

PLANTAS MEDICINAIS NO TRATAMENTO DA ANSIEDADE

Rejane Barbosa da Silva Penido¹
Leonardo Guimarães de Andrade²

RESUMO: Ao longo do tempo doenças emocionais passaram a serem vistas com mais seriedade ao redor do mundo, com o aumento das doenças psicossomáticas, hoje possuímos tratamentos desde terapias até uso de medicamentos. Dentre as doenças desenvolvidas emocionalmente, observa-se um crescimento da ansiedade, sendo ela comum ou já tratada como transtorno. A ansiedade de modo geral, é um sentimento, uma sensação de preocupação com futuro ou situações corriqueiras que é algo acontece ou pode acontecer com toda e qualquer pessoa, porém quando em excesso somadas de sintomas e que prejudica a vida social desse indivíduo pode ser considerado como um transtorno de ansiedade. O transtorno de ansiedade é considerado uma doença psíquica, que ocasiona sudorese, pensamentos acelerados, dificuldade de concentração, insônia, essa falta de sono acaba levando a outros problemas de saúde, como problemas cardíacos, doença do pânico, é o efeito dominó de uma série de doenças. Terapia, exercício físico, e uso de medicamento são os tratamentos mais comum utilizados pelos médicos, porém hoje já é possível o tratamento utilizando medicamentos produzido a partir de extração de plantas. O extrato de *passiflora incarnata*, popularmente conhecido como maracujá, e *Melissa officinalis*, conhecida como erva-cidreira são alguns dos exemplos de extratos utilizados no tratamento da ansiedade, que possuem benefícios como propriedades calmantes, digestivas, controla a tensão nervosa, ajuda na insônia, dentre outros. Os benefícios do uso de plantas medicinais são bem positivos, estudos comprovam que não causa dependência, não tem efeito colaterais negativos, e se torna acessível pois o custo benefício ganha quando se fala do uso de drogas sintéticas. Com base neste estudo, podemos afirmar que o uso de plantas medicamentosas tem resultados positivos dentro do tratamento do indivíduo com problemas de ansiedade, podendo ser os sintomas comuns de leve a extremos, que após o uso, pacientes tiveram melhoras e ou diminuição nos sintomas.

Palavras-chave: Farmacêutico. Doença psicossocial. Tratamentos alternativo.

ABSTRACT: Over time, emotional illnesses began to be seen more seriously around the world, with the increase in psychosomatic illnesses, today we have treatments ranging from therapies to the use of medications. Among the illnesses developed emotionally, there is an increase in anxiety, whether it is common or already treated as a disorder. Anxiety in general is a feeling, a sense of concern for the future or everyday situations that is something that happens or can happen to anyone and everyone, but when in excess summed up by symptoms and that harms the social life of that individual, it can be considered like an anxiety disorder. Anxiety disorder is considered a mental illness, which causes sweating, racing thoughts, difficulty concentrating, insomnia, this lack of sleep ends up leading to other health problems, such as heart problems, panic disorder, it is the domino effect of a series of diseases. Therapy, physical exercise, and the use of medication are the most common treatments used by doctors, but today treatment using medication produced from plant extraction is already possible. *Passiflora incarnata* extract, popularly known as passion fruit, and *Melissa officinalis*, known as lemon balm are some of the examples of extracts used in the treatment of anxiety, which have benefits such as calming and digestive properties, controlling nervous tension, helping with insomnia, among others. The benefits of using medicinal plants are very positive, studies prove that it does not cause addiction, has no negative side effects, and becomes accessible because the cost-benefit wins when talking about the use of synthetic drugs. Based on this study, we can state that the use of medicinal plants has positive results within the treatment of the individual with anxiety problems, which may be the common symptoms from mild to extreme, that after use, patients had improvements and or a decrease in symptoms.

Keywords: Pharmacist. Psychosocial illness. Alternative treatments.

¹ Graduanda em farmácia pela Universidade Iguazu- UNIG.

² Orientador. Universidade Iguazu- UNIG.

INTRODUÇÃO

Segundo dados da Organização de Saúde OMS, o Brasil está no rank de quinto país que se destaca com a população mais ansiosa, tendo em torno de 9,3% da população sofrendo de ansiedade. Durante e após o surgimento do novo corona virus, covid 19 teve um aumento no índice de pessoas com sintomas de leves a severos da ansiedade. A ansiedade é um mecanismo de resposta do nosso corpo, que nos auxiliam quando enfrentamos situações que precisamos ter foco (SANTOS, 2022 *apud* BATISTA, 2022), no dia a dia todos enfrentamos situações que podem ocasionar uma sensação de ansiedade. A ansiedade de modo geral ela pode ser sentida por todos de maneira leve, como uma preocupação com algo importante pendente ou a espera de algo ou alguém. Porém, quando em excesso pode acarretar distúrbios do humor bem como de pensamento, de comportamento e atividade fisiológicas (ALMEIDA, *et. al.*, 2011, P. 384). Com o aumento de casos, novas alternativas e pesquisas foram e são feitas em busca de tratamento e alívio para esses sintomas. O uso de plantas medicinais tem ganho cada vez mais espaço no mercado e dentro dos consultórios médicos como auxiliares do tratamento pois não causam dependência e não causa efeitos negativos como no uso de algumas drogas sintéticas. Neste artigo iremos abordar as principais causas da ansiedade nos dias atuais e seus impactos, assim trazendo a importância e efeitos colaterais do uso de plantas que são utilizadas em seu tratamento, como uma alternativa para substituir o uso de drogas sintéticas por sua eficácia, custo benefício e forma acessível.

OBJETIVO GERAIS

Relatar a importância do uso de plantas dentro da medicina, no tratamento da ansiedade e abordar os feitos de maneira geral e os benefícios que elas podem trazer para a vida do paciente.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- a) Descrever a patologia da ansiedade e suas características;
- b) apontar quais plantas e suas importâncias;
- c) efeitos benéficos do uso das plantas medicinais;
- d) o efeito que esses benefícios podem ter na sociedade em geral.

METODOLOGIA

Foi utilizado o método de pesquisa descritiva e explicativa , com a finalidade de relatar os benefícios e efeitos colaterais do uso de plantas que contém extratos que podem ser usadas no tratamento alternativo do transtorno e ou ansiedade comum social. Durante este estudo foram utilizados como fontes artigos acadêmicos e científicos, jornais eletrônicos da área de saúde, psicologia e acadêmica, revista acadêmica, revistas científicas e de fitoterapia, tanto para entendermos melhor a funcionalidade do uso de extratos das plantas com fins fitoterápicos tanto quanto para entendermos a patologia da ansiedade e os possíveis tratamentos sob o olhar

científico, com enfoque para o uso somente de medicamento não sintético. Assim foi elaborado este artigo, utilizando conteúdos dentro o período, o ano de 2017 à 2023.

JUSTIFICATIVA

A presente temática escolhida se deu visto o crescimento do uso de Plantas medicinais, devido à grande dependência de medicamentos farmacólogos no âmbito atual, pesquisas tem demonstrado que muitas pessoas têm aderido aos produtos naturais a base de plantas para o tratamento de diferentes tipos de transtornos psiquiátricos (LIMA *apud* MACEDO, 2020. P.10). Cerca de 75% da população mundial faz uso de plantas medicinais para o tratamento de enfermidades devido, principalmente, à características desejáveis associadas à eficácia, baixo risco, reprodutibilidade e constância de qualidade (CARVALHO; COSTA; CARNELOSSI *apud* OLIVEIRA *e col.*, 2022. P.3). Visto que a maioria dos fármacos vendidos para o tratamento da ansiedade e depressão possuem diversos efeitos colaterais, o uso de plantas medicinais vem ganhando espaço (SOARES *e col.*, 2022).

DESENVOLVIMENTO

As plantas medicinais têm sido utilizadas há milhares de anos para tratar diversas condições de saúde, incluindo a ansiedade. A ansiedade é um transtorno mental comum que afeta milhões de pessoas em todo o mundo. É definida como uma sensação de nervosismo, perigo eminente, preocupação ou desconforto, um estado de alerta por antecipação de uma ameaça futura, que pode representar um comportamento e fisiologia normais mediante situações específicas, ou compor junto a outros sintomas um transtorno mental e comportamental de ansiedade, quando excedem em frequência e intensidade em relação ao estímulo, a ponto de interferir na qualidade de vida do indivíduo (MORAES E RESENDE, 2020. P.1).

Existem vários tipos de transtornos de ansiedade, incluindo transtorno de ansiedade generalizada, transtorno do pânico, fobia social e transtorno obsessivo-compulsivo. Cada um desses transtornos tem suas próprias características e sintomas, mas todos envolvem uma sensação de medo, inquietação e tensão que pode ser debilitante (LUZIA, 2022. P.12 e 13).

A terapia cognitivo-comportamental é uma abordagem comum para o tratamento do transtorno de ansiedade. Essa terapia envolve trabalhar com um terapeuta para identificar padrões de pensamento e comportamento que contribuem para a ansiedade. O objetivo é aprender novas habilidades para lidar com a ansiedade, incluindo técnicas de relaxamento, estratégias de

enfrentamento e resolução de problemas. A terapia cognitivo-comportamental tem sido comprovadamente eficaz para o tratamento de muitos tipos de transtornos de ansiedade (REYES E FERMANN, 2018. P.1 e 2).

Além disso, a psicoterapia, a meditação, o exercício físico e outras abordagens complementares, como acupuntura e massagem, também podem ajudar a aliviar a ansiedade e melhorar a qualidade de vida de uma pessoa com transtorno de ansiedade (SANTOS *e col.*, 2021. P.2).

É importante lembrar que o tratamento do transtorno de ansiedade é um processo contínuo e pode levar tempo para ver resultados significativos. É crucial trabalhar em estreita colaboração com um profissional de saúde mental qualificado para desenvolver um plano de tratamento individualizado que seja mais adequado para cada pessoa (SANTOS *e col.*, 2021. P.3 e P.4).

Existem vários medicamentos disponíveis para tratar a ansiedade, muitas pessoas optam por remédios naturais, como plantas medicinais, devido aos seus efeitos colaterais mínimos e à sua acessibilidade (SANTOS *e col.*, 2021. P.3 e P.4).

Existem diversas plantas medicinais que têm sido utilizadas no tratamento da ansiedade. Algumas das mais comuns incluem:

Maracujá (*Passiflora incarnata*): O gênero *Passiflora* é conhecido popularmente por “maracujá nome indígena ou flor da paixão” apresentando várias espécies vegetais com algum princípio fitoterapêutico, em especial para *Passiflora incarnata* que é amplamente utilizada no tratamento dos sintomas de ansiedade, sendo este, um dos transtornos mentais que mais afetam os seres humanos no mundo todo, bem como também apresentam ações analgésica, antiespasmódica, antitérmica e anti-inflamatória. Ela é geralmente consumida na forma de chá, cápsulas ou sucos. (OLIVEIRA *e col.*, 2020. P.4).

A utilização do Maracujá (*Passiflora incarnata*), com ação ansiolítica é feita a partir das folhas secas e age como um depressor inespecífico do sistema nervoso central. Em seus constituintes é possível encontrar alcalóides, flavonóides, glicosídeos cianogênicos, fração de esteroides e saponinas. Para tratar a ansiedade, estudos recomendam que sejam feitas infusões de 0,5 a 2 g. O uso da planta é contraindicado para pessoas com hipersensibilidade e grávidas. Em um experimento feito com ratos por Kurt et al, (2011) foi utilizado o extrato seco de *P. incarnata* no sistema do ácido Gama-Aminobutírico GABA, dos animais para

investigação. O extrato inibiu a captação de [(3) H] -GABA em sinaptossomas corticais de rato. Foi demonstrado que seus efeitos farmacológicos são mediados via modulação do sistema GABA, incluindo afinidades aos receptores GABA_A e GABA_B, e sobre readaptação de GABA. Além disso, o uso da planta com álcool ou outras drogas sedativo-hipnóticas poderá aumentar a intensidade de sonolência, como benzodiazepínicos, lorazepam ou diazepam (GARCIA & SOLIS *apud* SOARES *e col.*, 2022. P.4).

Erva Cidreira (*Melissa officinalis*): é amplamente utilizada no tratamento da ansiedade, bem como para tratar de crises nervosas, taquicardia, melancolia e histerismo. Os autores afirmam que se utiliza as folhas para se fazer chá, objetivando atuar como calmante, fazendo uma intervenção em casos de ansiedade e insônia. Além disso, pode ser utilizada como medicação para tratar a gripe, dispepsia, cefaleias, bronquite crônica, dores reumáticas, enxaqueca e doenças virais (JESUS & OLIVEIRA *apud* NOBREGA *e col.*, 2022. P.6).

A erva cidreira (*Melissa officinalis*) pode ser consumida em diferentes formas, incluindo chá, suplementos em cápsulas e óleos essenciais (Horto Didático de Plantas Medicinais, 2020).

A erva-cidreira (*Melissa officinalis*) possui uma grande quantidade de citral, limoneno, mirceno e carvona, apresentando ação comprovada contra dor, inflamação e atividade ansiolítica .Os autores corroboram ao afirmar que o citral possui ação calmante em consonância com limoneno e ação analgésica quando age com o mirceno (SILVA *apud* NOBREGA *e col.*, 2022. P.6).

A Erva Cidreira (*Melissa officinalis*) melhora o desempenho cognitivo e humor, reduz o estresse induzido e tem efeitos ansiolíticos nos seres humanos. Estes estudos, em que contém ácido rosmarínico e otriterpenoides pentacíclicos, ácidos ursólico e oleanólico que inibem o catabolismo do ácido gama-aminobutírico. Devido a sua eficácia em melhorar a ansiedade pode ser uma alternativa às drogas farmacêuticas no tratamento da ansiedade (CASES *apud* NOBREGA *e col.*, 2022. P.7).

Camomila (*Chamomilla recutita*): A camomila é uma planta medicinal conhecida por suas propriedades calmantes e anti-inflamatórias. Ela pode ser encontrada em diversas formas, como chá, óleo essencial, extrato líquido e pomada (MORAES E REZENDE, 2020. P.1).

O óleo essencial de camomila (*Chamomilla recutita*) pode ser obtido por meio da destilação a vapor das flores secas. Ele pode ser usado em aromaterapia, massagem e em produtos cosméticos (MORAES E REZENDE, 2020. P.1).

A camomila (*Chamomilla recutita*) também pode ser utilizada em pomadas e loções para aliviar irritações na pele e inflamações leves (REIS, 2023).

As atividades biológicas da camomila (*Chamomilla recutita*) devem-se ao aparecimento de diversos conjuntos de elementos ativos, como os terpenos no qual exerce ação farmacológicas, bem como camazuleno e o bisabolol, em questão responsáveis pela ação anti-inflamatória e antiproliferativa (AMSTERDAMET *apud* NOBREGA *e col.*, 2022. P.7).

Essa espécie é amplamente utilizada tanto de forma empírica na medicina tradicional, como também na forma de medicamento fitoterápico, por meio da extração de flavonóides e óleo volátil presentes nos capítulos florais, responsáveis por suas propriedades terapêuticas, com destaque para a ação ansiolítica. Os pesquisadores complementam ao afirmar que seu mecanismo de ação ainda desconhecido, porém, acredita-se que os flavonóides podem produzir atividade ansiolítica afetando o GABA, noradrenalina (NA), dopamina (DA) e neurotransmissão de serotonina ou modulando a função do eixo hipotálamo-hipófise adrenocortical (LIMA *apud* NOBREGA *e col.*, 2022. P.7). .

Valeriana (*Valeriana officinalis*): é uma planta com propriedades sedativas que ajuda a acalmar o sistema nervoso, e reduzir a ansiedade, a insônia e outros distúrbios do sono. A valeriana contém compostos ativos, incluindo ácido valerênico e ácido isovalérico, que têm propriedades sedativas e ansiolíticas. Acredita-se que esses compostos ajudam a aumentar os níveis de GABA (ácido gama-aminobutírico) no cérebro, um neurotransmissor que ajuda a reduzir a atividade neural e a acalmar a mente (MORAES E REZENDE, 2020. P.1).

A valeriana (*Valeriana officinalis*) pode ser consumida como chá, tintura, cápsula ou comprimido. No entanto, a dosagem e a forma de uso variam de acordo com o objetivo terapêutico e a prescrição médica (MORAES E REZENDE, 2020. P.1).

Embora a valeriana (*Valeriana officinalis*) seja geralmente considerada segura quando usada corretamente, ela pode ter efeitos colaterais em algumas pessoas, incluindo sonolência, fadiga, dor de cabeça e tontura. Além disso, as mulheres grávidas, lactantes e pessoas que tomam

medicamentos prescritos devem consultar um médico antes de usar valeriana (SANTOS *e col.*, 2021. P.8).

Em resumo, a valeriana (*Valeriana officinalis*) é uma planta medicinal que tem sido usada há séculos para ajudar a aliviar a ansiedade, insônia e outros distúrbios do sono. Embora seja geralmente considerada segura, é importante usar a dosagem adequada e consultar um médico antes de usar, especialmente se você estiver grávida, amamentando ou tomando medicamentos prescritos (SANTOS *e col.*, 2021. P.8).

São encontrados diversos bioativos que mostram que a valeriana possui atividade sobre o SNC, presente principalmente em suas raízes. Atua no relaxamento muscular e no sono, possuindo como componentes: óleo essencial, ácido valerênico, alcalóides, irridóides e derivados. Um dos componentes da valeriana com excepcionalidade o valepotriato possui efeito sedativo miorelaxante central, estudos em animais revelam e comprovam esse estímulo também como dilatador coronariano, antiarrítmico e anticonvulsivante (SAAD *apud* SANTOS *e col.*, 2021. P.6 e 7).

Kava-kava (*Piper methysticum*): tem como parte utilizada o rizoma seco, sendo uma das espécies que apresentam os maiores números de estudos envolvendo pacientes com transtornos de ansiedade (FAUSTINO, ALMEIDA & ANDREATINI *apud* SOARES *e col.*, 2022.P.4).

Ela possui propriedades ansiolíticas chamadas de kavalactonas, que atuam nos canais de cálcio e sódio, modificando a ligação aos receptores de GABA e inibem a captação de noradrenalina (Sarris, 2012). Em um estudo randomizado, duplo cego, controlado por placebo feito por Savageet al, (2015), foi usado o extrato aquoso de *P. methysticum*, em 240 mg de kavalactonas por dia em pacientes que tinham o diagnóstico de transtorno de ansiedade generalizada, mas que não faziam uso de medicação. Os resultados obtidos, apesar de serem dados de um estudo piloto foram favoráveis e confirmam a eficácia da planta relacionada ao tratamento. Porém, segundo Pierce (citado Justo & Silva, 2008), seu uso é contraindicado para pessoas que apresentam problemas hepáticos e que fazem consumo de álcool, já que a planta potencializa a ação de drogas que atuam no sistema nervoso central (SOARES *e col.*, 2022. P.4).

Hortelã (*Mentha*): é uma erva aromática e medicinal bastante conhecida e utilizada em todo o mundo. Ela é originária da região do Mediterrâneo e é uma planta perene, ou seja, que vive por mais de dois anos. Existem várias espécies de hortelã, incluindo a hortelã-pimenta, a hortelã-

menta e a hortelã-verde. Cada espécie tem um sabor e aroma característicos, mas todas elas possuem propriedades medicinais semelhantes. Uma das principais propriedades da hortelã é o seu efeito calmante. Ela é muito utilizada como chá para ajudar a relaxar e reduzir o estresse e a ansiedade. Além disso, a hortelã também é conhecida por suas propriedades digestivas, ajudando a aliviar náuseas, gases e indigestão. Pode ser usado em vitaminas ou sucos juntamente com outras frutas, além de também poder ser utilizada para aromatizar sopas ou sobremesas (ZANIN, 2023).

Outro benefício da hortelã é sua capacidade de aliviar dores de cabeça e enxaquecas. Isso ocorre porque a planta contém mentol, um composto que ajuda a relaxar os músculos e aliviar a tensão (SANTOS, 2023).

O óleo de hortelã ajuda nos problemas respiratórios, como asma, bronquite, rinite não-alérgica, sinusite, tosse com catarro, resfriados, dores de cabeça. É excelente para problemas digestivos e intestinais, constipação, mau hálito, enjoos e cólicas, além de ajudar a diminuir a flatulência (gases). O óleo de hortelã também pode ser usado em aromaterapia e também para deixar a pele e cabelo bonitos e saudáveis (GOTTSCHALD, 2022).

Em formas de cápsulas: pesquisas comprovam que cápsulas entéricas revestidas de hortelã-pimenta (*Mentha piperita*) podem ajudar no tratamento de sintomas como dor, inchaço, gases e diarreia (G1, 2021).

A hortelã (*Mentha*) tem propriedades anti-inflamatórias e é antipruriginosa. Por isso, pode ser utilizada para aliviar coceiras. Quando aplicada topicamente, a hortelã tem efeito calmante e refrescante em irritações causadas por urticária, hera venenosa ou carvalho venenosos (G1, 2021).

Possui em seu óleo essencial componentes como: carvona, mentol, mentona, mentofurano, pulegona, 1,2 epoxipulegona, acetado de metila, felandreno, limoleno, pipeno, piperitona, cineol, valerianato, isovalerianato, β -bourboneto, cis-dihidrocarveneol, taninos, flavonoides (apigenol, luteolina, isoroifolina, mentosídeo, rutina) tripterpenoides, sesquiterpenoides, ácidos fenólicos, princípios amargos, vitaminas (C e D) (SAAD *apud* SANTOS *e col.*, 2021. P.5).

A hortelã (*Mentha*) possui em seu óleo essencial uma substância chamada carnova, que mostra atividade analgésica definida pela excitabilidade neuronal, como também execuções antiespasmódicas e miorrelaxante apresentadas através de estudos com animais. Possui efeito

hipotensor sendo estabelecido por vasodilatação periférica com atuações cardiodepressoras bloqueando os canais de cálcio através da produção do óxido nítrico provocando uma redução dos batimentos cardíacos e na resistência vascular periférica decorrente de uma estimulação não seletiva de receptores muscarínicos (SAAD *apud* SANTOS *e col.*, 2021. P.5).

É importante notar que, no tratamento de uma paciente portador de algum transtorno de ansiedade, e em especial a TAG, devem-se considerar inicialmente medidas não farmacológicas, cujas quais podem melhorar o bem-estar do paciente, favorecer a adesão ao tratamento medicamentoso e até constituir a terapêutica em si, como: Manter uma alimentação saudável e regulamentada, bem como praticar atividades físicas, evitar o uso de substâncias e alimentos ansiogênicos como o café, realizar avaliações e acompanhamentos profissionais em terapias psicológicas, entre outros. Como última opção terapêutica, os fármacos podem ser empregados para controle e tratamento dos sintomas. São opções mais tradicionais os benzodiazepínicos, a buspirona, antidepressivos como tricíclicos e inibidores de receptação da serotonina, anticonvulsivantes, antipsicóticos e antagonistas beta—adrenérgicos (MORAES E REZENDE, 2020. P.5 e 6).

CONCLUSÃO

A ansiedade é uma condição que afeta milhões de pessoas em todo o mundo, e pode ser debilitante se não for tratada adequadamente. Embora haja muitos tratamentos disponíveis, incluindo terapia e medicamentos prescritos, algumas pessoas preferem opções mais naturais.

As plantas medicinais têm sido usadas há milhares de anos para tratar uma variedade de condições de saúde, incluindo ansiedade. Nos últimos anos, houve um aumento no interesse pelas plantas medicinais como alternativas aos medicamentos prescritos, devido a preocupações com efeitos colaterais e dependência.

Esta pesquisa analisou os efeitos das plantas medicinais mais comuns no tratamento da ansiedade, incluindo *Passiflora incarnata*, *Melissa officinalis*, *Chamomilla recutita*, *Valeriana officinalis*, *Piper methysticum* e *Mentha*. A revisão da literatura mostrou que essas plantas medicinais têm propriedades ansiolíticas e podem ajudar a reduzir os sintomas de ansiedade em algumas pessoas.

No entanto, é importante lembrar que a eficácia dessas plantas medicinais pode variar de pessoa para pessoa e não há uma garantia de que elas funcionem para todos. Além disso, é

importante consultar um profissional de saúde antes de iniciar qualquer tratamento, incluindo o uso de plantas medicinais, especialmente se você estiver tomando outros medicamentos.

Em conclusão, as plantas medicinais têm sido usadas há muito tempo no tratamento da ansiedade e podem ser uma alternativa natural aos medicamentos prescritos. No entanto, é importante lembrar que elas podem não funcionar para todos e que é necessário consultar um profissional de saúde antes de iniciar qualquer tratamento.

BIBLIOGRAFIA

ALMEIDA, A.A.F; BEHLAU, M; LEITE, J.R. **Correlação entre ansiedade e performance comunicativa.** 2011. Disponível em:<<https://www.scielo.br/j/rsbf/a/CqFS789BWVw7cyBfS5WkXXB/?format=pdf&lang=pt>> Acesso em: 15 de março de 2023.

BATISTA, William. **Quase 10% da população brasileira se sente ansiosa, diz OMS.** GI PR, 25 jul 2022. Disponível em:<<https://g1.globo.com/pr/campos-gerais-sul/noticia/2022/07/25/quase-10percent-da-populacao-brasileira-se-sente-ansiosa-diz-oms-faca-teste.ghtml>> Acesso em: 15 de março de 2023.

ERVA-CIDREIRA. **Horto Didático de Plantas Medicinais do HU/ CCS.** Janeiro 2020. Disponível em:<<https://hortodidatico.ufsc.br/erva-cidreira/>> Acesso em: 06 de abril de 2023.

GI. **Hortelã-pimenta trata vários problemas de saúde.** Fevereiro de 2021. Disponível em:<<https://g1.globo.com/sp/campinas-regiao/terra-da-gente/noticia/2021/02/23/hortela-pimenta-trata-varios-problemas-de-saude.ghtml/>> Acesso em: 07 de junho 2023.

LUZIA, LARISSA LAUREANA. **A infância e o século XXI. Ansiedade e os transtornos de ansiedade na infância. Lidando com a ansiedade infantil.** 2022. Disponível em:<<file:///C:/Users/kelvi/Downloads/LARISSA%20LAUREANA%20LUZIA.pdf>> Acesso em: 09 de maio de 2023.

MACEDO, L.F.S. **PLANTAS MEDICINAIS PARA TRATAMENTO DA DEPRESSÃO E ANSIEDADE.** Paracatu. MG. 2020. Disponível em:<http://www.atenas.edu.br/uniatenas/assets/files/spic/monography/PLANTAS_MEDICINAIS_PARA_TRATAMENTO_DA_DEPRESSAO_E_ANSIEDADE.pdf/> Acesso em: 08 de fevereiro de 2023.

MORAES, K.A.S; RESENDE, J.M. **Abordagem terapêutica da ansiedade com Fitoterápicos: o que temos oficialmente?.** 2020. Disponível em:<<https://farmacoclinica.uff.br/wp-content/uploads/sites/237/2020/08/LIGA-01-Final-Abordagem-terap%C3%AAAutica-da-ansiedade-com-Fitoter%C3%Aipicos-REV-23-06-2020.pdf>> Acesso em: 15 de março de 2023.

MOURA, MYLLA. **Chá de camomila: benefícios e como fazer.** Agosto de 2022. Disponível em:<<https://minhasaude.proteste.org.br/cha-de-camomila-beneficios-como-fazer/>> Acesso em: 07 de junho 2023.

NOBREGA, J.C.S; BATISA, A.V.A; SILVA, O.S; BELCHIOR, V.C.S; LACERD, W.A ; BELCHIOR, S.M.S. **Plantas medicinais no tratamento de ansiedade e depressão: Uma revisão.**

Campina Grande, Paraíba. Janeiro de 2022. Disponível em:<file:///C:/Users/kelvi/Downloads/24024-Article-294990-1-10-20220111%20(6).pdf> Acesso em: 08 de fevereiro de 2023.

OLIVEIRA, G.L; BORGES, G.F; MASCARENHAS, A,G; RAMOS, M,S; FRANCO, A.A. **Plantas medicinais para o tratamento de depressão e ansiedade.** Bahia, Brasil. abril de 2022. Disponível em:<file:///C:/Users/kelvi/Downloads/Plantas+medicinais+para+o+tratamento+de+depress%25C3%25A3+e+ansiedade+em+Teixeira+de+Freitas%252C+Bahia%252C+Brasil%20(1).pdf> Acesso em: 09 de maio de 2023.

OLIVEIRA, L.M; FILHO, A.C.P.M; PORFIRO, C,A. **Uso da Passiflora incarnata L. no tratamento alternativo do transtorno de ansiedade generalizada.** Novembro de 2020. Disponível em:<https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/9487/8726> Acesso em: 07 de junho 2023.

REIS, Manuel. **Kava-kava: o que é, para que serve e como tomar.** Agosto de 2019. Disponível em:<https://www.tuasaude.com/kava-kava/> Acesso em: 05 de abril de 2023.

REYES, A.N; FERMANN, I.L. **Eficácia da terapia cognitivo-comportamental no transtorno de ansiedade generalizada.** 14 de abril de 2018. Disponível em:<https://cdn.publisher.gn1.link/rbtc.org.br/pdf/v13n1a08.pdf/> Acesso em: 09 de maio de 2023.

SANTOS, R. S; SILVA, S.S; VASCONCELOS, T.C.L. **Aplicação de plantas medicinais no tratamento da ansiedade: uma revisão da literatura.** Curitiba. Maio, 2021. Disponível em:<file:///C:/Users/kelvi/Downloads/admin,+550%20(10).pdf> Acesso em: 15 de março de 2023.

SILVA, A.L.S; COCOLETE, A.A; FERREIRA, E.C; ANTUNES, A.A; GONZAGA, R.V. **Uso de plantas medicinais no tratamento de ansiedade no ambiente acadêmico.** 1 dezembro 2020. Disponível em:<https://bjns.com.br/index.php/BJNS/article/view/124> Acesso em: 06 de abril de 2023.

SOARES, G.R; VILELA, M.S.P; QUADROS, K.A.N; SILVA, F.M.R. **Relação das plantas medicinais no controle da ansiedade e no processo de emagrecimento.** Abril de 2022. Disponível em:<https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/28702/25016> Acesso em: 07 de junho 2023.

ZANIN, TATIANA. **Hortelã: para que serve, como usar e como fazer o chá.** Abril de 2023. Disponível em:<https://www.tuasaude.com/hortela/> Acesso em: 07 de junho 2023.