



CENTRO DE ESTUDOS SUPERIORES DE ITAITUBA-CESUP
FACULDADE DE ITAITUBA-FAI
CURSO DE BACHARELADO EM FARMÁCIA

DIOGO DIAS LAGO
GISELE CAMPOS DA LUZ CASAIS
THAÍS VALENTINA COSTA FELIPE

**O USO DE FITOTERÁPICOS PARA O CONTROLE DO
TRANSTORNO DE ANSIEDADE**

Itaituba-PA

2022



DIOGO DIAS LAGO
GISELE CAMPOS DA LUZ CASAIS
THAÍS VALENTINA COSTA FELIPE

**O USO DE FITOTERÁPICOS PARA O CONTROLE DO
TRANSTORNO DE ANSIEDADE**

Trabalho de Conclusão de Curso (TCC)
apresentado a Faculdade de Itaituba – FAI, em
cumprimento a exigência para obtenção do grau de
Bacharelado em Farmácia.

Orientadora: Esp.^a Andressa Diniz Simões de
Almeida

Itaituba-PA
2022

CAS AIS, Gisele Campos da Luz; FELIPE, Thaís Valentina Costa; LAGO, Diogo Dias.

O uso de fitoterápicos para o controle do transtorno de ansiedade. Itaituba: FAI, 2022.

43f.

Orientador: Prof.^a Andressa Diniz Simões de Almeida.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Farmácia) – Faculdade de Itaituba, 2022.

1. Fitoterápicos. 2. Transtorno de Ansiedade. 3. Tratamentos. | Almeida, Andressa Diniz Simões de || Faculdade de Itaituba. Itaituba, BR-PA, 2022.

DIOGO DIAS LAGO
GISELE CAMPOS DA LUZ CASAIS
THAÍS VALENTINA COSTA FELIPE

O USO DE FITOTERÁPICOS PARA O CONTROLE DO TRANSTORNO DE ANSIEDADE

Trabalho de Conclusão de Curso (TCC)
apresentado a Faculdade de Itaituba – FAI, em
cumprimento a exigência para obtenção do grau
de Bacharelado em Farmácia.

Orientadora: Esp.^a Andressa Diniz Simões de
Almeida

BANCA EXAMINADORA

Presidente  Nota: 100

Prof.^a Andressa Diniz Simões de Almeida, Especialista.

Avaliador _____ Nota: _____

Prof. Junio Fábio Silva do Vale, Especialista.

Avaliadora _____ Nota: _____

Prof.^a Maria Danielle Lobato Paes, Mestra.

Resultado: _____ Média: _____

Data 06 Abril de 2022.

*Dedicamos este trabalho a Deus,
nossas famílias e todas às pessoas que
nos auxiliaram e apoiaram durante este
processo, assim como a nós mesmos que
nos mantivemos firmes até aqui.*

AGRADECIMENTOS

Eu, *Diogo Lago Dias*, dou graças primeiramente a **Deus**, autor e consumidor da minha vida, pelo seu amor imensurável que tem me alcançado e fazendo com que eu cresça a cada dia, fazendo-me sempre avançar mesmo em situações difíceis, ele tem me encorajado a ser vencedor.

Sempre por trás de algo conquistado com esforços temos pessoas como bases sólidas, nos incentivando, apoiando e torcendo a nosso favor. E uma dessas bases é você mãe, **Lívia Costa**, é como o coração cheio de gratidão por estar sempre ao meu lado me amando, cuidando e sempre aconselhando em momentos que pensei em desistir, sua presença em minha vida tem me dado infinitos motivos para seguir e chegar até aqui, muitos foram os altos e baixos no decorrer desta caminhada, mas enfim chegamos dona Lívia.

Ao meu pai **Adalto Lago**, pelo carinho de toda vida, por nossas conversas e pelos puxões de orelha, grato por acreditar no meu potencial e ter investido na minha educação para meu sucesso profissional, o senhor não sabe como tudo isso significa pra mim como filho.

A minha avó **Raimunda Costa**, que sempre tem me apresentado em suas orações, porque a bênção do Eterno me alcance e sua força me abrace, e elas foram ouvidas, te amo vó.

As minhas amigas do curso **Gisele e Valentina**, obrigado pela parceria no decorrer desses cinco anos, a amizade de vocês foi muito importante à cada etapa do caminho.

A minha orientadora **Andressa Diniz**, que sem medir esforços abraçou essa ideia em cada passo do processo, para o aperfeiçoamento deste trabalho.

E para finalizar meus agradecimentos, quero ainda externá-los aos **professores, coordenador e diretoria geral**. E todo restante do grupo **FAI**, que mesmo indiretamente contribuíram para a formação do meu curso.

Eu, *Gisele Campos da Luz Casais*, agradeço primeiramente a **Deus**, pelo amor e misericórdia derramada sobre a minha vida, bem como por iluminar minha mente nos momentos difíceis, dando-me força e coragem para seguir.

Agradeço a minha mãe, **Josélia Campos**, que nunca deixou de medir esforços para que eu chegasse até aqui, mantendo sempre a humildade e honestidade, a você mãe todo meu amor e minha gratidão.

A minha vizinha **Rubenita**, que sempre esteve ao meu lado juntamente com minha mãe, me educando, ajudando e me apoiando em todos os momentos de minha vida. Minha eterna gratidão.

Ao meu irmão **Victor Emanuel** por ensinar-me a amar e dividir, por sempre ter os melhores conselhos, te amo muito meu irmão e obrigada por tudo.

Ao meu amor, em memória de **Raimundo Eduardo**, que esteve ao meu lado durante 3 anos de minha vida, me apoiando e incentivando-me a nunca desistir dos meus sonhos, essa minha conquista também é sua. Você orgulhava-se de mim por estar cursando uma graduação em farmácia. Infelizmente, Deus não permitiu que você estivesse presente neste momento tão especial, mas estará para sempre em meu coração, te amo por toda minha vida e sinto gratidão por tudo.

Ao meu filho **Eduardo**, que tem sido o real motivo para não desistir neste último período da faculdade e sempre será minha maior motivação para lutar por um futuro melhor.

Aos **meus colegas** que estiveram ao meu lado durante esse período da faculdade, em especial ao **Diogo** e à **Valentina** que me incentivaram e ajudaram nos trabalhos acadêmicos, obrigada por toda paciência que tiveram comigo, amo vocês.

É a minha orientadora, **Andressa Diniz**, que sempre me auxiliou, contribuindo para o desenvolvimento deste trabalho e ajudou-se a acreditar em nossa ideia.

Por fim, a todos que contribuíram para minha formação, **professores**, **coordenador** do curso e ao **diretor** da instituição.

Eu, *Thaís Valentina Costa Felipe*, gostaria de agradecer e dedicar não só esse trabalho, mas todos esses anos à algumas pessoas. Para mim mesma, pois só eu sei o que vivi, passei e superei todo esse tempo.

Para minha mãe **Marcela**, que desde sempre é o meu maior apoio em tudo e sempre esteve ao meu lado.

Para os meus avós **Gregório e Maria**, por toda dedicação e cuidado.

Para o meu padrinho **Flávio**, por todo o suporte e ajuda em qualquer situação.

Para todos os meus amigos a qual eu não preciso nem citar nomes, pois não são muitos e todos sabem o espaço e importância que tem, mas em especial aos

meus parceiros **Diogo e Gisele**, nós tivemos momentos incríveis juntos e há muito mais por vir, obrigada por terem entrado nessa comigo, lhes desejo todo sucesso nessa nova caminhada.

Para meu namorado **Bruno** e sua mãe **Regiane**, por toda paciência, cuidado, apoio e carinho.

Para minha orientadora **Andressa Diniz**, por toda contribuição e ajuda para que isso pudesse acontecer da forma mais agradável para todos.

Em memória ao meu pai **Felipe**, meu tio **Gleidson** e minha madrinha **Marilza**.

*Crises vivem mais de perplexidade do
que de diagnósticos, pois sem eles os
remédios tornam-se perigosos. E quase
todos os homens morrem por seus
remédios, não por suas doenças. (Molière;
Sir Hob)*

RESUMO

Os medicamentos fitoterápicos são definidos pela ANVISA (Agência Nacional de Vigilância Sanitária) como aqueles que são obtidos a partir de derivados vegetais, uma vez que o emprego deste arsenal terapêutico se consagrou como seguro e eficaz para o tratamento de transtornos de ansiedade. Os transtornos de ansiedade estão entre os transtornos psiquiátricos mais prevalentes e incapacitantes no país. Aproximadamente um em cada quatro adultos sofrerá de um transtorno de ansiedade em algum momento de suas vidas. Nesse sentido, este estudo possui o objetivo geral de descobrir os atuais tratamentos farmacológicos para o transtorno de ansiedade. Buscando responder o seguinte questionamento: Existem novos parâmetros na atualidade de tratamentos fitoterápicos para o transtorno de ansiedade? Para a elaboração desta pesquisa foi utilizada como metodologia a revisão bibliográfica, de caráter descritivo e abordagem qualitativa. Sendo assim, este estudo teve como base livros, artigos, teses e dissertações, de modo que a seleção foi realizada por meio da base de análise de dados do Google acadêmico; *Scientific Eletronic Library Online* (SCIELO/LILACS); site da Agência nacional de vigilância sanitária; e na Biblioteca Virtual de Saúde (BVS). Diante disso, observou-se que os fitoterápicos podem ser utilizados em sua forma natural ou por meio do medicamento, porém não possuem muitos efeitos colaterais e proporcionam diversos benefícios para os indivíduos que sofrem com o transtorno de ansiedade, além de seus preços acessíveis. Apesar das poucas prescrições desta classe de medicamentos, existem diversas opções de tratamentos.

Palavras-chave: Fitoterápicos. Transtorno de Ansiedade. Tratamento.

ABSTRACT

Herbal medicines are defined by ANVISA (National Health Surveillance Agency) as those obtained from plant derivatives, since the use of this therapeutic arsenal has been established as safe and effective for the treatment of anxiety disorders. Anxiety disorders are among the most prevalent and disabling psychiatric disorders in the country. Approximately one in four adults will suffer from an anxiety disorder at some point in their lives. In this sense, the general objective of this study is to discover the current pharmacological treatments for anxiety disorder. Seeking to answer the following question: Are there currently new parameters of herbal treatments for anxiety disorder? For the elaboration of this research, the methodology of bibliographic review was used, with a descriptive character and a qualitative approach. Therefore, this study was based on books, articles, theses and dissertations, where the selection of them was carried out based on data analysis from Google academic; Scientific Electronic Library Online (SCIELO/LILACS); website of the National Health Surveillance Agency; and in the Virtual Health Library (BVS). In view of this, it was observed that herbal medicines can be used in their natural form or through medication, but they do not have many side effects and provide several benefits for individuals who suffer from anxiety disorder, in addition to their affordable prices. Despite the few prescriptions for this class of medication, there are several treatment options.

Keywords: Phytotherapics. Anxiety disorder. Treatment.

LISTA DE SIGLAS

ANVISA – Agência Nacional de Vigilância Sanitária

BVS – Biblioteca Virtual da Saúde

CRH – Hormônio liberador de Corticotrofina

HPA – Hipotálamo-hipofisário-adrenocortical

OMS – Organização Mundial da Saúde

TA – Transtorno de Ansiedade

TAG – Transtorno de Ansiedade Generalizada

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 - <i>Piper methysticum</i> G. Forst (kava-kava)	22
Figura 2 - Flor da <i>Passiflora Incarnata</i>	23
Figura 3 - Fruta da <i>Passiflora Incarnata</i>	23
Figura 4 – Medicamento Fitoterápico	24
Figura 5 - <i>Valeriana officinalis</i> L.	24

LISTA DE QUADROS

Quadro 1 - Detalhes dos artigos selecionados	33
--	----

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	13
2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA	15
2.1 TRANSTORNO DE ANSIEDADE	15
2.2 TRATAMENTO CONVENCIONAL PARA O TRANSTORNO DE ANSIEDADE	17
3 FITOTERÁPICOS	19
3.1 HISTÓRICO	19
3.2 PRINCIPAIS PLANTAS	21
3.3 TRATAMENTOS COM FITOTERÁPICOS NA ATUALIDADE PARA O CONTROLE DO TRANSTORNO DE ANSIEDADE	25
4 METODOLOGIA	29
4.1 TIPO DE ESTUDO	29
4.2 COLETA DOS ESTUDOS	29
4.3 CRITÉRIOS DE INCLUSÃO E EXCLUSÃO	29
4.4 ANÁLISE DOS ESTUDOS	30
4.5 ASPECTOS ÉTICOS	30
5 RESULTADOS E DISCUSSÕES	31
6 CONSIDERAÇÕES FINAIS	36
REFERÊNCIAS	37

1 INTRODUÇÃO

O uso de plantas para fins terapêuticos está presente na sociedade desde os primórdios da humanidade. No Brasil, o uso amplo, e em muitos casos indiscriminado, das plantas medicinais através de diversas apresentações, evidenciou a necessidade da criação de uma política que regularizasse o uso e comercialização destes produtos para fins terapêuticos (SYLVESTER, 2017).

Dessa forma, em 2006, foi criada a Política Nacional de Plantas Medicinais e Fitoterápicos, que garantiria à população brasileira o acesso seguro e o uso racional de plantas medicinais e fitoterápicas, regulamentando sua produção aos moldes dos medicamentos convencionais, apresentando critérios similares de qualidade, segurança e eficácia requeridos pela Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA) (OMS, 2016).

Os medicamentos fitoterápicos são definidos pela Anvisa como aqueles que são obtidos a partir de derivados vegetais e que os riscos, os mecanismos de ação e onde agem no nosso corpo são conhecidos. Esses medicamentos são feitos exclusivamente de matéria-prima vegetal. O emprego deste arsenal terapêutico se consagrou como seguro e eficaz para o tratamento de diversas patologias, incluindo para os transtornos psiquiátricos, como a ansiedade (RIBEIRO, 2017).

Os transtornos de ansiedade estão entre os transtornos psiquiátricos mais prevalentes e incapacitantes no país. Aproximadamente um em cada quatro adultos sofrerá de um transtorno de ansiedade em algum momento de suas vidas. Pacientes com transtornos de ansiedade experimentam desconforto físico e emocional substancial e apresentam taxas elevadas de uso de substâncias e doenças médicas (OMS, 2019).

Diante disso, a presente revisão de literatura apresenta a seguinte questão norteadora: Existem novos parâmetros na atualidade de tratamentos fitoterápicos para o transtorno de ansiedade?

Nesse sentido, essa pesquisa possui o objetivo geral de descobrir os atuais tratamentos farmacológicos para o transtorno de ansiedade. E possui como objetivos específicos: discorrer sobre o transtorno de ansiedade; estudar os tratamentos fitoterápicos; e abordar tratamentos fitoterápicos na atualidade para o transtorno de ansiedade.

Desse modo, este estudo justifica-se por ser uma pesquisa elaborada diante da necessidade de expor os tipos de tratamentos fitoterápicos disponíveis na atualidade para o tratamento do transtorno de ansiedade, pois esta opção também é eficaz e contém menos efeitos colaterais.

Para a elaboração desta pesquisa realizou-se uma revisão bibliográfica, de caráter descritivo e abordagem qualitativa. Sendo assim, este estudo teve como base livros, artigos, teses e dissertações, onde a seleção dos mesmos foi realizada base de análise de dados do Google acadêmico; *Scientific Eletronic Library Online* (SCIELO/LILACS); site da Agência nacional de vigilância sanitária; e na Biblioteca Virtual de Saúde (BVS). Os critérios para inclusão foram trabalhos publicados em periódicos nacionais entre 2013 a 2022, disponíveis na íntegra, foram excluídos todos os artigos e trabalhos que não condizem com o tema da pesquisa e que sejam publicados antes de 2013.

Sendo assim, este Trabalho de Conclusão de Curso está dividido em seis capítulos, de modo que no primeiro capítulo apresenta-se uma breve introdução deste estudo. No capítulo 2 encontra-se o referencial teórico abordando os tópicos sobre o transtorno de ansiedade e seus tratamentos convencionais. O terceiro capítulo está composto pelo histórico dos fitoterápicos, assim como as principais plantas que são utilizadas e os tratamentos atuais disponíveis contra ansiedade. O quarto capítulo trata-se da metodologia utilizada durante a elaboração desta pesquisa. No capítulo 5 estão os resultados obtidos por meio da investigação bibliográfica, juntamente com as discussões acerca das temáticas presentes no estudo. E, por fim, o sexto capítulo que contém as considerações finais.

2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

2.1 TRANSTORNO DE ANSIEDADE

A ansiedade é uma emoção familiar, pois faz parte da experiência de todos. Sua função natural é alertar sobre ameaças potenciais, onde permite que o ser humano avalie-as e responda-as de forma adequada. Este elevado estado de prontidão também pode ajudar as pessoas a terem um melhor desempenho e estimular impulsos criativos (PULL, 2017).

Alguns estudos mostram que determinados estímulos podem desencadear crises de ansiedade, como por exemplo: alterações hormonais; contexto profissional ou acadêmico; dilemas familiares ou pessoais; situações de infância; traumas decorrentes de catástrofe ou acidentes graves, entre outros (REIS *et al.*, 2014).

Porém, cada pessoa possui sua própria singularidade sendo necessário explorar a anamnese do indivíduo para realizar o diagnóstico e assim será possível identificar a origem e os estímulos que causam gatilhos emocionais negativos e fazer a intervenção de forma adequada. O profissional da área de saúde mental (psicólogo/a ou psiquiatra) deve realizar testes psicológicos e exames físicos para que o paciente seja diagnosticado adequadamente, pois o transtorno de ansiedade pode ser confundido com outras doenças de origem física ou mental (GOMES *et al.*, 2017).

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS) o Brasil possui as maiores taxas de pessoas com Transtorno de Ansiedade no mundo, onde 3,6% e 9,3% dos brasileiros sofrem com isso. E a depressão afeta 5,8% da população, fazendo com que o país fique em quinto lugar no ranking mundial, uma vez que o transtorno de ansiedade se tornou um problema público e apesar de ser uma doença com tratamento eficaz, apenas 36,9% daqueles que a possuem procuram tratamento (OMS, 2018).

A ansiedade torna-se patológica a partir do momento em que se manifesta de forma exagerada, descomunal para determinada faixa etária ou incompatível em relação ao estímulo, onde afetam diretamente a qualidade de vida do indivíduo. Esses comportamentos exagerados em relação aos impulsos ansiogênicos desenvolvem-se com mais facilidade em pessoas que possuem predisposição neurológica herdada (VARELA, 2014).

As seis categorias principais de transtornos de ansiedade são fobias, transtorno do pânico (com ou sem agorafobia), transtorno de ansiedade generalizada, transtorno obsessivo-compulsivo, transtorno de estresse agudo e transtorno de estresse pós-traumático (GOODMAN, 2019). Cada um desses transtornos de ansiedade é distinto em alguns aspectos, mas todos compartilham características marcantes: medo irracional e excessivo; sentimentos apreensivos e tensos; dificuldade em gerenciar tarefas diárias e / ou angústia relacionada a essas tarefas (SHEARER, 2017).

De acordo com a OMS atualmente existem aproximadamente cerca de 264 milhões de indivíduos que sofrem de ansiedade em todo o mundo, visto que esse transtorno pode afetar pessoas de qualquer faixa etária e sexo, porém as mulheres são afetadas com mais frequência. A compreensão dos transtornos de ansiedade melhorou nos últimos anos devido à pesquisa, ao desenvolvimento de diagnósticos mais sofisticados, aos tratamentos eficazes e ao surgimento de uma voz genuína para as pessoas que vivem com ansiedade (SHEARER, 2017). Nesse prisma Nogueira *et al* (2021, p.2) destaca que:

A prevalência mundial de transtorno de ansiedade em 2015 estimada pela Organização Mundial da Saúde (OMS) foi de 3,6%, o que corresponde a um número de 264 milhões de pessoas, refletindo um aumento de 14,9% em dez anos. Os levantamentos feitos por região demonstraram que a América apresenta as maiores porcentagens tanto no sexo feminino quanto no masculino, sendo as do feminino com maior prevalência.

Segundo Pessolato *et al* (2021), a atual situação mundial, marcada por importantes crises e transformações na saúde pública com a chegada da pandemia, causada pela COVID-19, nesse período pandêmico, a ansiedade acabou ganhando força e se consolidando enquanto patologia, chamando a atenção e gerando preocupações a Organização Mundial da Saúde (OMS), com os indivíduos ansiosos.

Nesse período de isolamento social, marcado por incertezas, dúvidas, angústias, desemprego, desequilíbrio emocional, esgotamento físico e mental, perdas e lutos, a ansiedade aparece como uma das maiores sequelas sociais, que diz sobre o modo de funcionamento do mundo e, conseqüentemente, como isso afetou as pessoas diretamente, que padecem por ansiedade demais pelo futuro e não ter garantias dele (NICOLINI, 2020).

Nesse sentido Pereira (2020, p.14) complementa o entendimento quanto aos fatores agravantes desse período pandêmico, e afirma:

[...] que não poder dar apoio e estar com os familiares, independente da gravidade do seu estado de saúde, pode se tornar um gatilho para o surgimento do sentimento de culpa e tristeza. Como também, têm pessoas que não conseguem expressar seus sentimentos e ao não verbalizarem suas emoções, se encontram propícias para níveis elevados de estresse, surgindo sinais de TEPT, tornando-se um fator em potencial para o surgimento da depressão.

A ausência de perspectivas, a dificuldade para lidar com o luto dos que se foram e encontrar maneiras de seguir em frente, além de outros incontáveis motivos, acabou sendo suficiente para configurar sujeitos cada vez mais ansiosos, que tem buscado desenfreadamente métodos alternativos para tratar seus sintomas (PESSOLATO *et al*, 2021).

Sendo assim, os sintomas de ansiedade não podem ser ignorados, visto que podem evoluir para quadros mais graves tornando-os prejudiciais tanto para a saúde física quanto mental. Algumas das complicações derivadas da ansiedade que podem surgir são: perturbações de ansiedade; ataques de pânico; perturbações obsessivo-compulsivas; fobias; depressão; dependências de álcool e outras drogas; problemas familiares, profissionais, financeiros e sociais; diminuição do sistema imunológico; aparecimento de doenças respiratórias, cardiovasculares e metabólicas; e o suicídio (DA SILVA, 2012).

2.2 TRATAMENTO CONVENCIONAL PARA O TRANSTORNO DE ANSIEDADE

O tratamento convencional para ansiedade é realizado por meio de psicoterapia e uso de medicamentos prescritos pelo médico para reduzir os sintomas, como por exemplo, antidepressivos e ansiolíticos, porém isto depende da intensidade dos sintomas e necessidades de cada indivíduo (BALLENGER, 2017).

A psicoterapia é um tratamento conduzido por um psicólogo e geralmente em casos leves ou iniciais de ansiedade essa estratégia é capaz de controlar ou evitar os sintomas sem o auxílio de medicamentos. Esse tipo de intervenção estimula a identificação e resolução de ideias distorcidas, também auxilia no autoconhecimento e na redução dos conflitos emocionais. Outro meio de intervenção é a terapia cognitivo-comportamental, que inclui atividades e exercícios para controlar crises ansiosas ou compulsivas (STEIN; SEEDAT, 2015).

Os medicamentos psiquiátricos indicados pelo profissional da saúde integram grande parte dos tratamentos de transtorno de ansiedade, porém devido aos seus

efeitos colaterais geram receios tanto nas pessoas como nos médicos. Uma das reclamações mais comuns é sobre o ganho de peso, onde muitos pacientes desistem do tratamento quando percebem a existência deles (RODRIGUES, 2021).

Os medicamentos mais recomendados no tratamento do transtorno de ansiedade são: antidepressivos (sertralina, escitalopram, paroxetina ou venlafaxina), pois são eficazes para controlar os sintomas ao ajudar a repor neurotransmissores cerebrais que estimulam o humor e o bem-estar; ansiolíticos (diazepam, clonazepam, lorazepam) que apesar de serem remédios muito eficazes para acalmar, causam risco de dependência e de efeitos colaterais como sonolência e quedas; e outros, como a buspirona, pregabalina, hidroxicina e antipsicóticos que também podem ajudar a diminuir os sintomas de ansiedade (PESSOLATO, 2021).

Portanto, observa-se que o transtorno de ansiedade afeta milhares de pessoas atualmente, uma vez que essa patologia pode surgir por meio de diferentes fatores que variam de acordo com as singularidades de cada pessoa. Ressalta-se também, que o tratamento convencional com medicamentos é o mais aplicado por ser popular entre os profissionais de saúde mental, no entanto, na maioria das vezes a terapia medicamentosa causa mais danos à saúde do indivíduo do que benefícios.

3 FITOTERÁPICOS

3.1 HISTÓRICO

A Fitoterapia deriva do grego “phyton” (planta) e “therapia” (tratamento), essa terapêutica destaca-se pelo uso de plantas medicinais em diversas fórmulas farmacêuticas, de modo que não seja utilizada nenhuma substância ativa isolada (BRASIL, 2006). No decorrer da história da humanidade as plantas medicinais são utilizadas pelo ser humano no tratamento e cura de enfermidades, uma vez que esta prática nasceu na pré-história por meio da observação dos animais curando suas feridas, e a partir daí, descobriram as propriedades curativas das plantas (FERRO, 2006).

Os vestígios da prática de Fitoterapia podem ser encontrados em diferentes lugares do mundo, onde o primeiro manuscrito Papiro de Ebers (1500 a.C) foi descoberto no Egito. Já na Grécia, Teofrasto (372-285 a.C) registrou aproximadamente 500 espécies de plantas. Ressalta-se também a obra Corpus Hippocraticum deixada por Hipócrates (460-361 a.C), que foi nomeada a mais clara e completa da Antiguidade com relação a utilização de drogas de origem vegetal. (ALMASSY JÚNIOR et al. 2005; ALONSO, 1998; WAGNER e WISENAUER, 2006). As plantas medicinais já eram usadas em rituais religiosos e na cura de doentes pelos feiticeiros e curandeiros a muitos anos atrás. Foi estabelecida por Hipócrates uma concepção holística, que tinha como visão o tratamento no doente e não só doença. A concepção de mundo máquina na idade média fez com que fosse levado a difamação todos que tinham o conhecimento sobre as plantas medicinais, sendo assim julgados à fogueira por serem considerados bruxos (ALMASSY JÚNIOR et al. 2005; ALONSO, 1998; ALVIM et al. 2006).

A partir do século XX, a evolução da indústria farmacêutica e também da produção sintética dos princípios ativos que se tinha nas plantas ajudaram para a depreciação do conhecimento tradicional (ALMASSY JÚNIOR et al. 2005; ALONSO, 1998; WAGNER e WISENAUER, 2006).

Em 1978, foi posto em vigor a Comissão E, que é uma divisão da Agência Federal de Saúde da Alemanha que coleta e avalia as informações sobre as plantas medicinais levando em conta a sua segurança e eficácia. Fica responsável por registrar a preparação de fitofármacos, processo dos dados científicos funcionais das

elaborações das ervas e plantas medicinais para produzir monografias. Os dados científicos com conhecimento tradicional são combinados pela Comissão E, e publicou cerca de 300 monografias (SCHILCHER, 2005; WHO, 1998).

Foram lançados três volumes de monografias de plantas medicinais pela OMS, fruto de uma ampla revisão sistemática da literatura científica e revisão de especialistas do mundo inteiro, quem tem como objetivo ajudar na segurança e efetividade no uso da Fitoterapia nos sistemas de saúde (WHO, 1999; WHO, 2001; WHO, 2007). O Programa Nacional de Plantas Medicinais e Fitoterápicos, foi criada no Brasil em 2006 com o propósito de “garantir à população brasileira o acesso seguro e uso racional de plantas medicinais e fitoterápicos, promovendo o uso sustentável da biodiversidade, o desenvolvimento da cadeia produtiva e da indústria nacional” (BRASIL, 2006).

Yunes e Calixto (2001) definem fitoterápicos como preparações padronizadas, contendo extratos de uma ou mais plantas, sendo que o comércio dos fitoterápicos são na forma de líquidos, extratos padronizados, extratos viscosos ou sólidos. As preparações dos fitoterápicos normalmente são através da maceração ou destilação (óleos voláteis). Normalmente os extratos fluidos são extraídos com etanol e com água ou através de etanol e água, nos extratos sólidos, o processo se dá pela evaporação e depois processados até a secura.

Os medicamentos fitoterápicos possuem ação terapêutica lenta, não sendo recomendado seu uso nas emergências médicas, normalmente são utilizados pela população para doenças como gripe, problemas digestivos e intestinais, doenças circulatórias, insônia, como tônicos, e no tratamento da fadiga e do cansaço. Poucos foram os fitoterápicos até hoje que possuem estudos cientificamente comprovados (FERRO, 2006).

Pode-se observar ainda a disponibilidade de matéria prima para a fabricação de medicamentos fitoterápicos, o que é um problema pela dificuldade, fato que não se repete com os medicamentos sintéticos e ainda se nota que ao contrário dos medicamentos sintéticos poucos fitoterápicos objetos de estudos clínicos são realizados como duplo cego, aleatórios e bem controlados com padrões aceitos internacionalmente (YUNES; CALIXTO, 2001).

Segundo Balbino e Dias (2000) os medicamentos preparados com plantas medicinais podem causar reações adversas ou toxicidade se for utilizado com outros

medicamentos. Relatar diagnóstico errado, tentando pressupor a espécie das plantas, pode causar superdose terapêutica e reações adversas, podendo ser perigoso.

Existe certa dificuldade em perceber os efeitos colaterais das plantas medicinais tanto pelo usuário como pelo profissional da saúde. Nos Estados Unidos e Inglaterra, já existe uma subnotificação voluntária dos medicamentos feitos com plantas, devido os usuários não procurarem conduta médica para utilização dos fitoterápicos e seus eventos adversos (BALBINO; DIAS, 2010).

Segundo Simões *et al.* (1999) Grande parte desses fitoterápicos são adquiridos em farmácia e lojas de produtos naturais, onde podemos perceber a diferença de um produto convencional de um natural, sendo ambos eficientes, mas os convencionais produzem maiores efeitos colaterais. Há uma generalização por parte da população de que tudo que é natural não é tóxico e não faz mal à saúde. Esse conceito é totalmente errado, pois existe uma grande parte das plantas medicinais que são prejudiciais ao organismo humano, possuem alto teor de toxicidade de constituinte farmacológico ativo muito tóxico (FRANÇA *et al.*, 2008).

Para a ANVISA (2009) diante de algumas notificações recebidas foram diagnosticados uso abusivo de fitoterápicos contendo alto teor de etanol, queimadura de pele relacionada ao uso tópico, dor no fígado após uso oral de ervas contendo etanol, convulsões e diarreias. Muitos fitoterápicos são usados de forma aleatória, cada vegetal em sua essência pode ser um alimento, veneno ou medicamento, as interações alimentícias, tóxicas e medicamentosas se dão em relação à dose, via de administração e a finalidade em que ela foi empregada (FRANÇA *et al.*, 2008).

3.2 PRINCIPAIS PLANTAS

No Brasil, plantas do gênero *Piper methysticum* G. Forst (kava-kava), *Passiflora incarnata* (maracujá), *Valeriana officinalis* (valeriana), e *Matricaria recutita* (camomila) são amplamente utilizadas no tratamento da ansiedade (BRASIL, 2016). Às vezes, as drogas sintéticas convencionais usadas no tratamento de pacientes com doenças crônicas podem ser substituídas por medicamentos fitoterápicos. Isso é vital, pois seus equivalentes sintéticos costumam ter efeitos colaterais consideráveis. Os medicamentos fitoterápicos facilitam a transição do tratamento agudo de curto prazo para o tratamento crônico de longo prazo (LEWIS *et al.*, 2015).

Uma vantagem dos produtos à base de plantas é o preço. Eles são comparativamente mais baratos do que os medicamentos sintéticos comumente prescritos pelos médicos hoje em dia. Na verdade, os consumidores de baixo orçamento estão optando por esta solução para seus problemas de saúde, a fim de obter o máximo de economia possível para atender às suas preocupações relacionadas à saúde (LEWIS *et al.*, 2015).

A *Piper methysticum* G. Forst (kava-kava) é a espécie com o maior número de estudos envolvendo pacientes com transtornos de ansiedade, uma vez que se trata de um fitoterápico que necessita de prescrição médica (PESSOLATO *et al.*, 2021). Pode-se observar a estrutura da planta na **Figura 1**.



Figura 1 - *Piper methysticum* G. Forst (kava-kava). Fonte: Mitsuda (2019).

É indicada para o tratamento sintomático de estágios leves a moderados de ansiedade e insônia, em curto prazo (1-8 semanas de tratamento). Dentre os constituintes químicos presentes, podemos encontrar várias substâncias, porém as α -pironas denominadas kavalactonas são responsáveis pela sua atividade farmacológica (FAUSTINO; ALMEIDA; ANDREATINI, 2010).

Este fitoterápico não deve ser administrado por um período superior a 3 meses sem orientação médica. Ainda que a kava-kava seja administrada no intervalo de dosagem recomendada, os reflexos motores e a capacidade de dirigir ou operar máquinas pesadas podem ser prejudicados. As principais contraindicações e efeitos colaterais são: seu uso é contraindicado durante a gravidez e lactação, em pacientes menores de 12 anos de idade, e em pacientes com depressão endógena ou doenças hepáticas, como hepatite e cirrose (DE ARAÚJO, 2018). Quanto ao modo de uso: sua

administração ocorre via oral através de cápsulas ou comprimidos contendo a droga vegetal e extratos secos para uso oral sendo encontrados apresentações com comprimidos de 100 mg ou 200 mg, com uso de 3 vezes ao dia (AMERICAN, 2014).

Já a *Passiflora Incarnata* é um fitoterápico isento de prescrição médica sendo muito utilizada no tratamento da ansiedade por ter ação ansiolítica e agir como sedativo leve (BALLENGER, 2017). As **Figuras 2 e 3** apresenta as características dessa planta.



Figura 2 – *Passiflora Incarnata*. Fonte: Liveiro (2019) Figura 3 – Maracujá. Fonte: Gonçalves (2020)

É possível encontrar entre os seus constituintes alcaloides, flavonoides, glicosídeos cianogênicos, fração de esteroides e saponinas. Suas principais contraindicações e efeitos colaterais incluem: o uso é contraindicado durante a gravidez e durante tratamento com sedativos e depressores do sistema nervoso (OMS, 1996).

Entre os principais efeitos adversos documentados estão reações de hipersensibilidade, asma ocupacional mediada por IgE e rinite, além de que doses elevadas podem causar estados de sonolência excessiva. Dentre as possíveis interações medicamentosas que podem ocorrer este fitoterápico potencializa os efeitos sedativos do pentobarbital e hexobarbital, aumentando o tempo de sono de pacientes. Além disso há indícios de que as cumarinas presentes na espécie vegetal apresentam ação anticoagulante potencial e possivelmente interagem com varfarina. Seu modo de uso normalmente é a utilização da planta fresca (in natura), droga vegetal (encapsulada), extrato fluido e tintura (CRF SP, 2019).

A *Valeriana officinalis* L (Valeriana) é um medicamento fitoterápico vendido apenas sob prescrição médica, um dos mais popularmente utilizados no de transtorno

de ansiedade e da insônia, pois é usado como sedativo moderado e hipnótico. Em estudos farmacológicos não clínicos feitos em animais, evidenciou-se ação depressora central, sedativa, ansiolítica, espasmolítica e relaxante muscular pelo ácido valerênico, que diminuiu a degradação do ácido gama aminobutírico (GABA) e aumentou sua concentração na fenda sináptica; esse é possivelmente um mecanismo similar que induz estes efeitos em humanos (AMERICAN, 2014).

Segundo Pagani (2016) a parte utilizada para produção do medicamento é a raiz e suas principais classes químicas são: monoterpenos, sesquiterpenos, epóxi-iridóides e valepotriatos. Na p.25, o autor destaca que as principais contraindicações e efeitos adversos são:

É contraindicado em menores de 12 anos, gestantes, lactentes e pacientes com histórico de hipersensibilidade ou alergia à algum dos componentes da fórmula. Os efeitos adversos relatados pelos voluntários dos ensaios clínicos foram raros e leves, comparáveis ao do grupo placebo e incluem tontura, desconforto gastrointestinal, alergia de contato e outros.

Visto isso, a apresentação e modo de usar incluem: cápsulas ou comprimidos contendo a droga vegetal (raízes secas) ou extratos, hidroetanólicos e aquosos, e a tintura. O tempo de utilização recomendado para alcançar um efeito ótimo de tratamento é de 2 a 4 semanas, não sendo recomendado em tratamento agudo (SALLES, 2012). As **Figuras 4 e 5** abaixo mostram as formas do fitoterápico.



Figura 4 - Medicamento Fitoterápico.
Fonte: Menezes (2019).

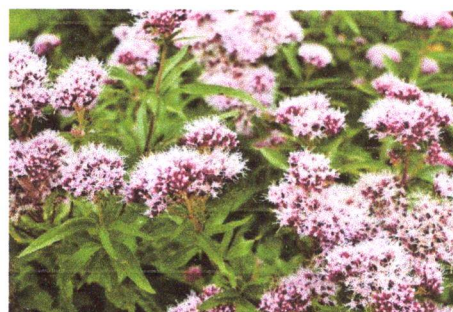


Figura 5 - *Valeriana officinalis* L. Fonte:
Reis (2021).

Matricaria chamomilla L. (Camomila) é brandamente conhecida e utilizada de forma empírica na medicina popular e como medicamento fitoterápico pelas suas propriedades ansiolíticas. Além desta, possui indicações como anti-espasmódico, sedativo leve e anti-inflamatório em afecções de cavidade oral. E popularmente as

formas de chá e óleos de camomila são administradas como calmantes, também se utilizam as flores da planta para produzir o extrato e o medicamento (GADELHA, 2015).

As principais classes químicas são os flavonoides, cumarina e estima-se que a propriedade ansiolítica seja decorrente da capacidade de afetar as concentrações de GABA, Noradrenalina e Dopamina e alterar a neurotransmissão de serotonina, ou modulando o eixo hipotálamo-hipofisário-adrenocortical (HPA) (GOMES; VASCONCELOS; ALENCAR, 2014).

Dentre as contraindicações e efeitos adversos encontram-se: o uso é contraindicado para gestantes e pacientes com história de hipersensibilidade ou alergia. Não foram encontrados na literatura obras que limitem um tempo máximo de uso, e não foram encontrados dados sobre problemas decorrentes de superdosagem, o que indica uma não toxicidade e uma vantagem em seu uso. Com relação a apresentação e modo de usar incluem: cápsula ou comprimido contendo o extrato seco, e o extrato fluido, com administração via oral ou tópica (MOURA *et al.*, 2015).

3.3 TRATAMENTOS COM FITOTERÁPICOS NA ATUALIDADE PARA O CONTROLE DO TRANSTORNO DE ANSIEDADE

Muitas plantas podem ser utilizadas no tratamento da ansiedade, já que elas têm ações ansiolíticas, com eficácia comprovada e aprovadas pela legislação de fitoterápicos (ANVISA, 2016). Bortoluzzi, Schmitt e Mazur (2020) sinalizam que existem características importantes para sinalizar e caracterizar um medicamento como fitoterápico, referindo que devem cumprir alguns requisitos, como: a) exclusivamente derivado de drogas vegetais; b) conhecer a eficácia e seus riscos de uso; c) conhecer reprodução e qualidade da droga vegetal.

Os autores também afirmam que: "Não se pode considerar um fitoterápico aquele que inclui substâncias isoladas de qualquer origem, ou associações com extratos vegetais ou encapsulados" (BORTOLLUZI; SCHMITT; MARZUR, 2020 p. 4), e apontam que na maior parte das vezes, a ação do medicamento fitoterápico é resultante do fito complexo que age sinergicamente para promover ações terapêuticas.

Os medicamentos fitoterápicos, em associação com o sistema imunológico do corpo humano, tendem a criar um processo de desintoxicação uniforme. Os

medicamentos fitoterápicos são derivados de matéria vegetal relativamente inofensiva que o corpo humano pode digerir facilmente. As implicações do uso de medicamentos fitoterápicos são que eles são muito fáceis de consumir e podem ser tomados com frequência. O mais importante é que os medicamentos fitoterápicos nunca podem ser fatais para uma pessoa (KARIN; CHRISTOPHER, 2014).

A *Passiflora* está presente na Instrução Normativa – IN 2/2014 da ANVISA, sob o número 11 da lista de produtos tradicionais fitoterápicos de registro simplificado. A planta pode ser encontrada em forma de comprimidos, onde recomenda-se consumir apenas duas pílulas por dia, e no caso do remédio em gotas, a indicação é de apenas 5 miligramas ingeridas quatro vezes por dia. A mesma também pode ser consumida através do chá feito com as folhas secas do maracujá, tomando-o três vezes por dia.

O extrato de folhas de *G. biloba* (EGb) é famoso por aliviar sintomas psiquiátricos. EGb, em altas concentrações, inibe a captação de neurotransmissores tritiados (como NE, DA e 5-HT) em regiões enriquecidas com sinaptossomas no cérebro de ratos. EGb 761 tem efeitos anti-demência e também pode aliviar os sintomas de ansiedade em pessoas com doenças mentais. No entanto, o mecanismo anti-ansiedade exato do EGb 761 ainda não está claro. Inúmeras evidências indicam que a elevação do hormônio liberador de corticotrofina (CRH) e a hiperatividade do eixo HPA levam principalmente aos sintomas depressivos e ansiosos em humanos (MURRAY, 2017).

A Valeriana e seu principal componente ativo ácido valerênico produzem efeitos ansiolíticos e sedativos principalmente por meio de mecanismos GABA-érgicos, semelhantes aos medicamentos benzodiazepínicos. *Zizyphi Spinosi Semen* (ZSS), que é a semente seca de *Zizyphus jujuba* Millvar spinosa (Rhamnaceae), tem sido aplicado para tratamento de ansiedade e insônia na Ásia (BALDESSARINI, 2016).

O fitoterápico Relora® é um produto desenvolvido pela Inter Health Nutraceuticals Inc., que contém extrato da casca de *Magnolia officinalis* Rehder e *E. Wilson* (Magnoliaceae) e *Phellodendron anurense* Rupr. (Rutaceae), solução composta por 1,5% de honokiol e 0,1% de berberina. O produto apresenta atividade benéfica no tratamento de ansiedade leve. O mecanismo de ação do Relora funciona como um modulador da atividade de vários neurotransmissores e enzimas no cérebro, proporcionando diminuição do estresse, da ansiedade e diminuição dos níveis de cortisol (KALMAN *et al.*, 2008).

Nascimento *et al.* (2019), fizeram um experimento com o medicamento fitoterápico Pasalix® composto pela associação de *Passiflora incarnata*, *Salix alba* e *Crataegus oxyacantha* indicado para tratar ansiedade e insônia. O estudo consistiu da observação de 24 voluntários saudáveis do sexo masculino aos quais foram administrados dois comprimidos, duas vezes ao dia, pelo período de 28 dias; todos os voluntários foram avaliados antes do início, a cada semana e após sete dias do término da administração de Pasalix® em análises hematológica, bioquímica e sorológica. Os resultados demonstraram boa tolerância ao medicamento por todos os voluntários, sendo que os exames não evidenciaram toxicidade nos órgãos e sistemas avaliados, mostrando que o medicamento pode ter eficácia terapêutica sem efeitos colaterais.

Foi realizado também o tratamento de crianças que sofrem de agitação nervosa devido a ansiedade, por aproximadamente 2 anos foi investigada em um estudo observacional prospectivo multicêntrico com 115 crianças entre 6 e 12 anos. As avaliações dos pais mostraram uma melhora distinta nas crianças que tiveram problemas de atenção, mostraram retração social e/ou estavam ansiosas/depressivas. Com base na avaliação dos médicos, 81,6-93,9% das crianças afetadas apresentaram nenhum ou apenas sintomas leves no final da observação, referentes a nove dos treze sintomas avaliados, como depressão, ansiedade na escola/exames, outras ansiedades, problemas de sono e diferentes problemas físicos. Os sucessos terapêuticos foram devido a utilização de extratos de plantas a partir da erva de São João, raiz de valeriana e maracujá (TROMPETTER; KRICK; WEISS, 2013).

Realizou-se também um estudo com o objetivo de identificar e determinar as ações ansiolíticas do extrato de *Melissa officinalis* (Erva-Cidreira), que foi administrado em camundongos no decorrer de 15 dias consecutivos. O extrato de *M. officinalis* está presente uma quantidade significativa de ácido rosmarínico e os triterpenóides ácido oleanólico e ácido ursólico, esses são responsáveis por inibirem a transaminase do ácido gama-aminobutírico (GABA-T), aumentando os níveis de GABA presentes no cérebro. Analisou-se a utilização do extrato de *M. officinalis* em ratos, num labirinto em cruz elevado e em um campo aberto (BETT, 2019).

No campo aberto não foi identificado nenhum efeito significativo, mas, no teste do labirinto em cruz elevado, observou-se uma atividade do tipo ansiolítica similar com a administração de benzodiazepínicos. Os resultados mostraram que o extrato de *M.*

officinalis possuem efeitos ansiolíticos em condições de estresse moderado não alterando os níveis de atividade motora. Ao realizar ensaios farmacológicos com o seu óleo essencial, demonstrou ser um excelente agente antibacteriano e antifúngico, também é responsável pela ação ansiolítica, característica principal dessa planta (ANGELONI, 2018).

A Erva-Cidreira possui interações medicamentosas com depressores do sistema nervoso central (SNC), calmantes, sedativos, antidepressivos, estimulantes, analgésicos narcóticos, relaxantes musculares e anti-histamínicos. Não deve ser usada por pessoas com hipotireoidismo e hipotensão (PAIXÃO, *et al.* 2016). Tendo, interações medicamentosas com outros medicamentos à base de planta, em especial a Kava-Kava (BRAGANÇA, *et al.* 2020).

Nesse sentido, verifica-se que a fitoterapia está presente desde a antiguidade e destaca-se pelo uso de plantas medicinais no tratamento de enfermidades. Sendo assim, o uso de alguns fitoterápicos também mostrou-se eficiente no tratamento para o controle do transtorno de ansiedade apesar de não ser muito utilizado pelos profissionais de saúde mental, uma vez que este método proporciona vários benefícios aos pacientes que fazem seu uso.

4 METODOLOGIA

4.1 TIPO DE ESTUDO

A metodologia utilizada para a elaboração deste estudo foi uma pesquisa bibliográfica descritiva com abordagem qualitativa, uma vez que a revisão de literatura permite realizar uma investigação científica por meio de trabalhos publicados anteriormente, onde fornecem informações e dados atualizados sobre o tema em questão, tendo o objetivo de descrever detalhadamente fenômenos específicos (SEVERINO, 2002).

A pesquisa descritiva tem como objetivo descrever o que está acontecendo com mais detalhes, preenchendo as partes que faltam e expandindo a compreensão sobre o determinado tema. Para isso, é feita uma análise minuciosa e descritiva do objeto de estudo (DIANA, 2018).

A pesquisa qualitativa refere-se aos dados obtidos são analisados de forma indutiva. Nesse sentido, a interpretação dos fenômenos e a atribuição de significados são básicas no processo de pesquisa qualitativa (LAKATOS; MARCONI, 2017).

4.2 COLETA DOS ESTUDOS

Para a elaboração desta pesquisa foi utilizada a metodologia de revisão bibliográfica, de caráter descritivo e abordagem qualitativa. Sendo assim, este estudo teve como base livros, artigos, teses e dissertações, de modo que a seleção dos mesmos foi realizada base de análise de dados do Google acadêmico; *Scientific Eletronic Library Online* (SCIELO/LILACS); site da Agência nacional de vigilância sanitária; e na Biblioteca Virtual de Saúde (BVS).

4.3 CRITÉRIOS DE INCLUSÃO E EXCLUSÃO

Os critérios para inclusão foram trabalhos publicados em periódicos nacionais entre 2013 a 2022, disponíveis na íntegra e totalmente gratuitos. Foram excluídos todos os artigos e trabalhos que não condizem com o tema da pesquisa ou fujam do objetivo das temáticas abordadas nesta pesquisa, que apresentem resultados inconclusivos e que sejam publicados antes de 2013.

4.4 ANÁLISE DOS ESTUDOS

No decorrer da elaboração deste estudo primeiramente realizou-se a escolha de 25 artigos e após a análise do conteúdo das obras foram selecionados somente 10, pois os demais não possuíam ligações diretas com os objetivos desta pesquisa. Em seguida, foi elaborada a discussão dos resultados obtidos através destes estudos, sendo organizados em forma de texto de acordo com os principais pontos destacados em cada um deles, relacionando-os com o posicionamento de cada um dos autores.

4.5 ASPECTOS ÉTICOS

Afirma-se que a elaboração desta pesquisa respeitou todos os aspectos éticos de um trabalho científico, referenciando todos os autores aqui mencionados. Ressalta-se que os direitos autorais dos mesmos foram respeitados, conservando a ideia inicial de cada autor. Portanto, este estudo foi desenvolvido livre de plágios.

5 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Para o desenvolvimento desta pesquisa foram selecionados 10 artigos que estavam diretamente ligados com o tema e que correspondem com os objetivos propostos nesse estudo. O Quadro 1 apresenta os detalhes de cada artigo escolhido.

Quadro 1 – Detalhes dos artigos selecionados

AUTOR/ANO	TÍTULO	OBJETIVOS
ALMEIDA; NOGUEIRA, 2018.	Uso de fitoterápicos como estratégia alternativa para o tratamento da ansiedade.	Analisar na literatura fitoterápicos que possuem ação ansiolítica e os seus efeitos na saúde.
GONÇALVES, 2017.	Plantando o alívio da dor: Fitoterapia, Ansiedade e Cicatrização.	Elaborar um livro para dar subsídios ao uso da Fitoterapia no tratamento dos aspectos emocionais que influenciam o processo de cicatrização das lesões teciduais, e sua aplicação na atenção primária à saúde.
COSTA <i>et al.</i> , 2017.	O uso de fitoterápicos para o controle do medo e ansiedade no tratamento odontológico.	Avaliar o uso de fitoterápicos como auxiliares do medo e ansiedade em pacientes que realizam procedimentos odontológicos a fim de analisar a sua eficácia e benefícios.
CARVALHO; COSTA; LEITE, 2021.	Principais fitoterápicos e demais medicamentos utilizados no tratamento de ansiedade e depressão.	Descrever os fitoterápicos mais utilizados, seus mecanismos de ação e contraindicações, sem uma indicação terapêutica precisa.
SANTOS; SILVA; VASCONCELOS, 2021.	Aplicação de plantas medicinais no tratamento da ansiedade: uma revisão de literatura.	Destacar o uso de plantas medicinais no tratamento de ansiedade, como uma alternativa ou intervenção para substituir o medicamento alopático.
CARVALHO <i>et al.</i> , 2015.	Fitoterápicos no tratamento de transtornos de ansiedade.	Rever a literatura sobre a eficácia de plantas medicinais utilizadas na produção de fitoterápicos para tratar transtornos de ansiedade.
ZANUSSO, 2019.	Fitoterapia e essências florais no controle da ansiedade entre docentes do curso de graduação de enfermagem.	Verificar se o fitoterápico <i>Melissa Officinalis</i> com a Essência Floral <i>Agrimony Eupatoria</i> aliviam os sintomas de ansiedade de docentes do curso de graduação em enfermagem em uma instituição de ensino público.
PAVANELLI, 2021.	Fitoterápicos no controle da depressão e ansiedade.	Realizar um levantamento bibliográfico das plantas que são utilizadas como fitoterápicos no tratamento da depressão e ansiedade,

		relacionando a etnobotânica com a etnofarmacologia na busca por comprovações científicas e indicação de uso terapêutico.
SANTOS, 2021.	Q uso do fitoterápico <i>Valeriana Officinalis</i> no tratamento da ansiedade: uma revisão integrativa.	Realizar uma revisão bibliográfica sobre a eficácia e a efetividade do fitoterápico <i>Valeriana Officinalis</i> no tratamento da ansiedade.
MORAES; REZENDE, 2020.	Abordagem terapêutica da ansiedade com fitoterápicos: o que temos oficialmente?	Apresentar os principais fitoterápicos utilizados no controle da ansiedade.

FONTE: Dados dos Autores (2022)

Após analisar os artigos foi realizada as discussões sobre os resultados, uma vez que estão organizados em forma de texto destacando as principais temáticas abordadas em cada estudo.

Almeida e Nogueira (2018) desenvolveram seu estudo utilizando a metodologia de revisão integrativa da literatura avaliando o uso de fitoterápicos no tratamento da ansiedade. Os autores destacaram que a *Passiflora Incarnata* e a Kava-kava foram os fitoterápicos mais estudados, de modo que a *Passiflora* mostrou resultados positivos na substituição de medicamentos sedativos e reduz os níveis de ansiedade sem alterar o nível de sedação, funções psicomotoras e hemodinâmicas. Já a Kava-kava mostrou-se eficiente no tratamento de indivíduos com transtorno de ansiedade generalizada (TAG) e não demonstrou efeitos negativos (ALMEIDA; NOGUEIRA, 2018; MORAES; REZENDE, 2020).

Evidenciou-se também que a planta *Melissa Officinalis* mostrou resultados positivos e eficientes no tratamento da ansiedade em pacientes diagnosticados com palpitações benignas. A Camomila auxiliou na melhora dos sintomas dos indivíduos com TAG e a *Valeriana Officinalis* reduziu os níveis de ansiedade em pacientes com estresse psicológico. Sendo assim, os fitoterápicos mostraram-se promissores como uma alternativa no tratamento de ansiedade e substituir medicamentos evitando crises de abstinência (ALMEIDA; NOGUEIRA, 2018; MORAES; REZENDE, 2020).

A pesquisa integrativa de Gonçalves (2017) propôs aos profissionais de saúde compreensões acerca da influência do transtorno de ansiedade no processo de cicatrização, de modo que apresenta a Fitoterapia como uma prática complementar dentro do Sistema Único de Saúde (SUS). O autor ressalta que a utilização de fitoterápicos nos programas de saúde traz benefícios que reduzem a prescrição de medicamentos à base de benzodiazepínicos, propondo assim, uma alternativa mais

saudável que contém menos efeitos colaterais e riscos de dependência. Outros fatores importantes destacados pelo autor foi uma maior adesão ao tratamento e redução de gastos na saúde pública.

Costa *et al.* (2017) evidenciou em seu estudo que o conhecimento do uso de fitoterápicos por profissionais da saúde bucal é escasso, de modo que os mesmos se sentem inseguros para utilizar essa alternativa e acabam optando por métodos convencionais. O autor apontou que foram utilizados medicamentos como Remilev (a base de *Valeriana Officinalis*), com dosagem de 100mg; Calman, Floriny e Passiflorine (a base de *Passiflora Incarnata*) com dosagem de 300mg no tratamento de ansiedade e insônia, onde foram administrados 90 minutos antes dos procedimentos. Posto isso, observou-se que esses medicamentos podem auxiliar no controle e na prevenção de transtornos de ansiedade.

Carvalho; Costa e Leite (2021) realizaram uma pesquisa descritiva e exploratória onde evidenciaram os principais fitoterápicos utilizados no tratamento de transtornos como ansiedade e depressão. Os autores destacaram que o método de tratamento convencional do transtorno de ansiedade e depressão causa muitos efeitos colaterais, podendo interferir nas atividades do cotidiano do paciente. Em virtude disso, diversos fitoterápicos estão sendo utilizados em casos leves, como por exemplo: *Passiflora incarnata* L., *Valeriana officinalis* L., *O Piper methysticum* L., *Hypericum perforatum* L. e *Crataegus oxyacanth* L.

Os autores mencionados ressaltaram que por mais que estes fitoterápicos sejam regularizados no Brasil de acordo com a ANVISA, os mesmos também possuem seus efeitos colaterais, então deve-se fazer uma avaliação precisa do caso do paciente, relacionado seu histórico com sinais e sintomas, para assim ter uma indicação terapêutica adequada, estando sempre em acompanhamento farmacoterapêutico.

A pesquisa bibliográfica de Santos; Silva e Vasconcelos (2021) aborda o uso de plantas medicinais no tratamento da ansiedade, sendo destacadas as plantas: Hortelã (*Mentha Spicata* L.), Erva Cidreira (*Melissa Officinalis*), *Valeriana Officinalis* e o Maracujá (*Passiflora Inscarnata*). Foi observado que o Hortelã pode ser utilizado como calmante e utilizado para o tratamento da ansiedade, onde recomenda-se o consumo da planta seca de 1 a 4g/dia.

Também se verificou que um dos fitoterápicos mais utilizados no tratamento da ansiedade é a *Melissa Officinalis* que contém propriedade com efeito calmante e

ajudam a melhorar a enxaqueca e a cefaleia. A Valeriana pode ser utilizada em forma de planta seca de 2 a 4g por quatro vezes ao dia. Também observou-se que os medicamentos à base de *Passiflora Incarnata* possuem efeitos ansiolíticos e promovem a melhora da ansiedade, depressão, estresse, distúrbios do sono e inquietação (SANTOS; SILVA; VASCONCELOS, 2021). Sendo assim, estas opções alternativas de tratamentos no controle da ansiedade são bastante eficazes e de baixo custo, proporcionando a melhora na qualidade de vida do paciente.

Carvalho *et al.* (2015) elaborou um estudo utilizando a revisão de literatura, onde analisou-se a eficácia de plantas medicinais utilizadas na produção de fitoterápicos para tratar transtornos de ansiedade. Nesse sentido, o estudo evidenciou que as plantas: *Matricaria recutita*, *Passiflora incarnata*, *Valeriana officinalis*, *Melissa officinalis* e *Erythrina mulungu*, são ótimas opções terapêuticas como tratamento alternativo aos transtornos de ansiedade, com efeitos adversos mínimos e relativa segurança de uso. *Piper methysticum* e *Hypericum perforatum* possuem eficácia comprovada, mas ocasionam efeitos colaterais potencialmente perigosos quando utilizados em altas dosagens, como hepatotoxicidade e interação no metabolismo de outros fármacos, respectivamente.

Sendo assim, Carvalho *et al.* (2015) concluíram que a fitoterapia pode ser uma excelente alternativa terapêutica ao tratamento de transtornos de ansiedade, em pacientes que não toleram os efeitos adversos ocasionados por tratamentos farmacológicos convencionais. Além disso, os fitoterápicos analisados neste estudo possuem mecanismo de ação semelhante aos fármacos sintéticos e com a vantagem de ocasionarem menos efeitos adversos.

Zanusso (2019) desenvolveu um estudo quase experimental com pré e pós-testes, o mesmo foi realizado em uma faculdade pública e contou com a participação de 30 docentes, uma vez que foi possível constatar que o uso dos insumos naturais do fitoterápico *Melissa Officinalis* e da essência floral *Agrimony eupatoria* reduziram os efeitos da ansiedade causados pelas exigências da profissão.

Pavanelli (2021) realizou um levantamento bibliográfico que apresentou as plantas que são utilizadas como fitoterápicos no tratamento da ansiedade e depressão, uma vez que foram destacados *Hypericum perforatum* L. (erva-de-São-João), *Piper methysticum* G. Forst. (kava-kava) e *Rhodiola rosea* L., além de Relora®, um composto fitoterápico patenteado que contém em sua composição o extrato de *Magnolia officinalis*. Sendo assim, o autor concluiu que é de extrema importância para

a saúde pública que trabalhos comprovando tanto a eficácia, como a presença de efeitos adversos na prescrição e administração de medicamentos fitoterápicos sejam elaborados. Considerando que plantas medicinais e fitoterápicos apresentam mais acessibilidade à população com menor renda e pouco acesso a medicamentos convencionais.

A pesquisa integrativa realizada por Santos (2021) analisou o uso da *Valeriana Officinalis* no tratamento de ansiedade, onde mostrou-se que os fitoterápicos são importantes fontes de tratamento no Brasil, pode-se considerar a *Valeriana officinalis* como uma alternativa viável para o tratamento de transtorno de ansiedade leve e moderada apresentações psicossomáticas da ansiedade, assim como para tratar insônia leve ou moderada. Sinais e sintomas como fadiga e irritabilidade, normalmente associados a TAG, também podem ser tratados por *Valeriana*. O autor destaca ainda que é importante realizar o acompanhamento com o farmacêutico.

Após analisar os resultados apresentados acima, verificou-se que o uso de plantas medicinais e medicamentos fitoterápicos são eficientes no controle do transtorno de ansiedade, de modo que podem ser utilizadas diferentes partes das plantas e em alguns casos até mesmo a fruta. Nesse sentido, essa terapia alternativa com fitoterápicos, desde que seja utilizada de acordo com as orientações médicas, proporciona mais benefícios para a saúde do indivíduo do que o método convencional.

Observa-se também, que o uso de fitoterápicos diminuem os sintomas causados pela ansiedade e podem ser utilizados por pessoas de faixa-etárias distintas, desde que não ultrapassem as recomendações de uso. Vale ressaltar que o tratamento com fitoterápicos é de baixo custo, sendo acessível para as pessoas que possuem uma renda menor e utilizam o Sistema Único de Saúde. Sendo assim, os resultados obtidos por meio da análise dos artigos demonstraram que os fitoterápicos são eficazes no controle do transtorno de ansiedade, no entanto, precisam ter mais divulgação entre os profissionais de saúde para que possam fazer as devidas recomendações aos pacientes.

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Após analisar todas as informações e dados obtidos por meio do desenvolvimento deste estudo evidenciou-se que o uso de fitoterápicos no tratamento de ansiedade ainda é muito escasso, visto que muitos profissionais da saúde sentem-se inseguros por não possuir conhecimentos acerca desse método terapêutico, o que ocasiona na prescrição de medicamentos convencionais para o transtorno de ansiedade, de modo que os efeitos colaterais dos mesmos são prejudiciais para a saúde do paciente em grande parte dos casos.

Diante disso, observou-se que os fitoterápicos podem ser utilizados em sua forma natural ou por meio do medicamento, porém não possuem muitos efeitos colaterais e proporcionam diversos benefícios para os indivíduos que sofrem com o transtorno de ansiedade, além de seus preços acessíveis. Apesar das poucas prescrições desta classe de medicamentos, existem diversas opções de tratamentos.

Sendo assim, ressalta-se que é necessário a divulgação deste método alternativo de tratamento para o transtorno de ansiedade, assim como a quebra do preconceito estabelecido com relação aos mesmo pelos profissionais da saúde, uma vez que comparados ao tratamento convencional trazem mais benefícios que malefícios.

Portanto, todos objetivos visados na elaboração deste Trabalho de Conclusão de Curso foram alcançados, de forma que destacou-se os principais tratamentos fitoterápicos utilizados atualmente no controle do transtorno de ansiedade e seus benefícios, assim como os tratamentos convencionais e suas consequências.

REFERÊNCIAS

- ALMASSY JÚNIOR, Alexandre; LOPES, Reginalda Célia; ARMOND, Cíntia; DA SILVA, Francieli; CASALI, Vicente Wagner Dias. **Folhas de Chá – plantas medicinais na Terapêutica Humana**. UFV: Viçosa, 2005. Disponível em: www.lilacs.bvsalud.org//. Acesso em: 18 mar. 2022.
- ALONSO, Jorge. **Tratado de fitofármacos e nutracêuticos**; Editora Gen, 2016. Disponível em: www.doccity.com//. Acesso em: 19 mar. 2022.
- ALONSO, Jorge. **Tratado de Fitomedicina: Bases clínicas e farmacológicas**. Argentina, Rosário: Corpus Libros, 1998. Disponível em: www.lilacs.bvsalud.org//. Acesso em: 18 mar. 2022.
- ALVIM *et al.* **O uso de plantas medicinais como recurso terapêutico: das influências da formação profissional às implicações éticas e legais de sua aplicabilidade como extensão da prática de cuidar realizada pela enfermeira**. Rev Latino-am Enfermagem, v.14, n.3, mai./jun. 2006. Disponível em: www.eerp.usp.br/rlae. Acesso em: 22 mar. 2022.
- ANGELONI, M. J. F. C. **Avaliação do potencial genotóxico e antigenotóxico de Melissa officinalis**. 2010. Disponível em: www.doccity.com. Acesso em: 18 de março de 2022. Disponível em: www.scielo.com.br. Acesso em: 20 mar. 2022.
- ANVISA, Agência Nacional de Vigilância Sanitária. **Resolução no. 4 de 10 de fevereiro de 2009**. Dispõe sobre as normas de farmacovigilância para os detentores de registro de medicamentos de uso humano. 2009. Disponível em: <http://www.anvisa.gov.br/farmacovigilancia/apresenta.htm>. Acesso em: 20 mar. 2022.
- ANVISA, Agência Nacional De Vigilância Sanitária. **Formulário Nacional**. Brasília: Agência Nacional de Vigilância Sanitária. 2006. 175 p. Disponível em: www.scielo.com.br. Acesso em: 19 mar. 2022.
- APA, American Psychiatric Association. **Manual Diagnostico e Estatístico de Transtornos Mentais**. DSM-5. Porto Alegre: Artmed, 2014. Disponível em: www.scielo.com//. Acesso em: 20 mar. 2022.
- ASMAR, S. A.; RESENDE, R. F.; ARARUNA, E. C.; MORAIS, T. P.; LUZ, J. M. Q. Citocininas na multiplicação in vitro de hortelã-pimenta (*Mentha x Piperita* L.). Revista Brasileira de Plantas Medicinais, [S.L.], v. 13, n. p. 533-538, 2011. Disponível em: www.lilacs.bvsalud.org//. Acesso em: 19 mar. 2022.
- BALBINO, E.E; DIAS, M.F. **Farmacovigilância: um passo em direção ao uso racional de plantas medicinais e fitoterápicos**. *Revista Brasileira de Farmacognosia*, v. 20, n.6, p.992-1000, dez. 2010. Disponível em: www.scielo.com.br. Acesso em: 19 mar. 2022.

BALLENGER, J.C. **Anxiety and depression: optimizing treatments.** *Prim Care Companion J Clin Psychiatry* 2017;2(3):71-9. Disponível em: www.doccity.com. Acesso em: 21 mar. 2022.

BRAGANÇA, T. D. S. **Conhecimento e percepção sobre o uso de plantas medicinais e fitoterapia por acadêmicos de farmácia em um centro universitário do estado do Rio de Janeiro.** LINKSCIENCEPLACE, 2020. Disponível em: www.doccity.com. Acesso em: 18 mar. 2022.

BRASIL. Ministério da Saúde – MS. Agência Nacional de Vigilância Sanitária – ANVISA. **Instrução Normativa Nº 2, de 13 de maio de 2014.** Publicada em DOU nº 90, de 14 de maio de 2014). Publica a “Lista de medicamentos fitoterápicos de registro simplificado” e a “Lista de produtos tradicionais fitoterápicos de registro simplificado”. Disponível em: www.gov.br. Acesso em: 22 mar. 2022.

BRASIL. Ministério da Saúde. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. **Guia de orientação para registro de medicamento fitoterápico e registro e notificação de produto tradicional fitoterápico.** 2014, p. 103-15. Disponível em: www.gov.br/. Acesso em: 21 mar. 2022.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS - PNPICUS.** Brasília: 2006, p.13. Disponível em: www.gov.br/. Acesso em: 21 mar. 2022.

BRETT, J. **Management of benzodiazepine misuse and dependence.** *Aust Prescr.* 2015;38(5):152-5. Disponível em: www.scielo.com.br/. Acesso em: 22 mar. 2022.

BORTOLUZZI, M. M.; SCHMITT, V.; MAZUR, C. E. **Efeito fitoterápico de plantas medicinais sobre a ansiedade: uma breve revisão.** *Research, Society and Development*, v. 9, n. 1, 2020. Disponível em: www.scielo.com.br/. Acesso em: 19 mar. 2022.

CRF-SP, Conselho Regional de Farmácia do Estado de São Paulo. **Cartilha Comissão Assessora de Homeopatia.** São Paulo: Conselho Regional de Farmácia, 2019. Disponível em: www.crfsp.org.br. Acesso em: 19 mar. 2022.

DA SILVA, A.C.M. **Medo e Ansiedade Dentária: Uma Realidade.** Trabalho de Conclusão de Curso – Universidade Fernando Pessoa, Porto, 2012. Disponível em: www.scielo.com.br/. Acesso em: 21 mar. 2022.

DE ARAÚJO, L.F *et al.* **Tratamento transtornos de ansiedade numa perspectiva da fitoterapia.** *Revista Terra & Cultura: Cadernos de Ensino e Pesquisa*, [S.l.], v. 33, n. 64, p. 95-104, jun. 2018. ISSN 2596-2809. Disponível em: www.doccity.com/. Acesso em: 22 mar. 2022.

DIANA, Juliana. **Pesquisa descritiva.** Blog: Diferença, 2018. Disponível em: <https://www.diferença.com/pesquisa-descritiva>. Acesso em: 19 mar. 2022.

FAUSTINO, T.T.; ALMEIDA, R.B.; ANDREATINI, R. **Plantas medicinais no tratamento do transtorno de ansiedade generalizada: uma revisão dos estudos clínicos controlados**. Rev Bras Psiquiatr. 2010;32(4):429-36. Disponível em: www.doccity.com//. Acesso em: 21 mar. 2022.

FERRO, D. **Fitoterapia - Conceitos Clínicos**. São Paulo: Editora Atheneu, 2006. Disponível em: www.lilacs.bvsalud.org//. Acesso em: 22 mar. 2022.

GADELHA, C.S. *et al.* **Utilização de medicamentos fitoterápicos e plantas medicinais em diferentes segmentos da sociedade**. Revista Verde, 2015. Disponível em: www.lilacs.bvsalud.org//. Acesso em: 21 mar. 2022.

GOMES, E.T; VASCONCELOS, EMR; ALENCAR, EM. **Ansiedade e medo em enfermagem médico-cirúrgica**. Enfermagem Brasil, 2014. Disponível em: www.lilacs.bvsalud.org//. Acesso em: 19 mar. 2022.

LAKATOS, T.; MARCONI, B.L. **Pesquisa qualitativa**. 2017. Disponível em: www.significados.com/pesquisa-qualitativa. Acesso em: 17 mar. 2022.

LIVIEIRO, Drogaria. **O que é passiflora e para que serve**. 2019. Disponível em: <https://www.drogariativiero.com.br/blog/o-que-e-passiflora/>. Acesso em: 19 mar. 2022.

MENEZES, Drogaria. **Valerimed**. 2019. Disponível em: <https://www.drogariamenezes.com.br/>. Acesso em: 19 mar. 2022.

MITSTUDA, Juliana. **Você conhece a Kava-kava?** 2019. Disponível em: <https://tudoela.com/kava-kava/>. Acesso em: 19 mar. 2022.

MOURA *et al.* **O profissional enfermeiro como educador: um olhar para atenção primária e o NASF**. Rev. Interdisciplinar, 2015. Disponível em: www.doccity.com//. Acesso em: 19 mar. 2022.

NASCIMENTO, Demétrius F. *et al.* **Estudo de toxicologia clínica de um fitoterápico contendo Passiflora incarnata L., Crataegus oxyacantha L., Salix alba L. em voluntários saudáveis**. Rev. bras. farmacogn., João Pessoa, v. 19, n. 1b, p. 261-268, Mar. 2009. Disponível em: www.doccity.com. Acesso em: 18 mar. 2022.

NICOLINI, Humberto. **Depression and anxiety during COVID-19 pandemic**. Cirurgia y Cirujanos, v. 88, n. 5, p. 542-547, 2020. Disponível em: www.doccity.com/. Acesso em: 18 mar. 2022.

NOGUEIRA, Érika Guimarães *et al.* **Avaliação dos níveis de ansiedade e seus fatores associados em estudantes internos de Medicina**. Revista Brasileira de Educação Médica, v. 45, 2021. Disponível em: www.scielo.com.br. Acesso em: 19 mar. 2022.

PAGANI, C.A. **Uso popular de plantas medicinais no tratamento da ansiedade**. Universidade do Planalto Catarinense (UNIPAC), 2016. Disponível em:

www.scielo.com.br/. Acesso em: 22 mar. 2022.

PAIXÃO, J. A.; CONCEIÇÃO, R. S.; NETO, A. F. S.; DOS SANTOS, U. S. **Levantamento bibliográfico de plantas medicinais comercializadas em feiras da Bahia e suas interações medicamentosas**. Revista Eletrônica de Farmácia, 2016. Disponível em: www.doccity.com. Acesso em: 18 mar. 2022.

PEREIRA, Mara Dantas *et al.* **A pandemia de COVID-19, o isolamento social, consequências na saúde mental e estratégias de enfrentamento: uma revisão integrativa**. Research, Society and Development, v. 9, n. 7, p. e652974548-e652974548, 2020. Disponível em: www.scielo.com.br/. Acesso em: 22 mar. 2022.

PESSOLATO, Juliane Paula *et al.* **Avaliação do consumo de Valeriana e Passiflora durante pandemia COVID-19**. Brazilian Journal of Health Review, v. 4, n. 2, p. 5589-5609, 2021. Disponível em: www.doccity.com/. Acesso em: 22 mar. 2022.

OMS, Organização Mundial da Saúde. **Classificação Estatística Internacional de Doenças e Problemas Relacionados à Saúde: CID-10 Décima revisão**. Trad. do Centro Colaborador da OMS para a Classificação de Doenças em Português. 3 ed. São Paulo: EDUSP; 1996. Disponível em: www.who.int/. Acesso em: 21 mar. 2022.

OMS. Organização Mundial da Saúde. **WHO monographs on selected medicinal plants**. v. 2, 1999. Disponível em: www.who.int/. Acesso em: 21 mar. 2022.

OMS. Organização Mundial da Saúde. **WHO monographs on selected medicinal plants**. v. 3, 2001. Disponível em: www.who.int/. Acesso em: 21 de março de 2022.
REIS, B.V. *et al.* **Desenvolvimento de líquido oral para veicular a associação de Hypericum perforatum L. e Passiflora incarnata L.** Revista Pesquisa e Ação. V3 N1: Maio de 2017. ISSN 2447-0627. Disponível em: www.scielo.com.br/. Acesso em: 19 mar. 2022.

RIBEIRO, M. **Agrimonia eupatoria L: Atividade farmacológica e interações medicamentosas**. Rev. Ciênc. Agr. 2017. Disponível em: www.lilacs.bvsalud.org/. Acesso em: 22 mar. 2022.

RODRIGUES, Jarete Justiniano Coelho *et al.* **Efeitos farmacológicos do fitoterápico valeriana no tratamento da ansiedade e no distúrbio do sono**. Brazilian Journal of Development, v. 7, n. 4, p. 41827-41840, 2021. Disponível em: www.lilacs.bvsalud.org/. Acesso em: 20 mar. 2022.

SCHILCHER, Heinz. **Fitoterapia na Pediatria – Guia para médicos e farmacêuticos**. Alfenas: Ciência Brasilis, 2005. Disponível em: www.doccity.com. Acesso em: 20 mar. 2022.

SIMÕES, C. M. O. *et al.* **Farmacognosia, da planta ao medicamento**. Ed. Universidade/UFRGS/ Ed. UFSC, 1999. Disponível em: www.scielo.com.br. Acesso em: 18 mar. 2022.

STEIN, D.J, SEEDAT, S. **Unresolved questions about treatment-resistant anxiety disorders.** *CNS Spectr* 2015;9(10):715. Disponível em: www.scielo.com.br. Acesso em: 18 mar. 2022.

SYLVESTER, C. **Separation anxiety disorder and other anxiety disorder.** In: Sadock BJ, Sadock VA, editors. *Kaplan and Sadock's comprehensive textbook of psychiatry*. 7th ed. Baltimore: Lippincott Williams & Wilkins; 2017. p. 2770-81. Disponível em: www.scielo.com.br. Acesso em: 20 mar. 2022.

TROMPETTER, Inga; KRICK, Bianka; WEISS, Gabriele. **Herbal triplet in treatment of nervous agitation in children.** *Wien Med Wochenschr*. 2013. Disponível em: www.scielo.com.br. Acesso em: 18 mar. 2022.

WAGNER, H. H.; WIESENAUER, M. **Fitoterapia: Fitofármacos, Farmacologia e Aplicações Clínicas.** São Paulo: Pharmabooks, 2006. Disponível em: www.doccity.com. Acesso em: 19 mar. 2022.

WHO. **Guidelines for the appropriate use of herbal medicines.** Manila: WHO, 1998. Disponível em: www.who.int/. Acesso em: 21 mar. 2022.

WHO. **Monographs on Selected Medicinal Plants**, v. 3. Geneva: WHO, 2007. Disponível em: www.who.int/. Acesso em: 21 mar. 2022.

YUNES, R.S; CALIXTO, J.B. **Plantas medicinais: sob a ótica da química medicinal moderna.** 1^a Ed. Chapecó: Editora universitária, 2001. 500p. Disponível em: www.doccity.com. Acesso em: 20 mar. 2022.

ZANUSSO, Carmem. **Fitoterapia e essências florais no controle da ansiedade entre docentes do curso de graduação em enfermagem.** *Biblioteca Digital de Teses e Dissertações*. São José do Rio Preto, 2019. Disponível em: www.scielo.com.br//. Acesso em: 18 mar. 2022.