

O USO DE MEDICAMENTOS FITOTERÁPICOS PARA O TRATAMENTO DE ANSIEDADE E DEPRESSÃO

THE USE OF HERBAL MEDICINES FOR THE TREATMENT OF ANXIETY AND DEPRESSION

EL USO DE PLANTAS MEDICINALES PARA EL TRATAMIENTO DE LA ANSIEDAD Y LA DEPRESIÓN

Hellen Thamara Pereira da Silva¹

Julia Ohana Rodrigues Pereira²

Kelly Mayanny Inácio Silva³

Halline Cardoso Jurema⁴

RESUMO: A ansiedade e a depressão constituem importantes problemas de saúde mental, associados a impactos significativos na qualidade de vida e no funcionamento social, acadêmico e profissional, despertando crescente interesse por alternativas terapêuticas, entre elas os medicamentos fitoterápicos. Diante desse contexto, esta pesquisa teve como objetivo analisar a eficácia dos medicamentos fitoterápicos no tratamento de pessoas com ansiedade e depressão. Realizou-se uma Revisão Integrativa da Literatura, orientada pelas recomendações do protocolo PRISMA 2020, mediante buscas nas bases SciELO, BVS e PubMed. Foram incluídos estudos publicados entre 2021 e 2025, disponíveis na íntegra, nos idiomas português e inglês, sendo selecionados 15 artigos após as etapas de identificação, triagem, e inclusão. Nos resultados, os estudos analisados demonstraram potencial terapêutico de diferentes espécies vegetais, especialmente *Passiflora incarnata*, *Valeriana officinalis*, *Melissa officinalis*, *Crocus sativus* e *Curcuma longa*, com resultados relacionados à redução de sintomas ansiosos e depressivos. Conclui-se que os medicamentos fitoterápicos apresentam potencial como recurso terapêutico complementar, porém seu uso deve ser individualizado, baseado em evidências e acompanhado por profissionais habilitados, destacando-se o farmacêutico na orientação, identificação de interações, monitoramento de reações adversas e promoção do uso racional.

Palavras-chave: Medicamento Fitoterápico. Ansiedade. Depressão. Plantas Medicinais.

¹Graduanda em Farmácia pela Universidade de Gurupi (UNIRG).

²Graduanda em Farmácia pela Universidade de Gurupi (UNIRG).

³Farmacêutica pela Universidade de Gurupi (UNIRG), Especialista em Farmácia Clínica e Prescrição Farmacêutica pelo Instituto de Ciência Tecnologia e Qualidade Industrial (ICTQ), Mestranda em Biotecnologia pela Universidade Federal do Tocantins (UFT).

⁴Enfermeira pela Universidade de Gurupi (UnirG), Especialista em Metodologia de Pesquisa Científica pelo Centro Universitário Cidade Verde (UNICIVE). Mestra em Biotecnologia, pela Universidade Federal do Tocantins (UFT).

ABSTRACT: Anxiety and depression are major mental health issues associated with significant impacts on quality of life and social, academic, and professional functioning, sparking growing interest in therapeutic alternatives, including herbal medicines. In this context, this study aimed to analyze the efficacy of herbal medicines in treating individuals with anxiety and depression. An integrative literature review was conducted following PRISMA 2020 guidelines, involving searches in the SciELO, BVS, and PubMed databases. Studies published between 2021 and 2025, available in full text in Portuguese or English, were included; 15 articles were selected following the identification, screening, and inclusion stages. The results demonstrated the therapeutic potential of various plant species—specifically *Passiflora incarnata*, *Valeriana officinalis*, *Melissa officinalis*, *Crocus sativus*, and *Curcuma longa* — in reducing anxiety and depressive symptoms. It is concluded that herbal medicines show potential as a complementary therapeutic resource; however, their use must be individualized, evidence-based, and supervised by qualified professionals, with pharmacists playing a key role in providing guidance, identifying interactions, monitoring adverse reactions, and promoting rational use.

Keywords: Herbal medicine. Anxiety. Depression. Medicinal plants.

RESUMEN: La ansiedad y la depresión son problemas de salud mental importantes, asociados con impactos sustanciales en la calidad de vida y el funcionamiento social, académico y profesional, lo que ha generado un creciente interés en alternativas terapéuticas, incluyendo la fitoterapia. En este contexto, esta investigación tuvo como objetivo analizar la eficacia de la fitoterapia en el tratamiento de personas con ansiedad y depresión. Se realizó una revisión integradora de la literatura, guiada por las recomendaciones del protocolo PRISMA 2020, mediante búsquedas en las bases de datos SciELO, BVS y PubMed. Se incluyeron estudios publicados entre 2021 y 2025, disponibles en texto completo, en portugués e inglés, seleccionándose 15 artículos tras las etapas de identificación, selección e inclusión. Los resultados mostraron que los estudios analizados demostraron el potencial terapéutico de diferentes especies vegetales, especialmente *Passiflora incarnata*, *Valeriana officinalis*, *Melissa officinalis*, *Crocus sativus* y *Curcuma longa*, con resultados relacionados con la reducción de los síntomas de ansiedad y depresión. En conclusión, las medicinas a base de hierbas muestran potencial como recurso terapéutico complementario; sin embargo, su uso debe ser individualizado, basado en la evidencia y supervisado por profesionales cualificados, con los farmacéuticos desempeñando un papel clave a la hora de proporcionar orientación, identificar interacciones, controlar las reacciones adversas y promover un uso racional.

Palabras clave: Medicina herbaria. Ansiedad. Depresión. Plantas medicinales.

INTRODUÇÃO

O uso de plantas medicinais acompanha a humanidade desde os primórdios e, ainda hoje, desempenha papel relevante tanto na cultura popular, em que o conhecimento é transmitido de geração em geração, quanto na fitoterapia, área reconhecida cientificamente por utilizar princípios ativos vegetais para a promoção da saúde (CARVALHO; BAIENSE, 2023).

Segundo dados da Organização Mundial de Saúde (OMS), estima-se que aproximadamente 300 milhões de pessoas no mundo sofram de depressão e mais de 260 milhões convivam com a ansiedade. A depressão caracteriza-se como um transtorno de humor que afeta diretamente o estado emocional do indivíduo, enquanto a ansiedade está relacionada a uma preocupação excessiva com o futuro, comprometendo o bem-estar físico e psicológico (OLIVEIRA et al., 2024a).

No tratamento desses transtornos, os medicamentos alopáticos, especialmente ansiolíticos e antidepressivos, têm se mostrado eficazes. Os ansiolíticos reduzem a tensão emocional, proporcionando sensação de relaxamento, enquanto os antidepressivos atuam na regulação dos neurotransmissores, contribuindo para a melhora do humor e redução dos sintomas depressivos. Apesar de sua eficácia, esses fármacos podem provocar efeitos colaterais, como alterações no sono, sonolência, mudanças no apetite, no peso corporal e na libido, além de sintomas gastrointestinais e agitação leve. Tais reações adversas reforçam a necessidade de acompanhamento profissional contínuo, visando ajustes terapêuticos que garantam maior segurança e eficácia ao tratamento (SANTOS et al., 2021).

Nesse contexto, cresce a busca por alternativas mais seguras e com menor impacto ao organismo, entre as possibilidades destacam-se os fitoterápicos. Esses produtos, derivados de plantas medicinais, têm se destacado como opções complementares ou substitutivas, por apresentarem potencial terapêutico aliado ao menor risco de efeitos indesejados. Além disso, estratégias não farmacológicas, como a prática regular de atividade física, técnicas de relaxamento e acompanhamento psicológico, também se mostram relevantes no cuidado à saúde mental. Essa procura por soluções mais equilibradas reforça a importância de tratamentos individualizados, que considerem tanto a eficácia quanto o bem-estar do paciente (ORTIZ; OLIVEIRA, 2023; MATOS et al., 2024).

Cabe destacar, ainda, o papel essencial do farmacêutico no tratamento de pacientes com ansiedade e depressão. Sua atuação ultrapassa a simples dispensação de medicamentos, englobando a conferência de prescrições, orientação quanto ao uso correto, monitoramento de possíveis interações medicamentosas e acompanhamento da evolução terapêutica. Dessa forma, o farmacêutico contribui não apenas para a eficácia do tratamento, mas também para um cuidado mais humanizado, integral e ativo (CARVALHO; LEITE; COSTA, 2021; GUARNETTI, 2025; SCHAEFFER; BASSANI; MACHADO, 2025).

Assim, considerando a prevalência dos transtornos de ansiedade e depressão e os desafios relacionados ao uso de fármacos convencionais, torna-se relevante investigar o papel dos medicamentos fitoterápicos como alternativa terapêutica. Diante desse contexto apresentado, o presente estudo buscou responder o seguinte problema de pesquisa: Quais fitoterápicos têm demonstrado maior eficácia no manejo da depressão e da ansiedade?

Com isso, esta pesquisa teve como objetivo analisar a eficácia dos medicamentos fitoterápicos no tratamento de pessoas com o quadro de ansiedade e depressão.

REVISÃO DA LITERATURA

A depressão e ansiedade: aspectos gerais

Em termos conceituais, a depressão é um:

[...] transtorno mental caracterizado principalmente pela presença persistente de humor deprimido, perda de interesse ou prazer nas atividades e alterações cognitivas, comportamentais e físicas que comprometem o funcionamento cotidiano. Diferentemente das oscilações emocionais comuns diante de dificuldades da vida, o episódio depressivo apresenta duração, intensidade e repercussões suficientes para interferir nas relações sociais, nos estudos, no trabalho e no autocuidado (QUEMEL, 2021, p. 08).

A Organização Mundial da Saúde (OMS) apud Matos et al. (2024) destaca que a depressão pode ocorrer em diferentes fases da vida e apresenta formas de intensidade leve, moderada ou grave, sendo importante causa de incapacidade no mundo.

A etiologia da depressão é complexa e não pode ser atribuída a uma única causa. Schaffer, Bassani e Machado (2025) citam que já há estudos recentes que apontam para a interação entre fatores genéticos, biológicos, psicológicos e ambientais. Gomes (2023) reforça afirmando que aspectos hereditários podem aumentar a vulnerabilidade individual, enquanto alterações neurobiológicas, experiências adversas durante a infância, isolamento social, estresse prolongado, dificuldades econômicas, conflitos interpessoais e doenças físicas podem contribuir para o surgimento ou agravamento do transtorno.

Entre os principais sinais e sintomas estão a tristeza persistente, a redução ou perda do interesse por atividades anteriormente prazerosas, sentimento de culpa ou inutilidade, baixa autoestima, desesperança, dificuldade de concentração e redução da energia (MATOS et al., 2024). De acordo com Carvalho e Biense (2023), também podem ocorrer alterações do sono e do apetite, mudanças no peso, fadiga, diminuição da libido, lentificação ou agitação psicomotora e queixas físicas inespecíficas. Em quadros mais graves, podem surgir pensamentos relacionados

à morte ou ao suicídio, o que demonstra a necessidade de identificação precoce e acompanhamento profissional.

Do ponto de vista epidemiológico, a depressão representa um importante problema de saúde pública. A OMS (2023) estimou que aproximadamente 280 milhões de pessoas viviam com depressão no mundo, com prevalência aproximada de 5% entre adultos. Dados mais recentes baseados no Global Burden of Disease (2021) apontam que, em 2021, havia aproximadamente 332,4 milhões de casos de transtornos depressivos mundialmente, evidenciando a magnitude da doença e seu impacto sobre os anos vividos com incapacidade.

No Brasil, dados da Pesquisa Nacional de Saúde (PNS) 2019 divulgado pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) indicaram que 10,2% das pessoas com 18 anos ou mais haviam recebido diagnóstico de depressão por profissional de saúde mental, correspondendo a aproximadamente 16,3 milhões de pessoas. A prevalência foi maior entre mulheres, alcançando 14,7%, enquanto entre homens foi de 5,1%. Além disso, no estudo de Quemel (2021) sobre a trajetória de pessoas com depressão no país identificou prevalências que variaram de 4,1% a 21,8%, dependendo da população e do método utilizado, além de evidenciar problemas relacionados ao diagnóstico e ao tratamento.

Os efeitos da depressão ultrapassam a dimensão emocional e podem comprometer significativamente a qualidade de vida. Nos dizeres de Ortiz e Oliveira (2023), a pessoa pode apresentar redução da produtividade, dificuldades de aprendizagem, afastamento do trabalho ou dos estudos, prejuízo nas relações familiares e sociais e menor capacidade de realizar atividades cotidianas. Quando não tratada adequadamente, a doença pode apresentar caráter recorrente e crônico, aumentando a utilização dos serviços de saúde e favorecendo o agravamento de outras condições físicas e psicológicas.

Outro efeito relevante está relacionado à associação entre depressão e outras doenças. Segundo Matos et al., (2024), transtornos depressivos podem coexistir com condições cardiovasculares, metabólicas, neurológicas e outras doenças crônicas, tornando o acompanhamento clínico mais complexo. Além disso, a associação entre depressão, ansiedade, uso problemático de álcool e outras substâncias pode contribuir para pior prognóstico e maior comprometimento funcional. Dessa maneira, a abordagem da depressão deve considerar não apenas os sintomas psicológicos, mas também as condições sociais, físicas e comportamentais do indivíduo.

Oliveira et al., (2024b) salientam que a depressão apresenta consequências potencialmente graves quando permanece sem diagnóstico e tratamento. A presença de desesperança, sofrimento intenso e pensamentos de morte ou suicídio exige atenção imediata e avaliação por profissionais capacitados. Apesar dos impactos, existem tratamentos eficazes, incluindo intervenções psicológicas e, conforme a gravidade e as características individuais, tratamento medicamentoso.

Para além da depressão, para fins desse estudo, há a ansiedade. A respeito da sua definição, destacam-se as seguintes palavras:

A ansiedade constitui uma resposta emocional normal diante de situações percebidas como ameaçadoras ou desafiadoras; entretanto, torna-se um transtorno quando o medo ou a preocupação são excessivos, persistentes, difíceis de controlar e provocam sofrimento ou prejuízo significativo na vida cotidiana. Os transtornos de ansiedade incluem diferentes condições, como transtorno de ansiedade generalizada, transtorno de pânico, transtorno de ansiedade social e fobias específicas (SILVA et al. 2024, p. 12).

A etiologia da ansiedade também é multifatorial, envolvendo predisposição genética, processos neurobiológicos, experiências de aprendizagem, características psicológicas e condições ambientais. Experiências traumáticas, exposição prolongada ao estresse, insegurança social e econômica, adversidades na infância e determinados padrões cognitivos podem aumentar a vulnerabilidade (OLIVEIRA et al., 2024a).

6

Os sinais podem envolver dimensões cognitivas, emocionais, comportamentais e físicas. Entre as manifestações mais frequentes estão preocupação excessiva, medo intenso, irritabilidade, inquietação, tensão muscular, dificuldade de concentração, alterações do sono, palpitações, sudorese, tremores, desconforto gastrointestinal e sensação de perigo iminente. Em determinados transtornos podem ocorrer ataques de pânico e comportamentos de esquiva, levando o indivíduo a evitar situações sociais, profissionais ou acadêmicas (CORREA et al., 2022).

Em relação aos dados estatísticos, a OMS (2025) estima que 359 milhões de pessoas apresentavam algum transtorno de ansiedade em 2021, correspondendo a aproximadamente 4,4% da população mundial. Os transtornos são mais frequentes entre mulheres e frequentemente apresentam início durante a infância ou adolescência (GOMES, 2023). Apesar da elevada prevalência e da existência de tratamentos eficazes, Dourado, Nogueira e Santos (2025) afirmam em seu estudo que somente cerca de 27,6% das pessoas que necessitam de tratamento recebem algum tipo de assistência, demonstrando a existência de importante lacuna no cuidado em saúde mental.

Os efeitos da ansiedade podem comprometer profundamente a qualidade de vida, as relações sociais, o desempenho escolar e profissional e a capacidade de realizar atividades cotidianas. Guarnetti (2025) pontua que a persistência dos sintomas pode favorecer isolamento, redução da produtividade, dificuldades de tomada de decisão e manutenção de comportamentos de esquiva. Além disso, a ansiedade frequentemente apresenta comorbidade com a depressão e outros transtornos mentais, aumentando a complexidade clínica e o impacto funcional. Por essa razão, o reconhecimento precoce e o tratamento adequado são fundamentais, sendo a psicoterapia, especialmente a terapia cognitivo-comportamental, e os tratamentos farmacológicos opções respaldadas por evidências científicas.

DOS MEDICAMENTOS FITOTERÁPICOS

Conforme explica Kirchner et al., (2022), os medicamentos fitoterápicos são produtos farmacêuticos obtidos exclusivamente a partir de matérias-primas ativas vegetais, como plantas medicinais, drogas vegetais e derivados vegetais, destinados a finalidades profiláticas, curativas ou paliativas. De acordo com a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA, 2022), não são classificados como fitoterápicos os produtos que contenham substâncias ativas isoladas, sejam elas sintéticas ou naturais, nem associações dessas substâncias com extratos vegetais.

7

Dessa forma, o medicamento fitoterápico caracteriza-se pela utilização do conjunto de constituintes presentes na matéria-prima vegetal, sendo necessária a comprovação de requisitos relacionados à qualidade, segurança e eficácia. A utilização de plantas com finalidade terapêutica possui longa tradição, mas o fato de um produto ser derivado de uma planta não significa que seja automaticamente seguro ou eficaz (HEINRICH et al., 2023).

A principal função dos medicamentos fitoterápicos é produzir efeitos terapêuticos por meio dos constituintes químicos presentes nas matérias-primas vegetais. Dependendo da espécie, da preparação, da concentração e da indicação aprovada, esses produtos podem ser empregados no tratamento ou alívio de determinadas condições de saúde (HEINRICH et al., 2023).

Costa e Luz (2025) acrescentam que os fitoterápicos também podem desempenhar papel complementar dentro das estratégias de cuidado em saúde, desde que utilizados de acordo com indicação, dose, forma farmacêutica e condições estabelecidas para cada produto. Ortiz e Oliveira (2023) destacam que a utilização racional de medicamentos à base de plantas depende da avaliação de sua qualidade, segurança e eficácia, bem como da adequada orientação aos

usuários e profissionais de saúde. Além disso, a interação entre fitoterápicos e medicamentos convencionais deve ser considerada, pois determinados constituintes vegetais podem alterar a ação, a absorção, o metabolismo ou a eliminação de outros medicamentos.

Os medicamentos e produtos fitoterápicos podem ser classificados considerando a origem dos ativos vegetais, a composição e a forma de utilização (Quadro 1).

Quadro 1. Tipos de medicamentos fitoterápicos.

TIPO/CLASSIFICAÇÃO	CARACTERÍSTICAS PRINCIPAIS	EXEMPLO DE UTILIZAÇÃO
Fitoterápico simples	Possui ativo proveniente de uma única espécie vegetal medicinal.	Preparações derivadas de uma única planta medicinal.
Fitoterápico composto	Apresenta ativos provenientes de duas ou mais espécies vegetais medicinais.	Formulações contendo diferentes espécies vegetais com finalidade terapêutica.
Medicamento fitoterápico	Obtido exclusivamente de matérias-primas ativas vegetais, com segurança e eficácia avaliadas conforme os requisitos regulatórios.	Tratamento ou alívio de condições para as quais exista indicação aprovada.
Produto tradicional fitoterápico	Baseia-se no uso tradicional e deve atender aos critérios regulatórios de segurança e efetividade estabelecidos pela Anvisa.	Preparações vegetais destinadas a indicações reconhecidas pela regulamentação.
Droga vegetal	Planta medicinal ou parte da planta utilizada após processos como coleta, estabilização e secagem, podendo ser empregada como matéria-prima.	Folhas, raízes, cascas ou outras partes vegetais utilizadas em preparações.
Derivado vegetal	Produto obtido a partir da planta medicinal ou droga vegetal, podendo apresentar-se como extrato, tintura, óleo, entre outras formas.	Extratos secos, tinturas e óleos empregados na elaboração de produtos fitoterápicos.

Fonte: Elaborado com base em ANVISA (2021, 2022, 2024, 2026) e Ministério da Saúde (2024).

Os efeitos dos medicamentos fitoterápicos dependem diretamente da espécie vegetal utilizada, dos constituintes químicos presentes, da preparação farmacêutica, da dose e da indicação terapêutica. Apesar de serem provenientes de fontes vegetais, esses medicamentos podem produzir efeitos adversos e interagir com outros medicamentos (HEINRICH et al., 2023).

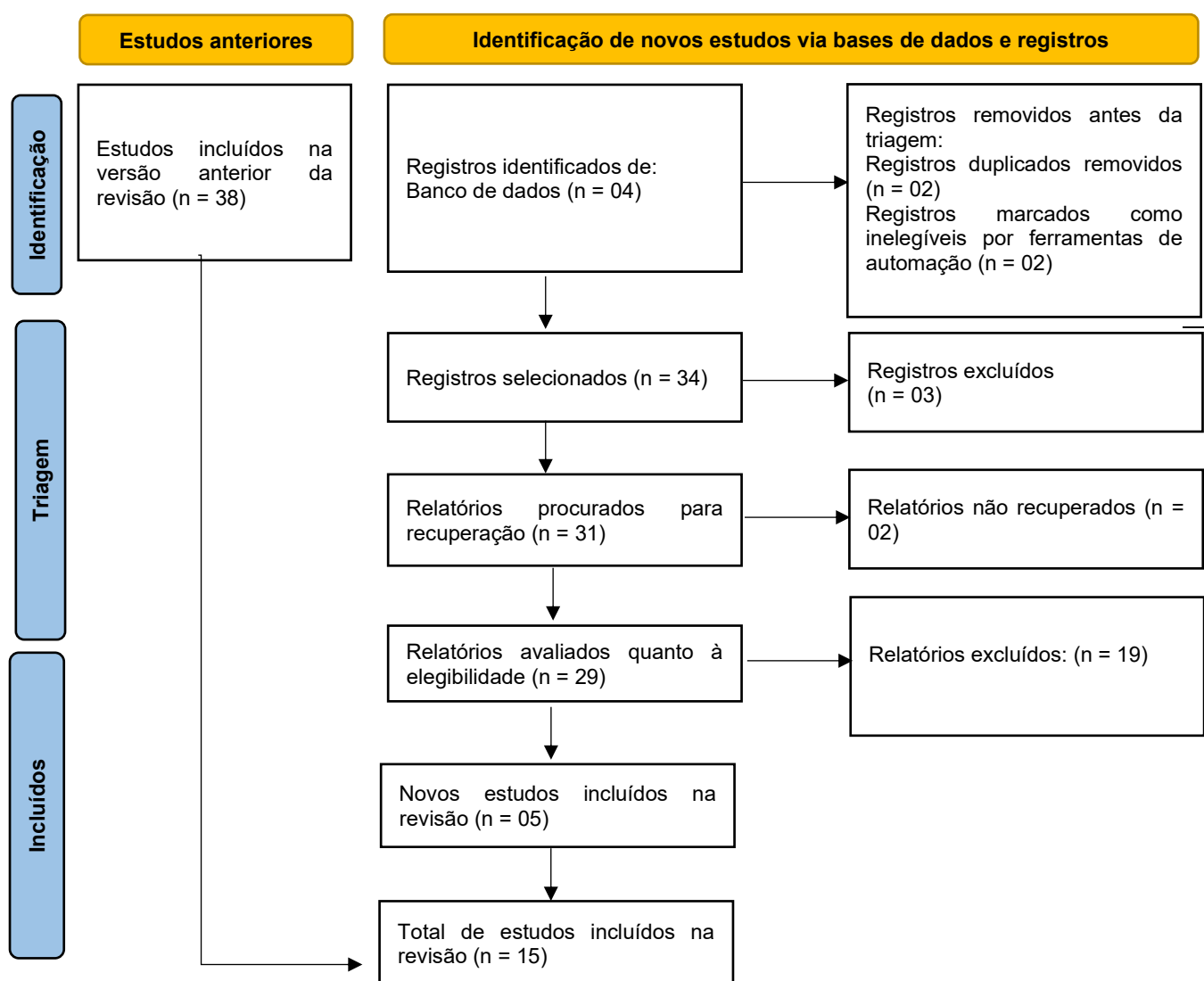
Por isso, o uso indiscriminado, a automedicação, a utilização de produtos sem registro ou procedência conhecida e a combinação de diferentes medicamentos sem orientação profissional podem aumentar os riscos. O uso racional deve considerar as características individuais do paciente, suas doenças, outros medicamentos utilizados e as advertências presentes na bula ou na documentação oficial do produto (SILVA et al., 2024).

MÉTODOS

O presente estudo caracteriza-se como uma Revisão Integrativa da Literatura, método que possibilita a síntese do conhecimento científico disponível sobre determinado tema por meio da reunião, análise crítica e integração dos resultados de pesquisas previamente publicadas (MARCONI; LAKATOS, 2024).

A revisão foi conduzida de forma sistematizada, seguindo as etapas recomendadas para revisões integrativas e os critérios de transparência propostos pelo protocolo Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses (PRISMA, 2020).

Figura 1. Descrição da seleção dos estudos analisados na pesquisa.



Fonte: Elaborado pelas autoras com auxílio de Inteligência Artificial (OpenAI, 2026).

A busca bibliográfica foi realizada nas bases de dados *Scientific Electronic Library Online* (SciELO), Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e PubMed. As pesquisas foram conduzidas entre os meses de julho e agosto, utilizando descritores controlados dos vocabulários Descritores em Ciências da Saúde (DeCS) e *Medical Subject Headings* (MeSH), combinados por meio dos operadores booleanos AND e OR. Os principais descritores empregados foram: “Medicamento Fitoterápico/ *Phytotherapeutic Drugs*”, “ansiedade/*anxiety*”, “depressão/*depression*” e “plantas medicinais/ *plants, medicinal*”, combinados conforme a especificidade de cada base de dados.

Foram estabelecidos como critérios de inclusão estudos publicados entre 2021 e 2025, disponíveis na íntegra, nos idiomas português ou inglês, que abordassem a temática proposta. Foram considerados elegíveis artigos originais, estudos observacionais, pesquisas quantitativas e qualitativas, estudos de caso e revisões bibliográficas que apresentassem metodologia claramente descrita.

Como critérios de exclusão, foram descartados estudos duplicados entre as bases consultadas, artigos sem acesso ao texto completo, editoriais, cartas ao editor, relatos de experiência, resumos de eventos científicos, dissertações, teses, capítulos de livros, documentos institucionais e pesquisas que abordassem exclusivamente o tema proposto.

A seleção dos estudos ocorreu em três etapas, conforme o fluxograma PRISMA 2020: 1) identificação dos registros nas bases de dados e remoção dos estudos duplicados, 2) triagem, mediante leitura dos títulos e resumos e, posteriormente, 3) inclusão, com a leitura na íntegra dos artigos potencialmente elegíveis (Figura 1).

A síntese das evidências foi desenvolvida de maneira narrativa, enfatizando convergências e divergências entre os estudos, bem como lacunas existentes na literatura científica, contribuindo para uma compreensão mais ampla do fenômeno investigado.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os dados coletados por esse estudo, buscaram evidenciar a eficácia dos medicamentos fitoterápicos no tratamento de pessoas com o quadro de ansiedade e depressão (Quadro 2).

Quadro 2. Artigos analisados na revisão integrativa da literatura sobre a temática.

TÍTULO	AUTORES (ANO)	TIPO DE ESTUDO	OBJETIVO
O uso de passiflora no tratamento dos distúrbios de ansiedade	CALIXTO; FINARDI; NOLDIN (2024)	Revisão Integrativa da Literatura	Avaliar o uso de passiflora como tratamento para ansiedade.

em tempos de pósCOVID-19: Uma revisão integrativa			
Principais fitoterápicos e demais medicamentos utilizados no tratamento de ansiedade e depressão	CARVALHO; LEITE; COSTA (2021)	Revisão Integrativa da Literatura	Explorar os principais fitoterápicos e outros medicamentos aplicados nesses transtornos e seus respectivos efeitos colaterais.
Prescrição de fitoterápicos sob a ótica farmacêutica: revisão da literatura	CHMIEL; SILVA (2023)	Revisão Narrativa da Literatura	Compreender como a prescrição de fitoterápicos é vista pela ótica da Assistência Farmacêutica.
Plantas medicinais como auxílio ao enfrentamento de ansiedade e depressão no âmbito universitário	FREITAS; LEVER; COSTA (2025)	Estudo de Caso	Analisar as plantas medicinais e como elas podem servir como auxílio ao enfrentamento de ansiedade e depressão no âmbito universitário.
Plantas medicinais com potencial para tratamento de transtornos de ansiedade e depressão: uma revisão integrativa	GARLET; RUPPELT (2024)	Revisão Integrativa da Literatura	Discorrer sobre a efetividade da utilização de plantas medicinais e fitoterápicos no tratamento de transtornos de ansiedade e depressão.
Alternativas farmacológicas para o tratamento de transtornos de ansiedade: uma revisão da literatura	LOPES et al., (2025)	Revisão Integrativa da Literatura	Discutir sobre as alternativas farmacológicas para o tratamento de transtornos de ansiedade.
O uso de fitoterápicos no tratamento da ansiedade	MEDEIROS; PEREIRA; SANTOS (2022)	Revisão Integrativa da Literatura	Analisar aspectos relacionados ao uso das plantas medicinais para o tratamento da ansiedade.
A importância do farmacêutico na produção e promoção do uso de fitoterápicos na dinâmica terapêutica	MELLO et al., (2025)	Estudo de Caso	Analisar a relevância que o profissional de Farmácia possui na produção e promoção do uso de fitoterápicos na dinâmica terapêutica.
Hypericum perforatum L. (Hypericaceae)	NEGRI; KATO (2024)	Estudo de Caso	Avaliar as reações adversas da planta com medicamentos antidepressivos.
Medicinal plants in the treatment of anxiety and depression: a review	NÓBREGA et al., (2022)	Revisão Integrativa da Literatura	Discutir sobre as plantas medicinais mais utilizadas no tratamento da ansiedade e depressão.
Plantas medicinais: uma abordagem sobre o uso seguro e racional	PEDROSO; ANDRADE; PIRES (2021)	Estudo de Caso	Analisar o impacto do uso seguro e racional de plantas medicinais.
The effects of melissa officinalis on depression and anxiety in type 2 diabetes patients with depression: a randomized double-blinded placebo-controlled clinical trial	SAFARI et al., (2023)	Ensaio Clínico Randomizado	Determinar a eficácia da <i>Melissa officinalis</i> no tratamento de ansiedade e depressão.

Plantas medicinais no auxílio dos sintomas da ansiedade e depressão: uma revisão integrativa	SANTOS et al., (2024)	Revisão Integrativa da Literatura	Discorrer acerca do potencial antidepressivo e ansiolítico das plantas medicinais <i>Matricaria chamomilla</i> , <i>Cymbopogon citratus</i> e <i>Melissa officinalis</i> .
Plantas com ação no sistema nervoso central que constam na Relação Nacional de Plantas Medicinais de Interesse ao SUS (RENISUS)	SILVA et al., (2022)	Pesquisa de Campo	Investigar plantas com atuação sobre o sistema nervoso central presentes na RENISUS.
Potencial terapêutico dos canabinoides na ansiedade e depressão: uma revisão integrativa da literatura	SOUSA et al., (2023)	Revisão Integrativa da Literatura	Evidenciar os possíveis usos terapêuticos dos componentes presentes na planta Cannabis no manejo da ansiedade e depressão.

Fonte: Autores da Pesquisa (2026).

A análise dos 15 estudos selecionados demonstra que o uso de plantas medicinais e medicamentos fitoterápicos no manejo de sintomas de ansiedade e depressão vem recebendo crescente atenção científica.

No estudo de Nóbrega et al., (2022), foram discutidas diferentes espécies com potencial terapêutico, com destaque para *Valeriana officinalis* e *Passiflora incarnata*, tradicionalmente associadas à redução de ansiedade, estresse e alterações do sono. Os autores ressaltam que os efeitos estão relacionados, entre outros mecanismos, à modulação do sistema GABAérgico, embora a qualidade e a quantidade das evidências clínicas variem entre as espécies. Esse resultado é relevante porque demonstra que o interesse pelos fitoterápicos não se limita ao conhecimento popular, mas também envolve investigação científica sobre mecanismos farmacológicos e possibilidades terapêuticas.

Carvalho, Leite e Costa (2021) em sua pesquisa analisaram os principais fitoterápicos empregados no tratamento de ansiedade e depressão. O trabalho destacou espécies como *Passiflora incarnata*, *Valeriana officinalis*, *Melissa officinalis* e *Hypericum perforatum*, relacionando seus constituintes fitoquímicos às possíveis ações sobre o sistema nervoso central. Os autores também chamaram atenção para a necessidade de considerar contraindicações e características individuais dos pacientes, uma vez que o fato de um produto ser derivado de plantas não significa ausência de efeitos adversos. Dessa maneira, a literatura evidencia que o emprego dos fitoterápicos deve estar associado à avaliação adequada da indicação, da dose e das possíveis interações medicamentosas.

No trabalho feito por Souza et al., (2023) ao qual tinha o objetivo de evidenciar os possíveis usos terapêuticos dos componentes presentes na planta Cannabis no manejo da ansiedade e depressão, os autores relataram que as substâncias presentes na planta Cannabis, principalmente o Canabidiol (CBD), parecem ser uma opção promissora e potencialmente benéfica, especialmente para os casos que não respondem aos tratamentos convencionais.

Em relação especificamente à ansiedade, Medeiros, Pereira e Santos (2022) realizaram revisão sobre o emprego de fitoterápicos, encontrando evidências relacionadas principalmente à *Valeriana officinalis* e à *Passiflora incarnata*. O estudo selecionou dez trabalhos a partir de 576 registros inicialmente identificados e concluiu que ambas as espécies apresentam potencial ansiolítico, com atuação relacionada à neurotransmissão GABAérgica. A *Valeriana officinalis*, por exemplo, apresenta compostos como os ácidos valerênicos, enquanto a *Passiflora incarnata* possui flavonoides e outros constituintes bioativos. Entretanto, a revisão também permite compreender que os resultados não devem ser generalizados para todas as preparações vegetais, pois diferenças na espécie, parte utilizada, concentração e método de extração podem modificar a atividade farmacológica.

No estudo de Lopes et al., (2025) os autores buscaram demonstrar a aplicabilidade de alternativas no tratamento dos transtornos de ansiedade. Dentre outros, no que se refere as plantas medicinais e fitoterápicos, os que possuem atividade ansiolítica comprovada, mediante estudos e etnofarmacologia, como o *Cymbopogon citratus* e a *Melissa officinalis*, possuem maior utilização no tratamento de ansiedade leve e insônia.

No caso específico da *Melissa officinalis*, popularmente conhecida como erva-cidreira, Safari et al., (2023) realizaram um ensaio clínico randomizado, duplo-cego e controlado por placebo, realizado com 60 pacientes diagnosticados com diabetes tipo 2 e transtorno depressivo, buscou avaliar o potencial antidepressivo e ansiolítico da erva-cidreira. O extrato hidroalcoólico foi produzido a partir das partes aéreas da planta, tendo a sua composição química avaliada ao final do processo. Os participantes foram divididos em dois grupos, onde os membros do grupo *Melissa officinalis* utilizaram de duas cápsulas diárias, uma após o almoço e outra após o jantar, contendo 350 mg do extrato hidroalcoólico da erva medicinal, enquanto o grupo placebo recebeu cápsulas idênticas em aparência, contendo 350 mg de farinha torrada. A duração foi de 12 semanas. Ao final do estudo, foi notória a redução na ansiedade e nos sintomas depressivos nos membros do grupo de intervenção quando comparados ao início do ensaio clínico, mediante a

avaliação das pontuações BDI (Inventário de Depressão de Beck-II) e BAI (Inventário de Ansiedade de Beck).

No trabalho desenvolvido por Silva et al., (2022), que investigou plantas com atuação sobre o sistema nervoso central presentes na Relação Nacional de Plantas Medicinais de Interesse ao SUS (RENISUS), demonstrou que diversas espécies brasileiras apresentam potencial farmacológico sobre o sistema nervoso central, reforçando a importância da biodiversidade nacional para o desenvolvimento de medicamentos fitoterápicos. Esse achado assume importância no contexto da ansiedade e da depressão porque amplia a perspectiva de desenvolvimento de alternativas terapêuticas baseadas em espécies vegetais, mas também evidencia a necessidade de estudos farmacológicos, toxicológicos e clínicos que permitam transformar o conhecimento tradicional em produtos padronizados e seguros.

Santos et al., (2024), por sua vez, analisaram especificamente plantas medicinais utilizadas como auxílio aos sintomas de ansiedade e depressão. Os resultados reforçaram o potencial terapêutico de diferentes espécies, especialmente aquelas tradicionalmente utilizadas como calmantes e sedativas. A contribuição desse estudo está na demonstração de que a fitoterapia pode ser considerada uma estratégia complementar no cuidado à saúde mental, desde que integrada a uma abordagem profissional. Entretanto, a utilização de plantas medicinais não deve ser interpretada como substituição automática da farmacoterapia convencional ou da psicoterapia, especialmente em quadros moderados e graves, nos quais o acompanhamento médico e multiprofissional permanece indispensável.

Garlet e Ruppelt (2024) produziram uma das revisões brasileiras mais abrangentes sobre o tema, reunindo evidências clínicas acerca de plantas medicinais e fitoterápicos para ansiedade e depressão. Foram selecionados 43 artigos e investigadas 12 espécies. Os resultados demonstraram efeitos ansiolíticos para açafrão (*Crocus sativus*), cimicífuga (*Actaea racemosa*), endro (*Anethum graveolens*), laranja (*Citrus × aurantium*), lúpulo (*Humulus lupulus*), maracujá (*Passiflora incarnata*), melissa (*Melissa officinalis*) e valeriana (*Valeriana officinalis*). Para efeitos antidepressivos, destacaram-se açafrão, cúrcuma (*Curcuma longa*), lúpulo e melissa. Os autores também identificaram efeitos sedativos para diferentes espécies.

Ainda no estudo de Garlet e Ruppelt (2024) demonstrou, contudo, que ainda existem limitações importantes na produção de evidências. Embora tenham sido encontrados resultados favoráveis para diversas plantas, os autores destacam a necessidade de novos ensaios clínicos e de investimentos em biotecnologia para garantir padronização e desenvolvimento de

medicamentos de origem vegetal. Essa observação é fundamental para a discussão do tema, pois a eficácia de um fitoterápico depende não somente da espécie vegetal, mas também de fatores ambientais, genéticos, condições de cultivo, parte utilizada, época de coleta, processo de extração e concentração dos constituintes ativos. Portanto, diferentes produtos obtidos a partir da mesma planta não devem ser automaticamente considerados equivalentes.

No campo das plantas especificamente relacionadas à ansiedade, estudos brasileiros têm destacado a *Passiflora* como uma das espécies de maior interesse. A título de exemplo na pesquisa de Calixto, Finardi e Noldin (2024) foram analisados estudos sobre o emprego de *Passiflora* no transtorno de ansiedade generalizada no período posterior ao início da pandemia de COVID-19. Os resultados apontaram que diferentes preparações da planta apresentam potencial ansiolítico, principalmente em razão da presença de flavonoides e outros compostos capazes de interferir na neurotransmissão relacionada ao GABA. Apesar dos resultados promissores, os autores enfatizam a necessidade de pesquisas clínicas mais robustas para estabelecer com maior segurança a eficácia, a dose e a duração do tratamento.

A produção científica brasileira também tem investigado a relação entre fitoterapia e os impactos psicossociais observados durante e após a pandemia. O estudo desenvolvido por Freitas, Lever e Costa (2025), voltado ao contexto universitário, analisou a utilização de plantas medicinais como auxílio diante de ansiedade e depressão. O levantamento identificou a importância de estratégias complementares de cuidado em populações expostas a sobrecarga acadêmica, isolamento social e insuficiência de suporte psicossocial. Embora esse tipo de estudo não permita afirmar que os fitoterápicos isoladamente tratem os transtornos mentais, contribui para demonstrar a relevância de discutir seu emprego dentro de uma abordagem ampliada de promoção da saúde mental.

Os estudos também indicam que os fitoterápicos podem apresentar vantagens potenciais, mas não estão isentos de riscos. No estudo de Pedroso, Andrade e Pires (2021) sobre o uso seguro e racional de plantas medicinais destaca que a utilização desses produtos deve ser acompanhada por informações adequadas sobre indicação, dose, preparação e possíveis riscos. No contexto dos transtornos de ansiedade e depressão, essa preocupação torna-se ainda mais importante porque muitos pacientes utilizam simultaneamente antidepressivos, ansiolíticos, hipnóticos e outros medicamentos. Assim, a associação indiscriminada de plantas medicinais com medicamentos convencionais pode produzir interações farmacológicas ou modificar a resposta terapêutica.

A questão das interações medicamentosas é particularmente relevante para o *Hypericum perforatum* (erva-de-São-João), tradicionalmente empregado em episódios depressivos leves a moderados. Negri e Kato (2024) em seu estudo sobre farmacovigilância destacaram que seus constituintes podem interferir em enzimas metabolizadoras e transportadores, modificando a concentração plasmática de diversos medicamentos. Dessa forma, embora o hipérico apresente interesse terapêutico para sintomas depressivos, sua utilização exige avaliação cuidadosa da farmacoterapia concomitante. Esse aspecto reforça que os fitoterápicos que atuam sobre o sistema nervoso central devem ser tratados como medicamentos, e não como produtos naturalmente isentos de riscos.

No que diz respeito à segurança, a literatura brasileira reforça a necessidade de padronização e farmacovigilância. Garlet e Ruppelt (2024) observaram que os resultados clínicos encontrados não permitem estabelecer equivalência entre todas as preparações vegetais e que a padronização dos extratos constitui condição essencial para garantir eficácia e segurança. Além disso, a análise das experiências brasileiras mostra que o acesso facilitado a produtos vegetais pode favorecer a automedicação, especialmente quando informações divulgadas em redes sociais ou meios comerciais são interpretadas como comprovação de eficácia. Nesse sentido, a orientação profissional é indispensável para diferenciar medicamentos fitoterápicos regulamentados de preparações caseiras e outros produtos que não apresentam necessariamente as mesmas evidências clínicas.

16

A literatura também aponta desafios relacionados à formação dos profissionais de saúde. O uso racional de plantas medicinais no Brasil ainda enfrenta dificuldades relacionadas ao conhecimento técnico, à orientação dos usuários e à integração da fitoterapia aos serviços de saúde. Nesse contexto, o trabalho de Chmiel e Silva (2023), realizado sob a perspectiva da assistência farmacêutica, identificou que a prescrição de fitoterápicos pode representar uma possibilidade de atuação do farmacêutico, especialmente na atenção primária. Entretanto, os autores identificaram dificuldades como insegurança profissional, insuficiência de conhecimentos teóricos e práticos e necessidade de maior qualificação.

Diante dos resultados encontrados, o farmacêutico exerce papel estratégico no uso seguro dos medicamentos fitoterápicos destinados aos sintomas de ansiedade e depressão. Nos dizeres de Mello et al., (2025), sua atuação envolve avaliação da farmacoterapia utilizada pelo paciente, identificação de possíveis interações, orientação quanto à forma correta de utilização, acompanhamento da adesão, identificação de reações adversas, incentivo à utilização de

produtos regulamentados e encaminhamento para outros profissionais quando houver sinais de agravamento do quadro psicológico.

Assim, os estudos e publicações brasileiras analisados permitem observar uma tendência favorável ao potencial dos medicamentos fitoterápicos como recursos complementares no manejo de determinados sintomas de ansiedade e depressão, sobretudo envolvendo *Passiflora incarnata*, *Valeriana officinalis*, *Melissa officinalis*, *Hypericum perforatum*, *Curcuma longa* e outras espécies. Entretanto, os resultados não sustentam a ideia de que todos os fitoterápicos sejam igualmente eficazes ou que possam substituir tratamentos convencionais em qualquer situação clínica.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A análise realizada sobre o uso de medicamentos fitoterápicos no tratamento da ansiedade e da depressão permitiu verificar que a fitoterapia apresenta potencial terapêutico relevante como estratégia complementar no cuidado em saúde mental. Estudos recentes identificaram efeitos ansiolíticos e/ou antidepressivos associados a diferentes espécies vegetais, destacando-se *Passiflora incarnata*, *Valeriana officinalis*, *Melissa officinalis*, *Crocus sativus* e *Curcuma longa*.

17

Apesar dos resultados promissores, os achados demonstram que os fitoterápicos não devem ser considerados alternativas automaticamente equivalentes aos medicamentos convencionais. A eficácia depende da espécie vegetal, dos princípios ativos, da concentração, da forma farmacêutica, da dose, da qualidade da matéria-prima e do processo de extração e padronização. Além disso, ansiedade e depressão apresentam diferentes níveis de gravidade e características clínicas, exigindo avaliação individualizada.

Dessa maneira, os fitoterápicos podem contribuir principalmente em situações nas quais exista indicação adequada e evidência científica para o produto utilizado, devendo ser integrados a estratégias terapêuticas mais amplas e não empregados indiscriminadamente como substitutos de tratamentos comprovadamente necessários.

Nesse cenário, destaca-se a importância do farmacêutico como profissional essencial para promover o uso racional e seguro dos medicamentos fitoterápicos. Sua atuação pode envolver a avaliação da farmacoterapia do paciente, identificação de possíveis interações, orientação sobre dose e modo de utilização, acompanhamento da adesão, reconhecimento de

reações adversas e encaminhamento ao médico ou a outros profissionais de saúde quando necessário.

Entretanto, permanecem desafios relacionados à qualidade dos estudos clínicos, à padronização dos extratos, à definição de doses, à segurança em longo prazo e às interações medicamentosas. A ampliação das pesquisas realizadas no Brasil é particularmente importante para aproveitar o potencial da biodiversidade nacional e transformar conhecimentos tradicionais em alternativas terapêuticas cientificamente fundamentadas.

REFERÊNCIAS

ANVISA. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. **Formulário de Fitoterápicos da Farmacopeia Brasileira**. 2. ed. Brasília, DF: Anvisa, 2021. Disponível em: <https://bibliotecadigital.anvisa.gov.br/jspui/handle/anvisa/836>. Acesso em: 20 ago. 2026.

ANVISA. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. **Orientações: uso de fitoterápicos e plantas medicinais**. Brasília, DF: Anvisa, 2022. Disponível em: <https://www.gov.br/anvisa/pt-br/centraisdeconteudo/publicacoes/medicamentos/publicacoes-sobre-medicamentos/orientacoes-sobre-o-uso-de-fitoterapicos-e-plantas-medicinais.pdf>. Acesso em: 20 ago. 2026.

ANVISA. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. **Guia para elaboração de monografias para o Formulário de Fitoterápicos da Farmacopeia Brasileira**. Brasília, DF: Anvisa, 2024. Disponível em: https://www.gov.br/anvisa/pt-br/assuntos/regulamentacao/air/analises-de-impacto-regulatorio/2024/arquivos-relatorios-de-air-2024/Guia_fitoterapicos29.10.24.pdf/%40%40download/file. Acesso em: 20 ago. 2026.

ANVISA. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. **Anvisa publica documentos para registro simplificado de fitoterápicos**. Brasília, DF, 20 fev. 2026. Disponível em: <https://www.gov.br/anvisa/pt-br/assuntos/noticias-anvisa/2026/anvisa-publica-documentos-para-registro-simplificado-de-fitoterapicos/>. Acesso em: 20 ago. 2026.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Glossário de plantas medicinais e fitoterápicos**. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2024. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/composicao/sectics/plantas-medicinais-e-fitoterapicos/glossario/f>. Acesso em: 19 ago. 2026.

CALIXTO, Maria Eduarda; FINARDI, Julia; NOLDIN, Vânia Floriani. O uso de passiflora no tratamento dos distúrbios de ansiedade em tempos de pósCOVID-19: Uma revisão integrativa. **Research, Society and Development**, v. 13, n. 1, e1713144649, 2024.

CARVALHO, Luzia Gomes; LEITE, Samuel da Costa; COSTA, Débora de Alencar Franco. Principais fitoterápicos e demais medicamentos utilizados no tratamento de ansiedade e depressão. **Revista de Casos e Consultoria**, v. 12, n. 1, p. e25178-e25178, 2021.

CARVALHO, Simone Ribeiro de; BAIENSE, Alex Sandro Rodrigues. O uso de fitoterápicos em pacientes com depressão. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, v. 9, n. 10, p. 1952-1966, 2023.

CHMIEL, Eduardo; SILVA, Claudinei Mesquita da. Prescrição de fitoterápicos sob a ótica farmacêutica: revisão da literatura. **Research, Society and Development**, v. 12, n. 11, e117121143746, 2023.

CORREA, Regianne Maciel dos Santos et al. Saúde mental e atenção farmacêutica: uso de plantas medicinais e fitoterápicos nos transtornos de ansiedade. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 6, p. e52911628930-e52911628930, 2022.

COSTA, Betania Barros; LUZ, Tatiana Chama Borges. O cenário da fitoterapia na Atenção Primária à Saúde no Brasil: uma análise. **Saúde em Debate**, v. 49, n. 147, e10102, 2025.

DOURADO, Ana Luiza Glitzenhirn; NOGUEIRA, Ionara Portela da Costa; SANTOS, Jânio Sousa. Avaliação da efetividade e segurança de fitoterápicos utilizados no tratamento da ansiedade: Uma revisão. **Research, Society and Development**, v. 14, n. 8, p. e1814849337-e1814849337, 2025.

FREITAS, Joyce Kelly Gomes; VIEIRA PINTO, Angelica; STEFANELLO, Naiara. Análise de reações adversas entre o uso de ansiolíticos, antidepressivos e fitoterápicos no tratamento da ansiedade. **Revista FT**, v. 27, n. 128, 2023.

FREITAS, Sarah Batista de; LEVER, Adrielle Araújo; COSTA, Flavio Nogueira. Plantas medicinais como auxílio ao enfrentamento de ansiedade e depressão no âmbito universitário. **Areté – Revista Amazônica de Ensino de Ciências**, Manaus, v. 25, n. 39, e25055, 2025.

FURTADO, Willas Ferreira et al. A utilização exacerbada de medicamentos psicotrópicos: compreendendo os riscos. **Journal of Medical and Biosciences Research**, v. 1, n. 3, p. 356-364, 2024.

GARLET, Tanea Maria Bisognin; RUPPELT, Bettina Monika. Plantas medicinais com potencial para tratamento de transtornos de ansiedade e depressão: uma revisão integrativa. **Revista Fitos**, Rio de Janeiro, v. 18, suplemento 3, e1572, 2024.

GOMES, Samuel et al. Tendências de prescrição de benzodiazepinas e outros sedativos na Administração Regional de Saúde de Lisboa e Vale do Tejo entre 2013 e 2020: um estudo retrospectivo. **Acta Médica Portuguesa**, v. 36, n. 4, p. 264-274, 2023.

GUARNETTI, Natalia Pietro. Fitoterápicos aplicados no tratamento do estresse, falta de atenção e concentração em estudantes universitários. **Revista Foco**, v. 18, n. 9, p. e9617-e9617, 2025.

HEINRICH, Michael; BARNES, Joanne; PRIETO-GARCIA, José; GIBBONS, Simon; WILLIAMSON, Elizabeth M. **Fundamentals of pharmacognosy and phytotherapy**. 4. ed. London: Elsevier, 2023.

IBGE. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Pesquisa Nacional de Saúde 2019: percepção do estado de saúde, estilos de vida, doenças crônicas e saúde bucal**. Rio de Janeiro: IBGE, 2020. Disponível em: <https://www.ibge.gov.br/biblioteca/visualizacao/livros/liv101764.pdf>. Acesso em: 18 ago. 2026.

KIRCHNER, Giovanna de Albuquerque; PELAQUIN, Matheus Maschio; MAGALHÃES, Milena Ferreira; GOUVEIA, Neire Moura de. Possíveis interações medicamentosas de fitoterápicos e plantas medicinais incluídas na relação nacional de medicamentos essenciais do SUS: revisão sistemática. **Revista Fitos**, v. 16, n. 1, p. 93-119, 2022.

LOPES, Rhyann Manguera Lima et al. Alternativas farmacológicas para o tratamento de transtornos de ansiedade: uma revisão da literatura. **Revista Interdisciplinar em Saúde**, Cajazeiras, v. 12, p. 1507-1530, 2025.

MATOS, João Victor Messias et al. O uso de antidepressivos e ansiolíticos: compreendendo os riscos. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 7, n. 1, p. 1882-1893, 2024.

MEDEIROS, Gabryel Hermida; PEREIRA, Jucilane Leite; SANTOS, Kamilla Félix dos. O uso de fitoterápicos no tratamento da ansiedade. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 16, e439111638643, 2022.

MELLO, Geraldo Henrique Kloss de et al. A importância do farmacêutico na produção e promoção do uso de fitoterápicos na dinâmica terapêutica. **Revista Multidisciplinar do Nordeste Mineiro**, v. 12, n. 1, p. 1-16, 2025.

NEGRI, Giuseppina; KATO, Edna M. *Hypericum perforatum* L. (Hypericaceae). **Boletim Planfavi**. nº 70, p. 1-4; 2024.

NÓBREGA, José Cândido da Silva et al. Medicinal plants in the treatment of anxiety and depression: a review. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 1, e5511124024, 2022.

OLIVEIRA, Carolina da Mata et al. Depressão e ansiedade em jovens. **Periódicos Brasil. Pesquisa Científica**, v. 3, n. 2, p. 199-215, 2024a.

OLIVEIRA, Pedro Lucas Trajano et al. Atribuição Farmacêutica no Uso Irracional de Medicamentos Antidepressivos em Estudantes Universitários. **COGNITIONIS Scientific Journal**, v. 7, n. 2, p. e522-e522, 2024b.

OLIVEIRA, Vanessa da Silva; SILVA, Michel Santos da; ANDRADE, Leonardo Guimarães de. A atuação do farmacêutico no uso de medicamentos fitoterápicos para o tratamento da ansiedade e depressão. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, v. 10, n. 10, p. 838-851, 2024.

ORTIZ, Susana Lucía Cairo; OLIVEIRA, Thiago Melanias Araujo de. Uso abusivo de antidepressivos e ansiolíticos: compreendendo os riscos. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 6, n. 6, p. 30025-30039, 2023.

PAGE, Matthew J. et al. A declaração PRISMA 2020: diretriz atualizada para relatar revisões sistemáticas. **Revista panamericana de salud publica**, v. 46, p. e112, 2022.

PEDROSO, Reginaldo dos Santos; ANDRADE, Gabriela; PIRES, Raquel Helena. Plantas medicinais: uma abordagem sobre o uso seguro e racional. **Physis: Revista de Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 31, n. 2, e310218, 2021.

QUEMEL, Gleicy Kelly China et al. Revisão integrativa da literatura sobre o aumento no consumo de psicotrópicos em transtornos mentais como a depressão. **Brazilian Applied Science Review**, v. 5, n. 3, p. 1384-1403, 2021.

SAFARI, Mostafa et al. The effects of melissa officinalis on depression and anxiety in type 2 diabetes patients with depression: a randomized double-blinded placebo-controlled clinical trial. **BMC Complementary Medicine and Therapies**, v. 23, n. 1, p. 140, 2023.

SANTOS, Ana T. et al. Plantas medicinais no auxílio dos sintomas da ansiedade e depressão: uma revisão integrativa. **Revista de Ciências da Saúde Nova Esperança**, v. 21, número especial 2, p. 540-555, 2024.

SANTOS, Neiane Cristina et al. Estresse e uso de ansiolíticos, antidepressivos e neuroestimulantes entre vestibulandos de medicina de cursos preparatórios. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 4, n. 3, p. 13741-13758, 2021.

SCHAEFFER, Julia Borges; BASSANI, Larissa Guarda; MACHADO, Karina Elisa. Benefícios da Atividade Física no Controle da Ansiedade. **ID on line. Revista de psicologia**, v. 19, n. 77, p. 203-226, 2025.

SILVA, Aadriano C. et al. Plantas com ação no sistema nervoso central que constam na Relação Nacional de Plantas Medicinais de Interesse ao SUS (RENISUS). **Arquivos de Ciências da Saúde da UNIPAR**, v. 26, n. 3, p. 1149-1162, 2022.

SILVA, Daniel Felipe Monteiro da et al. Transtornos de ansiedade: uma análise abrangente das causas, manifestações clínicas e estratégias diagnósticas. **Caderno Pedagógico**, v. 21, n. 12, p. e11051-e11051, 2024.

SILVA, Iana Luiza Freitas da et al. Plantas medicinais no tratamento da ansiedade: Valeriana officinalis, Passiflora incarnata, Melissa officinalis, Matricaria recutita: Revisão Sistemática. **Interdisciplinaridade em Ciências Farmacêuticas**, cap. 7, n. 1, p. 67-77, 2022.

SOUSA, Juliano O. et al. Potencial terapêutico dos canabinoides na ansiedade e depressão: uma revisão integrativa da literatura. **Revista da Universidade Paranaense**, Umuarama, [S. l.], v. 27, n. 10, p. 5485-5497, 2023.

WHO. World Health Organization. **Depression**. Geneva: WHO, 2021. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression>. Acesso em: 18 ago. 2026.

WHO. World Health Organization. **Depressive disorder (depression)**. Geneva: World Health Organization, 2023. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression>. Acesso em: 18 ago. 2026.

WHO. World Health Organization. **Anxiety disorders**. Geneva: WHO, 2025. Disponível em: <https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/anxiety-disorders>. Acesso em: 18 ago. 2026.