GABA, o principal neurotransmissor. O objetivo desta pesquisa foi analisar os fitoterápicos de escolha mais utilizados no tratamento da ansiedade e verificar formas de consumo, bem como sua eficácia no tratamento. Essa pesquisa foi dada a metodologia do trabalho, uma revis3o de literatura no modelo de artigo cient3fico, em um per3odo de 10 anos, nas bases de dados Scielo, Pubmed e Google acad3mico. Conclui-se que existe uma gama de fitoterápicos, e de grande ajuda no tratamento da ansiedade, entre elas disp3e de plantas provenientes do Brasil e outras estrangeiras, mas deve ser usado com cuidado e em acompanhamento com um profissional da sa3de.

Palavras-chave: Ansiol3tico; Fitoterapia; GABA.

Abstract

Anxiety is a psychological illness that causes a feeling of suffocation, causing limitations in daily occupations, which can be diagnosed with the help of DSM 5, the diagnostic manual for mental illnesses. In the CNS, neurotransmitters play an essential role in the defensive system that leaves the human being on alert or in expectation, and in anxiety this expectation is extrapolated, thus bringing the sensation of suffocation, mainly in GABA, the main neurotransmitter. The objective of this research was to analyze the herbal medicines of choice most used in the treatment of anxiety and verify forms of consumption, as well as their effectiveness in the treatment. This research was given the work methodology, a literature review in the scientific article model, over a period of 10 years, in the Scielo, Pubmed and Google academic databases. It is concluded that there is a range of herbal medicines, which are of great help in the treatment of anxiety, including plants from Brazil and others from abroad, but they must be used with care and in consultation with a health professional.

Keywords: Anxiolytic; Phytotherapy; GABA.

Resumen

La ansiedad es una enfermedad psicol3gica que provoca sensaci3n de asfixia, provocando limitaciones en las ocupaciones diarias, que puede diagnosticarse con la ayuda del DSM 5, el manual de diagn3stico de enfermedades mentales. En el SNC los neurotransmissores juegan un papel esencial en el sistema defensivo que deja al ser humano en alerta o en expectativa, y en la ansiedad esta expectativa se extrapola trayendo así la sensaci3n de asfixia, principalmente en GABA, principal neurotransmisor. El objetivo de esta investigaci3n fue analizar las plantas medicinales de elecci3n más utilizadas en el tratamiento de la ansiedad y verificar formas de consumo, así como su efectividad en el tratamiento. Esta investigaci3n tuvo como metodol3gia de trabajo, una revisi3n de la literatura en el modelo de art3culo cient3fico, durante un per3odo de 10 años, en las bases de datos acad3micas Scielo, Pubmed y Google. Se concluye que existe una gama de medicinas herbarias, que son de gran ayuda en el tratamiento de la ansiedad, incluyendo plantas provenientes de Brasil y otras del exterior, pero deben usarse con cuidado y en consulta con un profesional de la salud.

Palabras clave: Ansiol3ticos; Fitoterapia; GABA.

1. Introdução

A ansiedade, originada do grego "ashein", representando sufocamento e opressão, e a angústia, derivada do latim "angor" significando falta de ar e opressão, descrevem, em essência, os sintomas que permeiam as crises de ansiedade vivenciadas por grande parte da população, manifestando-se através de medo, insônia e sintomas físicos e emocionais. Sigmund Freud, renomado neurologista e psiquiatra austríaco, abordou a ansiedade como uma "expectativa" ansiosa, um retrato contemporâneo das angústias enfrentadas nos dias atuais (Santos; 2014).

A classificação inicial de doenças mentais na Classificação Internacional de Doenças (CID), em 1948, teve uma abordagem limitada quanto aos transtornos mentais, culminando na publicação da primeira edição do Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM) em 1952. Este manual, atualmente na sua quinta edição, tornou-se uma ferramenta crucial para profissionais de saúde ao identificar e categorizar condições mentais (Santos; 2014).

No contexto do sistema nervoso central (SNC), neurotransmissores como noradrenalina, epinefrina, dopamina, serotonina e ácido gama - aminobutírico (GABA) desempenham papéis essenciais na regulação do sistema defensivo, impactando diretamente nos níveis de ansiedade. Desordens como o Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG), presente no DSM-5, demonstram associações entre baixos níveis de serotonina e o agravamento dos sintomas, implicando no uso de medicamentos que atuam no aumento desses neurotransmissores (Andrade et al; 2019; Lopes et al; 2021).

A ansiedade muitas vezes está entrelaçada com a depressão, e em certos casos, tratamentos combinados envolvendo antidepressivos e ansiolíticos têm sido considerados como primeira escolha de tratamento (Andrade et al; 2019; Lopes et al; 2021).

Os medicamentos farmacológicos mais utilizados, como os inibidores seletivos de recaptação de serotonina (ISRS), inibidores seletivos de recaptação de serotonina e noradrenalina (IRSN), inibidores da monoamina oxidase (IMAO) e antidepressivos tricíclicos (ADT), atuam elevando os níveis de noradrenalina, serotonina e dopamina no SNC, cada um com seus mecanismos farmacológicos específicos, tendo como exemplo, os ISRS e IRSN, que atuam nos neurotransmissores serotonina e noradrenalina fazendo assim a recaptação, não ocorrendo a perda desses transmissores (Andrade et al; 2019; Pinto; 2014; Faria et al; 2019).

Por outro lado, os benzodiazepínicos, medicamentos de controle especial segundo a Portaria 344/98, classificados como ansiolíticos, desde a década de cinquenta em sua descoberta têm conhecimento de sua eficácia no tratamento da ansiedade e insônia ao modular os receptores de GABA. Os efeitos adversos dessa classe medicamentosa são ataxia, sedação, amnesia, abstinência e dependência (Fiorelli & Assini; 2017).

Diante do exposto, a busca por tratamentos naturais tem crescido significativamente, refletindo uma parcela da população em busca de alternativas, devido à falta de conhecimento sobre suas interações, posologia indicada e assim julgando seguro, sendo um meio de tratamento econômico, principalmente no Brasil que tem uma grande parte da população com difícil acesso a tratamentos de alto custo (Souza; 2019).

Desde tempos remotos, as plantas medicinais têm sido utilizadas como coadjuvantes no tratamento de doenças e sintomas. No passado, substâncias como a *Papaver somniferum* (papoula do ópio) eram utilizadas como relaxantes na forma de láudano, uma tintura proveniente da mesma, porém sem supervisão médica e estudos que comprovassem seus efeitos adversos, levando ao uso irresponsável. Atualmente, compostos como a morfina, derivada da papoula do ópio, são controlados e seu uso é regulamentado. Hoje, plantas como a valeriana, camomila, erva de São João, maracujá, entre outras, são estudadas com embasamento científico, evidenciando sua eficácia no tratamento da ansiedade (Sarris et al; 2011).

Assim, diante deste contexto teórico, as contribuições esperadas deste estudo não se limitam à ampliação do espectro terapêutico, mas também.

Abrangem a possível validação científica de práticas ancestrais e populares. Ao fornecer subsídios embasados em pesquisas recentes, espera-se que este trabalho não apenas enriqueça o arcabouço teórico sobre o tratamento da ansiedade com fitoterápicos, mas também incentive novas abordagens e estudos clínicos voltados a essas alternativas terapêuticas, potencialmente impactando positivamente a qualidade de vida dos pacientes. Portanto, o presente artigo tem como objetivo identificar as evidências científicas disponíveis sobre o uso de plantas medicinais e fitoterápicos no tratamento dos transtornos de ansiedade.

2. Metodologia

O estudo consiste em uma revisão bibliográfica narrativa de literatura, este método de revisão não utiliza critérios esclarecedores ou sistemáticos para busca da análise da literatura, que é embasada na consulta das bases de dados do Google Acadêmico, PubMed e SciELO. Foram coletadas informações em língua portuguesa e inglesa no período de setembro de 2023 a maio de 2024. Para o refinamento da pesquisa, foram utilizadas palavras como ansiedade, fitoterápicos, plantas medicinais e tratamento farmacológico (Mattos; 2015).

Os critérios de inclusão foram escolhidos após uma minuciosa leitura dos artigos escolhidos (Quadro 1), os artigos que não adicionassem ao tema proposto foram descartados.

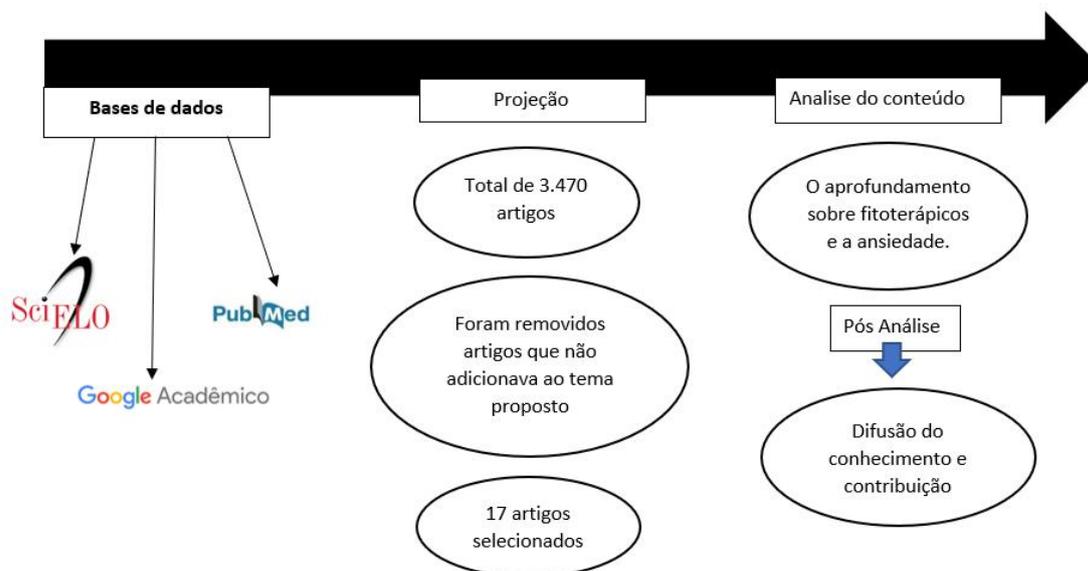
Quadro 1 - artigos selecionados.

Nº	AUTORES	TÍTULO	ANO	OBJETIVO
1	Andrade, J. V.; Pereira, L. P.; Vieira, P. A.; da Silva, J. V. S.; de Macedo Silva, A.; Bonisson, M. B.; & de Castro, J. V. R.	Ansiedade: um dos problemas do século XXI	2019	O objetivo foi descrever a fisiopatologia da ansiedade, analisar produções científicas e propor o planejamento de uma assistência holística, por meio do plano de cuidados de enfermagem.
2	APA (American Psychological Association)	Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais	2014	O objetivo do manual é ajudar os profissionais médicos a poder a identificar transtornos mentais, entre outras, com mais facilidade.
3	Bian, T.; Corral, P.; Wang, Y.; Botello, J.; Kingston, R.; Daniels, T.; & Xing, C.	Kava as a clinical nutrient: promises and challenges.	2020	O objetivo foi a necessidade de caracterização detalhada dos componentes da kava e dos riscos associados, como a hepatotoxicidade, entre outros.
4	Bortoluzzi, M. M.; Schmitt, V.; & Mazur, C. E.	Efeito fitoterápico de plantas medicinais sobre a ansiedade: uma breve revisão.	2020	O objetivo foi listar os fitoterápicos mais utilizados no tratamento da ansiedade.
5	Carvalho, L. G.; Leite, S.; da C.; & Costa, D. de A. F.	Principais fitoterápicos e demais medicamentos utilizados no tratamento de ansiedade e depressão.	2021	O objetivo foi descrever os mais utilizados, seu mecanismo de ação e contraindicações, sem uma indicação terapêutica precisa.
6	Das, G.; Shin, H. S.; Tundis, R.; Gonçalves, S.; Tantengco, O. A. G.; Campos, M. G.; & Patra, J. K.	Plant species of sub-family Valerianaceae—A review on its effect on the central nervous system.	2021	O objetivo foi resumir e descrever criticamente o conhecimento atual sobre as diferentes espécies de plantas pertencentes a Valerianaceae, seus fitoquímicos, suas utilizações no tratamento de diferentes doenças com particular ênfase nos efeitos no sistema nervoso central.
7	Faria, J. S. S.; Rossi, S. V.; Andreatta, T.; Simões, V. P.; Pombo, B. H., & Moreira, R. B.	Benzodiazepínicos: revendo o uso para o desuso	2019	O objetivo sobre os BZDs foi pesquisar seu mecanismo de ação, indicações, efeitos colaterais, além dos perfis dos usuários e a necessidade de rever a importância da desprescrição deste fármaco.

8	Ferreira, C.K.M.	Uso de plantas medicinais no tratamento de transtornos de ansiedade: uma revisão de literatura	2023	O objetivo desse trabalho foi selecionar plantas medicinais que possuem indicação para transtornos de ansiedade e realizar um levantamento bibliográfico sobre a efetividade dos tratamentos.
9	Fiorelli, K; & Assini, F. L.	A prescrição de benzodiazepínicos no Brasil: uma análise da literatura.	2017	O objetivo foi revisar a literatura sobre estudos que descreveram o uso de benzodiazepínicos no Brasil.
10	Fonseca, L. R. D; Rodrigues, R. D. A; Ramos, A. D. S; da Cruz, J. D; Ferreira, J. L. P, Silva, J. R. D. A; & Amaral, A. C. F.	Medicamentos fitoterápicos de <i>Passiflora</i> para ansiedade: um potencial inexplorado	2020	O objetivo da pesquisa foram os usos das principais espécies do gênero <i>Passiflora</i> com atividade ansiolítica e seus principais metabólitos secundários e em alguns estudos farmacológicos, patentes e produtos registrados contendo <i>Passiflora</i> .
11	Lopes, A. B; Souza L. L; Camacho L. F., Nogueira S. F., Vasconcelos A. C. M. C., Paula L. T. de, Santos M. de O., Atavila F. P., Cebarro G. F., & Fernandes R. W. B.	Transtorno de ansiedade generalizada: uma revisão narrativa.	2021	O objetivo foi de ampliar os conhecimentos sobre Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG).
12	Passos, H. D. S.	O uso de medicamentos fitoterápicos no tratamento da ansiedade.	2023	O objetivo foi analisar o uso de medicamentos fitoterápicos no tratamento da ansiedade, destacando suas propriedades terapêuticas, possíveis efeitos colaterais e eficácia em comparação com outras abordagens.
13	Pinto, A. R. D. C. R.	Tratamento farmacológico da ansiedade.	2014	O objetivo foi um enriquecimento de informações sobre a ansiedade, depressão e tratamento fitoterápicos e papel do farmacêutico em todo esse processo de tratamento e escolha.
14	Santos, R. M. D.	Perfil de ansiedade em estudantes universitários de cursos da área da saúde.	2014	O objetivo foi determinar a prevalência de estudantes de cursos da área da saúde com perfil de ansiedade, bem como o uso de drogas em instituições de ensino superior públicas e privadas, verificando possíveis correlações com hábitos sociodemográficos e de estilo de vida.
15	Sarris, J., Panossian, A., Schweitzer, I., Stough, C., & Scholey, A.	Herbal medicine for depression, anxiety and insomnia: a review of psychopharmacology and clinical evidence.	2011	O objetivo foi determinar os mecanismos de ação desses produtos botânicos, além de uma revisão sistemática de ensaios clínicos controlados para tratamento de transtornos de humor, ansiedade e sono, que são transtornos psiquiátricos comórbidos comuns. Ênfase específica foi dada aos fitomedicamentos emergentes.
16	Silva, E. L. P da; Soares, J. C. F; Machado, M. J; Reis, I. M. A; & Cova, S. C.	Avaliação do perfil de produção de fitoterápicos para o tratamento de ansiedade e depressão pelas indústrias farmacêuticas brasileiras.	2020	O objetivo foi avaliar o perfil de produção de fitoterápicos para o tratamento de ansiedade e depressão pelas indústrias farmacêuticas brasileiras.
17	Souza, M. F. B.	Plantas medicinais com potencial terapêutico ansiolítico no Brasil: uma Revisão Integrativa.	2019	O objetivo nesse estudo foi de analisar as evidências científicas disponíveis na literatura sobre quais são as plantas medicinais com potencial terapêutico para a ansiedade no Brasil.

Fonte: Autoria própria.

Figura 1 - fluxograma das etapas que se seguiram a metodologia.



Fonte: Autoria própria.

3. Resultados e Discussão

Segundo os autores (Silva, et al, 2020) e (Carvalho, 2021), as plantas medicinais mais usadas para tratamento de ansiedade, por industriais farmacêuticas são *Valeriana officinalis*, *Passiflora incarnata* e *Piper methysticum*.

Valeriana officinalis

A *valeriana officinalis* (*valeriana*), pertence à família *valerianaceae*, segundo o autor (Ferreira, 2023) ou *caprifoliaceae*, segundo o autor (Passos, 2023), possui 315 espécies, originária da Europa e oeste da asia, cresce em terreno arenoso, baixa altitude e úmido, as partes mais utilizadas são o rizoma e o caule que são secos e triturados para o uso como chá e capsulas. Além da *valeriana officinalis*, outras do mesmo gênero, *valeriana*, tem resultados muitos positivos como a *valeriana jatamansi*, conhecida como *valeriana indiana*, entre muitas outras que são usadas fora do brasil (Carvalho et al, 2024; Ferreira, 2023; Passos, 2023; Das gitishree, et al, 2021).

O efeito da planta comprovados são que auxilia no sono devido ter um efeito sedativo, além do tratamento de TAG, no SNC, ele age aumentando a concentração da GABA, e é um antioxidante (Carvalho et al, 2024; Ferreira, 2023; Passos, 2023).

O composto bioativo, ácido valerênico, tem propriedade de tratar insônia e auxiliar no tratamento da ansiedade devido ele estimular a GABA, esse constituinte é presente no óleo essencial, o valepotriato é responsável pela ação sedativa, antiespasmódica e relaxante, sendo assim diminuindo a ansiedade significativamente, e reduziu a corticosterona (Passos, 2023; Das gitishree et al, 2021).

O mecanismo da planta vem da gaba, sendo que é o principal neurotransmissor do snc, os compostos da *valeriana* estão associados na modulação da transmissão gabanérgica, assim estimulando a gaba (Das gitishree et al, 2021).

As contraindicações, entre elas, são não consumir bebidas alcoólicas, e para pacientes com doenças hepática, gestantes, lactantes e menores de 12 anos (Carvalho et al, 2024; Ferreira, 2023; Passos, 2023).

Mesmo que os autores pesquisados discordam em relação a família da *valeriana*, eles concordam em relação ao fato do princípio bioativo ser o ácido valerênico, mesmo nos vários gêneros apresentados da *valeriana*.

Os autores concordam em questão aos bioativos da planta, como o ácido valerênico, que é o principal ativo que age no SNC, especificamente na GABA.

Passiflora incarnata

A *Passiflora edulis* (maracujá) e a *Passiflora incarnata* L (flor do maracujá) rica em flavonoides, pertence à família Passifloraceae e possui cerca de 600 espécies, que se divide em 530 espécies e 400 híbridos, além de 20 gêneros, a identificação dessas variedades de *Passiflora* é feita por meio de cromatografia em camada delgada. No Brasil tem 140 plantas nativas, mas somente 70 possui o fruto, a planta cresce em regiões quentes e floresce na primavera e no final do outono, sua utilização é por meio do caule, folhas secas e sementes e seu consumo é por meio de chá por infusão (Bortoluzzi, 2020; Ferreira, 2023; Fonseca, 2020).

O efeito que a planta proporciona são efeito sedativo, calmante, antidepressivo, ansiolítico, hipnótico e antiespasmódico (Bortoluzzi, 2020; Ferreira, 2023; Fonseca, 2020).

A passiflorina, um de seus compostos bioativos da *Passiflora*, tem semelhança a morfina, e a serotonina e maracujina que tem efeito calmante, sem causar dependência, o alcaloide diminui a pressão arterial, e possuem propriedade antiespasmódica, além do efeito ansiolítico da planta provém da sinergia entre os alcaloides e flavonoides presentes (Bortoluzzi, 2020; Carvalho et al, 2024; Passos, 2023).

O mecanismo da *Passiflora*, depressor do sistema nervoso, age pela inibição da monoamina oxidase e ativação do receptor da GABA tipo A, agindo assim na interrupção do circuito neural, o mecanismo da planta provém dos flavonoides que por sua vez se liga na GABA, sendo utilizado como auxiliador na ansiedade e insônia, ambos em casos leves (Bortoluzzi, 2020; Carvalho et al, 2024; Fonseca, 2020).

As contraindicações achadas em estudos foram não consumir com bebidas alcoólicas, ou associar com outros medicamentos de efeitos sedativos, além de não recomendado para gestantes e lactantes. (Bortoluzzi, 2020; Carvalho et al, 2024; Fonseca, 2020).

O efeito sinérgico entre o alcaloide e o flavonoide não foi encontrado nas outras plantas, principalmente comparando a maracujina a morfina em relação do seu poder sedativo.

Os autores que citam o mecanismo concordam que que ele ocorre devido a monoamina oxidase que ativa a GABA que está presente em grande maioria das plantas discutidas neste artigo.

Piper methysticum

O *Piper methysticum* L (kava kava ou awa awa), pertence à família Piperaceae, o nome kava vem do lugar de origem e tem o significado de amargo, é uma planta originária da Oceania onde é consumida e comercializada em formato de bebida importante para a cultura local, seu preparo é a partir da raiz seca ou fresca, caule e a casca, pó moído do caule para misturar com água quente e coar após, também pode ser usado como tintura, sua eficácia ocorre em 20 a 300mg de produto, rico em lactona presente na kavalactona, tem um efeito ansiolítico devido a ação farmacológica da alfa pirona, anticonvulsivante, sedativo, anestésico devido a uma parte da planta, o caule ou rizoma seco, utilizado na mastigação tem a propriedade de anestesia local, e aumento da salivação, além de não ter efeitos adversos comprovados (Carvalho et al, 2024; Ferreira, 2023; Passos, 2023; Bian, 2020).

O mecanismo age pela kavalactona que promove a modulação no receptor da GABA enérgicos, com ação sedativa devido a ativação da transmissão serotoninérgica e dopaminérgica (Carvalho et al, 2024; Bian, 2020).

A contraindicação achada é para pacientes com doenças hepáticas, ou utilizam medicamentos hepatóxicos, portadores da doença de Parkinson, psicose, e pacientes com histórico de medicamentos que cause efeito espiramidais, além de poder causar hepatotoxicidade, e não pode consumir álcool (Carvalho et al, 2024).

Mesmo sendo não originária do Brasil, e seja culturalmente importante no país de origem, ela foi difundida nos Estados Unidos e depois no Brasil para a utilização no tratamento ansiedade, entre outros males.

Mesmo sendo plantas medicinais que a população em geral chama de “natural” e sem pontos negativos, ainda há contraindicações que pode dificultar o tratamento, além da concentração e as partes usadas no consumo, e qual via a melhor entre todas.

4. Conclusão

A relevância deste estudo consiste na crescente busca por abordagens terapêuticas alternativas para o tratamento da ansiedade, visando não apenas a eficácia no controle dos sintomas, mas também a minimização dos efeitos colaterais associados aos tratamentos convencionais. Ao direcionar o foco para evidências científicas relacionadas ao uso de fitoterápicos no manejo da ansiedade, este trabalho aspira a contribuir significativamente para o conhecimento já estabelecido. Além disso, busca - se preencher lacunas na compreensão e embasamento solido para práticas clínicas mais integrativas e personalizadas.

Os estudos sobre os fitoterápicos com pacientes contando seu uso e adaptação e se foi funcional, é pouca quantidade comparado aos estudos sobre as plantas, farmácia viva e ansiedade entre outros assuntos encontrados durante esta pesquisa bibliográfica, além de relatar como os pacientes procuram os fitoterápicos, se recebem informação adequada, nas unidades de saúde básica ou em um conselho da vizinha, por isso que farmácias vivas tem sua importância, além de tecnologia funcional para a população, principalmente a carente.

Desta forma sugere-se que novos trabalhos sejam realizados na tentativa de encontrar novas plantas que possam ser utilizadas no tratamento da ansiedade ou que mostrem uma comparação do potencial de ação ansiolítica das plantas utilizadas no presente estudo.

Referências

- Andrade, J. V.; Pereira, L. P.; Vieira, P. A.; da Silva, J. V. S.; de Macedo Silva, A.; Bonisson, M. B.; & de Castro, J. V. R. (2019). Ansiedade: um dos problemas do século XXI. *Revista de Saúde ReAGES*, 2(4), 34-39.
- APA. (2014). *DSM-5: Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais*. APA. Artmed Editora.
- Bian, T; Corral, P; Wang, Y; Botello, J; Kingston, R; Daniels, T; ... & Xing, C. (2020). Kava as a clinical nutrient: promises and challenges. *Nutrients*, 12(10), 3044.
- Bortoluzzi, M. M.; Schmitt, V.; & Mazur, C. E. (2020). Efeito fitoterápico de plantas medicinais sobre a ansiedade: uma breve revisão. *Research, Society and Development*, 9(2), 47.
- Carvalho, L. G.; Leite, S. da C.; & Costa, D. de A. F. (2021). Principais fitoterápicos e demais medicamentos utilizados no tratamento de ansiedade e depressão. *Revista De Casos E Consultoria*, 12(1), e25178. <https://periodicos.ufrn.br/casoseconsultoria/article/view/25178>
- Das, G; Shin, H. S; Tundis, R; Gonçalves, S; Tantengco, O. A. G; Campos, M. G; ... & Patra, J. K. (2021). Plant species of sub-family Valerianaceae — A review on its effect on the central nervous system. *Plants*, 10(5), 846.
- Faria, J. S. S.; Rossi, S. V.; Andreatta, T.; Simões, V. P.; Pombo, B. H.; & Moreira, R. B. (2019). Benzodiazepínicos: revendo o uso para o desuso. *Revista de Medicina*, 98(6), 423-426.
- Ferreira, C. K. M. (2023). *Uso de plantas medicinais no tratamento de transtornos de ansiedade: uma revisão de literatura*. Trabalho de conclusão de curso apresentado a Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, Santa Catarina.
- Fiorelli, K.; & Assini, F. L. (2017). A prescrição de benzodiazepínicos no Brasil: uma análise da literatura. *ABCS Health Sciences*, 42(1).

- Fonseca, L. R. D; Rodrigues, R. D. A; Ramos, A. D. S; da Cruz, J. D; Ferreira, J. L. P; Silva, J. R. D. A; & Amaral, A. C. F. (2020). Medicamentos fitoterápicos de Passiflora para ansiedade: um potencial inexplorado. *Scientific World Journal*. 20: 6598434. Doi: 10.1155/2020/6598434. PMID: 32765195 PMCID: PMC7387951
- Lopes, A. B; Souza L. L; Camacho L. F; Nogueira S. F; Vasconcelos A. C. M. C; Paula L. T. de; Santos M. de O; Atavila F. P; Cebarro G. F; & Fernandes R. W. B. (2021). Transtorno de ansiedade generalizada: uma revisão narrativa. *Revista Eletrônica Acervo Científico*, 35, e8773. <https://doi.org/10.25248/reac.e8773.2021>
- Mattos, P. C. (2015). Tipos de revisão de literatura. Unesp, 1-9 <https://www.fca.unesp.br/Home/Biblioteca/tipos-de-evisao-de-literatura.pdf>
- Passos, H. D. S. (2023). O uso de medicamentos fitoterápicos no tratamento da ansiedade. Monografia realizada no âmbito da graduação do curso Bacharelado em Farmácia - Faculdade UNIRB, Barreiras, Bahia. <http://dspace.unirb.edu.br:8080/xmlui/handle/123456789/601>
- Pinto, A. R. D. C. R. (2014). *Tratamento farmacológico da ansiedade*. Monografia realizada no âmbito da unidade Estágio Curricular do Mestrado Integrado em Ciências Farmacêuticas, apresentada à Faculdade de Farmácia da Universidade de Coimbra, Portugal. <https://hdl.handle.net/10316/92602>
- Sarris, J; Panossian, A; Schweitzer, I; Stough, C; & Scholey, A. (2011). Herbal medicine for depression, anxiety and insomnia: a review of psychopharmacology and clinical evidence. *European neuropsychopharmacology*, 21(12), 841-860.
- Santos, R. M. (2014). Perfil de ansiedade em estudantes universitários de cursos da área da saúde. Dissertação de mestrado apresentada a universidade estadual da Paraíba, Campina grande, Paraíba. <https://tede.bc.uepb.edu.br/jspui/bitstream/tede/2269/2/PDF%20-%20R%C3%B4mulo%20Moreira%20dos%20Santos.pdf>
- Silva, E. L. P da; Soares, J. C. F; Machado, M. J; Reis, I. M. A; & Cova, S. C (2020). Avaliação do perfil de produção de fitoterápicos para o tratamento de ansiedade e depressão pelas indústrias farmacêuticas brasileiras / Avaliação do perfil de produção de fitoterápicos para tratamento de ansiedade e depressão pelas indústrias farmacêuticas brasileiras. *Brazilian Journal of Development*, 6 (1), 3119–3135. <https://doi.org/10.34117/bjdv6n1-226>
- Souza, M. F. B. (2019). Plantas medicinais com potencial terapêutico ansiolítico no Brasil: uma Revisão Integrativa. Trabalho de conclusão de curso apresentado a Universidade Federal do Mato grosso, Cuiabá, Mato grosso. <https://bdm.ufmt.br/bitstream/1/1251/1/TCC-2018-MARA%c3%8dSA%20FERNANDA%20BENTO%20SOUZA.pdf>