



UNIVERSIDADE FEDERAL DE CAMPINA GRANDE
CENTRO DE EDUCAÇÃO E SAÚDE
UNIDADE ACADÊMICA DE SAÚDE
CURSO BACHARELADO EM FARMÁCIA

AYRAMA COSME DE OLIVEIRA

**PLANTAS MEDICINAIS NO TRATAMENTO DOS TRANSTORNOS DE
ANSIEDADE E DEPRESSÃO: REVISÃO DA LITERATURA**

CUITÉ – PB

2023

AYRAMA COSME DE OLIVEIRA

**PLANTAS MEDICINAIS NO TRATAMENTO DOS TRANSTORNOS DE
ANSIEDADE E DEPRESSÃO: REVISÃO DA LITERATURA**

Trabalho de conclusão de curso (TCC) apresentado ao Curso de Bacharelado em Farmácia da Universidade Federal de Campina Grande – Campus Cuité, como parte dos requisitos para obtenção do título de Bacharel em Farmácia.

Orientadora: Prof.^a Dr.^a Júlia Beatriz Pereira de Souza

CUITÉ-PB

2023

O48p

Oliveira, Ayrama Cosme de.

Plantas medicinais no tratamento dos transtornos de ansiedade e depressão: revisão da literatura. / Ayrama Cosme de Oliveira. - Cuité, 2023.

35 f.

Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Farmácia) Universidade Federal de Campina Grande, Centro de Educação e Saúde, 2023.

"Orientação: Profa. Dra. Júlia Beatriz Pereira de Souza".

Referências.

1. Plantas medicinais. 2. Depressão. 3. Ansiedade. 4. Plantas medicinais -tratamento - ansiedade. 5. Plantas medicinais - tratamento - depressão. 6. Fármacos - ansiedade - tratamento. 7. Fármacos - depressão - tratamento. 8. Fitoterápicos - uso. 9. Fitoterapia. 10. Ansiolíticos. I. Souza, Júlia Beatriz Pereira de. II. Título.

CDU 633.88(043)



MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
UNIVERSIDADE FEDERAL DE CAMPINA GRANDE
UNIDADE ACADÊMICA DE SAÚDE - CES
Sítio Olho D'água da Bica, - Bairro Zona Rural, Cuité/PB, CEP 58175-000
Telefone: (83) 3372-1900 - Email: uas.ces@setor.ufcg.edu.br

REGISTRO DE PRESENÇA E ASSINATURAS

AYRAMA COSME DE OLIVEIRA

PLANTAS MEDICINAIS NO TRATAMENTO DOS TRANSTORNOS DE ANSIEDADE E DEPRESSÃO: REVISÃO DA LITERATURA

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Bacharelado em Farmácia da Universidade Federal de Campina Grande, como parte dos requisitos para obtenção do título de Bacharel em Farmácia.

Aprovado em: 16/06/2023.

BANCA EXAMINADORA

Profª Júlia Beatriz Pereira de Souza

Orientador(a)

Profª Francinalva Dantas de Medeiros

Avaliador(a)

Profª Flávia Negromonte Souto Maior

Avaliador(a)



Documento assinado eletronicamente por **JULIA BEATRIZ PEREIRA DE SOUZA, PROFESSOR 3 GRAU**, em 16/06/2023, às 10:28, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no art. 8º, caput, da [Portaria SEI nº 002, de 25 de outubro de 2018](#).



Documento assinado eletronicamente por **FLAVIA NEGROMONTE SOUTO MAIOR, COORDENADOR(A) ADMINISTRATIVO(A)**, em 16/06/2023, às 10:34, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no art. 8º, caput, da [Portaria SEI nº 002, de 25 de outubro de 2018](#).



Documento assinado eletronicamente por **FRANCINALVA DANTAS DE MEDEIROS, PROFESSOR 3 GRAU**, em 16/06/2023, às 10:40, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no art. 8º, caput, da [Portaria SEI nº 002, de 25 de outubro de 2018](#).



A autenticidade deste documento pode ser conferida no site <https://sei.ufcg.edu.br/autenticidade>, informando o código verificador **3483819** e o código CRC **1E82D978**.

Dedico a realização desse sonho ao meu grande pai José Cosme de Oliveira (*In Memoriam*),
que está sempre ao meu lado e ilumina todos os caminhos da minha vida.

**“Vamos viver nossos sonhos,
Temos tão pouco tempo.”**

AGRADECIMENTOS

Agradeço a Deus por me escolher e me presentear com os dons da sabedoria e perseverança, pois é através deles que tenho transformado os meus sonhos em realidade.

A minha família, obrigada por todo esforço, cuidado e dedicação, vocês sempre serão força e inspiração para mim.

Aos meus amigos, que apoiam os meus sonhos e se fazem presentes na minha caminhada.

A minha orientadora Prof.^a Dr.^a Júlia Beatriz Pereira, de Souza, por toda contribuição, paciência e ensinamentos, me identifico e admiro muito o seu belíssimo trabalho.

A banca examinadora, Prof.^a Dr.^a Flavia Negromonte Souto Maior e Prof.^a Dra. Francinalva Dantas de Medeiros pela disponibilidade e o carinho de sempre.

A todos que viveram esse sonho comigo, tem um pouco de cada um de vocês nessa conquista.

Por fim, aos que observam a natureza e buscam nela, a cura para os seus males.

RESUMO

Os distúrbios de ansiedade e depressão são impedimentos para uma vida saudável e satisfatória, e nos últimos anos, a incidência destas condições de saúde apresentou um significativo crescimento mundial. Tratamentos convencionais com fármacos constituem a primeira opção de tratamento, principalmente no sistema público de saúde, porém apresentam algumas desvantagens, a citar efeitos adversos graves e alto custo, dificultando o acesso aos medicamentos. O presente trabalho teve por objetivo, realizar uma revisão de literatura integrativa descritiva, sobre o uso de plantas medicinais como alternativas terapêuticas para o manejo da ansiedade e depressão, fornecendo informações sobre plantas mais utilizadas popularmente, fitoterápicos, formas de uso e efeitos colaterais, evidenciando sua eficácia e melhor aceitação pelos pacientes, como uma forma de trazer novamente o bem-estar e a saúde sem prejudicar o tratamento. Foi realizada uma revisão de literatura em bases científicas como Scielo, Pubmed, Google Acadêmico e na Biblioteca Virtual em Saúde (BVS). Utilizando como descritores (Ansiedade, Depressão, Fitoterápicos, Plantas Medicinais, Ansiolíticos, Terapias complementares, Saúde Mental). De acordo com a pesquisa foram selecionados 8 artigos que corresponderam ao tema de interesse aos quais evidenciaram que plantas com propriedades ansiolíticas e antidepressivas auxiliam no controle dos sintomas e em alguns casos, até cessaram com os mesmos. Este trabalho mostra que plantas como *Crataegus oxyacanth*, *Piper methysticum*, *Hypericum perforatum*, *Valeriana officinalis* e *Passiflora incarnata* têm efeitos benéficos de controle dos sintomas de ansiedade e depressão, sem manifestação de efeitos colaterais graves de baixo custo e fácil acesso a população.

Palavras-chave: Ansiedade. Depressão. Fitoterapia. Plantas Medicinais. Ansiolíticos.

ABSTRACT

Anxiety and depression disorders are impediments to a healthy and satisfying life, and in recent years, the incidence of these health conditions has grown significantly worldwide. Conventional drug treatments are the first treatment option, especially in the public health system, but they have some disadvantages, such as serious adverse effects and high cost, making it difficult to access medication. This study aimed to carry out a descriptive integrative literature review on the use of medicinal plants as therapeutic alternatives for the management of anxiety and depression, providing information on the most popularly used plants, herbal medicines, forms of use and side effects, evidencing its effectiveness and better acceptance by patients, as a way to restore well-being and health without jeopardizing the treatment. A literature review was carried out in scientific databases such as Scielo, Pubmed, Google Scholar and in the Virtual Health Library (VHL). Using as descriptors (Anxiety, Depression, Herbal Medicines, Medicinal Plants, Anxiolytics, Complementary Therapies, Mental Health). According to the research, 8 articles were selected that corresponded to the topic of interest, which showed that plants with anxiolytic and antidepressant properties help control symptoms and, in some cases, even stopped them. This work shows that plants such as *Crataegus oxyacanth*, *Piper methysticum*, *Hypericum perforatum*, *Valeriana officinalis* and *Passiflora incarnata* have beneficial effects in controlling symptoms of anxiety and depression, without the manifestation of serious side effects, low cost and easy access to the population.

Keywords: Anxiety. Depression. Phytotherapy. Medicinal Plants. Anxiolytics.

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 - Componentes da revisão integrativa da literatura	19
Figura 2 - Artigos adquiridos, selecionados e excluídos.....	21

LISTA DE QUADROS

Quadro 1 – Caracterização dos estudos seleccionados na pesquisa bibliográfica.....	22
Quadro 2 - Principais medicamentos fitoterápicos usados no tratamento dos transtornos de ansiedade e depressão	25
Quadro 3 - Principais medicamentos utilizados no tratamento convencional da ansiedade e depressão	27

LISTA DE SIGLAS

GABA	Ácido Gama-Aminobutírico
IMAOs	Inibidores da Monoamina Oxidase
ISRS	Inibidores Seletivos da Recaptação de Serotonina
OMS	Organização Mundial de Saúde
PNPM	Política Nacional de Plantas Medicinais
TAG	Transtorno de Ansiedade Generalizada

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	12
2 OBJETIVOS	14
2.1 Objetivo geral.....	14
2.2 Objetivos específicos.....	14
3 REFERENCIAL TEÓRICO	15
3.1 Transtornos mentais.....	15
3.2 Ansiedade	15
3.3 Depressão.....	16
3.4 Protocolos de tratamento convencional para Ansiedade e Depressão.....	16
3.5 Fitoterapia	17
4 METODOLOGIA.....	19
4.1 Tipo de pesquisa	19
4.2 Estratégia de busca.....	20
4.3 Critérios de inclusão e exclusão.....	20
5 RESULTADOS E DISCUSSÃO	21
6 CONCLUSÃO.....	30
REFERÊNCIAS	

1 INTRODUÇÃO

O bem-estar humano está diretamente associado à saúde mental, pois nos permite funcionar e prosperar como indivíduos, além de ajudar a lidar com o estresse, adaptações e mudanças (MATTOS *et al.*, 2018).

De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), saúde mental é “um estado de bem-estar no qual o indivíduo é capaz de usar suas próprias habilidades, recuperar-se do estresse rotineiro, ser produtivo e contribuir com a comunidade” (OMS, 2022).

Porém, ao longo dos anos têm crescido de forma significativa os transtornos de ansiedade e depressão, esses transtornos estão ligados a vários fatores como: traumas, estresse, genética, doenças físicas e principalmente pelo modo de vida moderna, podendo ter consequências importantes na adaptação social, tendo em vista que modificam a qualidade das relações interpessoais, e podem afetar o exercício das atividades pessoais e profissionais, causando sérios prejuízos quando não tratados (CARVALHO; LEITE; COSTA, 2021).

A depressão e a ansiedade são transtornos multifatoriais que envolvem diversos aspectos que devem ser levados em consideração para sua avaliação, acompanhamento e tratamento (ROLLEMBERG; ARAGÃO; SILVA, 2018).

Entre os transtornos mentais, a ansiedade corresponde à categoria mais frequente na população geral, assim como em grupos mais susceptíveis a desenvolver este transtorno, principalmente em ambiente de trabalho mais propícios ao desenvolvimento desse tipo de desordem, à exemplo dos profissionais de saúde (CARVALHO; LEITE; COSTA, 2021). Por isso, vem sendo considerada um grave problema social e por ser multifatorial gera desafios aos serviços de saúde. Quando manifestada de forma leve é considerada parte fisiológica do organismo, entretanto, pode torna-se patológica de acordo com a persistência e a gravidade dos sintomas (FERNANDES *et al.*, 2017).

A depressão se caracteriza como uma das doenças de maior domínio em escala mundial, (LELIS *et al.*, 2020). Trata-se de um transtorno mental caracterizado por uma desordem do humor causada pela interação de fatores sociais, físicos e ambientais que mais afetam a sociedade. A intensidade dos sintomas pode causar problemas sociais e psicológicos ao paciente (PLASTINA; OLIVEIRA, 2021), os sintomas depressivos são altamente prevalentes, principalmente em serviços de cuidados primários, provocando sérios prejuízos nos sujeitos que não são submetidos a tratamento (LIMA; FLECK, 2009). De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS) ela ocupa o 4º lugar no grupo de patologias mais graves (OMS, 2018).

Os tratamentos convencionais para essas enfermidades são as intervenções psicoterapêuticas e cognitivo-comportamentais, associados ou não a farmacoterapia, e os fármacos mais utilizados são os ansiolíticos, antidepressivos e os benzodiazepínicos. Sendo os antidepressivos inibidores seletivos da receptação da serotonina a primeira opção nesse tipo de intervenção. Mesmo com a ajuda da tecnologia para o desenvolvimento e aprimoramento dos fármacos sintéticos, os pacientes ainda reclamam e apresentam muitos efeitos colaterais mesmo que sejam utilizados com alguma eficácia na redução dos sintomas, os pacientes queixam-se de reações adversas (CRYSTINA, 2018).

É de extrema importância que os cuidados assistenciais sejam pautados na oferta do bem-estar, de forma a direcionar um cuidado holístico, individualizado e de qualidade que facilite a atuação do paciente, estimulando adesão ao tratamento, educação para o autocuidado e planejamento eficaz (CRUZ DE SOUSA; VEDANA; MIASSO, 2016)

Apesar da evolução do conhecimento científico, a utilização de plantas medicinais é uma das práticas mais antigas, amplamente difundida em todo o mundo e incentivada pela OMS, principalmente nos países em desenvolvimento, pois pode ser o único recurso terapêutico para algumas comunidades e grupos étnicos e especialmente pelos habitantes de comunidades e municípios do interior do Brasil, principalmente em regiões com baixos índices de desenvolvimento humano (ALMEIDA *et al.*, 2022).

O uso de plantas medicinais favorece a integralidade do cuidado na atenção primária à saúde, valorizando o saber popular e o autocuidado (PATRÍCIO *et al.*, 2022). Assim, o presente trabalho se propôs a levantar informações científicas importantes para uma melhor compreensão sobre o uso racional da fitoterapia no enfrentamento dos transtornos de ansiedade e depressão.

2 OBJETIVOS

2.1 Objetivo geral

Avaliar o uso das plantas medicinais no tratamento da ansiedade e depressão, efeitos colaterais, fitoterápicos, formas de uso e algumas plantas mais utilizadas popularmente.

2.2 Objetivos específicos

- Realizar um levantamento literário sobre os tratamentos para ansiedade e depressão realizados com plantas medicinais;
- verificar os principais fitoterápicos utilizados no tratamento de ansiedade e depressão;
- citar os principais medicamentos utilizados no tratamento convencional da ansiedade e depressão, fazendo uma comparação aos fitoterápicos.

3 REFERENCIAL TEÓRICO

3.1 Transtornos mentais

Ao decorrer dos anos tem se notado o crescente percentual nos níveis de ansiedade e depressão na população, além da sua capacidade considerada normal e saudável, segundo a OMS saúde mental é “um estado de bem-estar no qual o indivíduo é capaz de usar suas próprias habilidades, recuperar-se do estresse rotineiro, ser produtivo e contribuir com a comunidade”, ou seja, é natural o sentimento de ansiedade e tristeza no ser humano, mas quando começa a se apresentar de uma forma incontrolável, além do seu estado saudável é necessário que intervenções sejam feitas, visto que afetam não só o modo de vida pessoal, mas também os fatores sociais e profissional (RIBEIRO, 2020).

Todos os indivíduos estão sujeitos a sofrer com esses transtornos mentais, seja por problemas enfrentados no dia a dia, assim como estresse, genética, nutrição, infecções perinatais como também exposição a perigos ambientais. Sendo assim, caracterizados como disfunções da mente, que afetam qualquer pessoa em todas as idades, podendo provocar alterações no sistema nervoso, além do mais, por não ser uma doença, mas um transtorno, pode atingir muitas pessoas que não sabem o que têm (CARVALHO; LEITE; COSTA, 2021).

Recentemente dados alertaram que cerca de 970 milhões de pessoas no mundo foram diagnosticadas com algum transtorno mental, sendo 82% delas habitantes de países com baixa ou média renda, as maiores parcelas estão em desordens depressivas e desordens de ansiedade, com 280 milhões e 301 milhões, respectivamente. Os transtornos de ansiedade tornam-se prevalentes em uma idade mais precoce do que os depressivos, que são raros antes dos dez anos de idade. Os transtornos depressivos são mais comuns na vida adulta, com estimativas mais altas em pessoas entre 50 e 69 anos. Entre os adultos os transtornos depressivos são os mais prevalentes de todos os transtornos mentais (OMS, 2022).

3.2 Ansiedade

Ansiedade é um sentimento vago e desagradável de medo e apreensão, caracterizado por tensão ou desconforto resultante da antecipação de perigo, por algo desconhecido ou estranho. Caracterizada como um sinal de alerta, que impulsiona a defesa e proteção de ameaças, sendo uma reação natural e necessária para a autopreservação. Não é um estado normal, mas é uma reação normal, esperada em determinadas situações (BRITO *et al.*, 2020).

A reação de ansiedade considerada natural não precisa ser tratada, só irá necessitar de tratamento quando tiver uma duração e intensidade maior que o esperado e considerado normal para a situação, quando for uma preocupação exagerada e incontrolável, pode vir acompanhado de sintomas como irritabilidade, tensões musculares, perturbações no sono, entre outros. Esses sintomas podem ocorrer na maioria dos dias por pelo menos seis meses. É muito difícil controlar a preocupação, o que pode gerar um esgotamento na saúde física e mental do indivíduo (SOUSA *et al.*, 2018).

Os transtornos ansiosos são os quadros psiquiátricos mais comuns tanto em crianças quanto em adultos, os sintomas podem ser os mais diversos e vários aspectos podem estar envolvidos com o desenvolvimento desse transtorno. Muitas vezes é necessário o uso de medicação (antidepressivos e/ou ansiolíticos) por um determinado período (LOPES *et al.*, 2018).

3.3 Depressão

A depressão, é uma desordem do humor que acomete mais da metade da população mundial e se caracteriza por sintomas debilitantes como “visões negativas do eu, do mundo e do mundo futuro, bem como recorrentes e incontroláveis pensamentos” (GOTLIB *et al.*, 2010).

A depressão é um grave problema de saúde pública em decorrência da sua alta prevalência, agravos na saúde geral e impacto psicossocial. Alguns dos sintomas significativos para o diagnóstico são: estado deprimido (sentir-se deprimido a maior parte do tempo), interesse diminuído ou perda de prazer para realizar as atividades habituais, sensação de inutilidade ou culpa excessiva; dificuldade de concentração, fadiga ou perda de energia, distúrbios do sono como exemplo insônia, entre outros (GONÇALVES *et al.*, 2018).

Ainda segundo a OMS apontou que atualmente a depressão é a principal causa de incapacitação na população em geral, encontrando-se em quarto lugar entre as dez principais causas da carga mundial de doenças, ainda se estima que hoje, no mundo, 350 milhões de pessoas vivem com depressão sendo um dos principais fatores que leva ao suicídio (OMS, 2022).

3.4 Protocolos de tratamento convencional para Ansiedade e Depressão

De acordo com Zuardi (2017) o tratamento farmacológico da ansiedade e depressão deve ser levado em conjunto com a abordagem psicoterápica, sempre em consideração ao grau

de sofrimento do paciente e em como os sintomas interferem em seu cotidiano. O médico deve avaliar quanto à necessidade do uso do medicamento, e se será por um curto ou longo período.

Após passarem por uma avaliação médica os pacientes que são diagnosticados com transtorno de ansiedade generalizada darão início ao tratamento através do uso de medicamentos, diversos fármacos podem ser usados para esse transtorno, entre os mais prescritos estão os antidepressivos, ansiolíticos e os benzodiazepínicos (ZUARDI, 2017).

Seguindo o mesmo método de avaliação, os pacientes que são diagnosticados com transtorno de depressão vão iniciar o tratamento utilizando os antidepressivos inibidores seletivos da recaptção da serotonina (ISRS) que nos dias de hoje, são reconhecidos como os agentes de primeira escolha no tratamento em função de sua efetividade comprovada. Entre os (ISRS) a fluoxetina é o único agente confirmado pela *Food and Drug Administration* (FDA) para uso na depressão em crianças a partir dos 8 anos de idade (LOPES *et al.*, 2018).

Existem muitos pacientes relatando que os medicamentos prescritos pelos médicos causam diversos efeitos colaterais, dificultando assim a adesão ao tratamento farmacológico por acharem que estão piorando os sintomas, entre esses efeitos colaterais estão a diminuição da atividade psicomotora, interação medicamentosa forte com outras drogas como o álcool e o desenvolvimento de dependência (SILVA; SILVA, 2021).

A depressão e ansiedade têm formas distintas de se manifestarem, entretanto, possuem fundamentos em comum, que são síndromes heterogêneas, de maneira suposta relacionadas devido a características da rotina, são fenômenos separados, os quais podem alternar-se ao longo do tempo (CARVALHO *et al.*, 2021).

Tais efeitos colaterais dos fármacos como também a não comprovação dos tratamentos convencionais levam os pacientes a procurarem outras formas de tratamento, encontrando na natureza uma forma de cuidado com melhor adaptação, trazendo mais benefícios e bem-estar (OLIVEIRA *et al.*, 2018).

3.5 Fitoterapia

O uso de plantas para tratamento, cura e prevenção é uma das mais antigas formas de terapia, mesmo com o desenvolvimento dos fármacos sintéticos a partir do desenvolvimento tecnológico, as plantas medicinais continuam como forma alternativa de tratamento em diversos países do mundo. Por ser um recurso natural, acessível e sem grandes efeitos colaterais, muitos pacientes buscam a fitoterapia como uma melhor alternativa para os seus tratamentos,

visto que em muitas comunidades, representam um recurso mais acessível em diversos sentidos em relação aos medicamentos alopáticos (CARNEIRO *et al.*, 2014).

Segundo a Resolução da Diretoria Colegiada - RDC N° 26, DE 13 DE MAIO DE 2014, fitoterápico é o “produto obtido de matéria-prima ativa vegetal, exceto substâncias isoladas, com finalidade profilática, curativa ou paliativa, incluindo medicamento fitoterápico e produto tradicional fitoterápico, podendo ser simples, 22 quando o ativo é proveniente de uma única espécie vegetal medicinal, ou composto, quando o ativo é proveniente de mais de uma espécie vegetal” (ANVISA, 2014).

No Brasil, através das Práticas Integrativas e Complementares oferecidas pelo SUS e através da Política Nacional de Plantas Medicinais e Fitoterápicos, criou-se o Programa Nacional de Plantas Medicinais e Fitoterápicos, que de acordo com a PNPM, estabelece ações de implementação de tratamentos com as plantas medicinais no serviço de saúde em atenção básica, com o trabalho das equipes de saúde da família na prevenção de doenças, na promoção e recuperação da saúde (BRASIL, 2012).

O uso de plantas medicinais pela humanidade é muito antigo. Não é de hoje que se conhece a busca delas para diversos tratamentos de saúde. A OMS no início da década de 1990, divulgou que 65-80% da população de países em desenvolvimento, dependia exclusivamente de plantas medicinais nos cuidados básicos de saúde. Vários estudos atuais apontam remédios provenientes de plantas medicinais com potencial ansiolítico e antidepressivo de eficácia comprovada (SOUSA; OLIVEIRA; CALOU, 2018).

4 METODOLOGIA

4.1 Tipo de pesquisa

O presente estudo trata-se de uma revisão integrativa, com a finalidade de possibilitar a reunião de diversos estudos, os quais incluem uma detalhada investigação de importantes pesquisas que contribuem para a tomada de decisões e aperfeiçoamento da prática clínica.

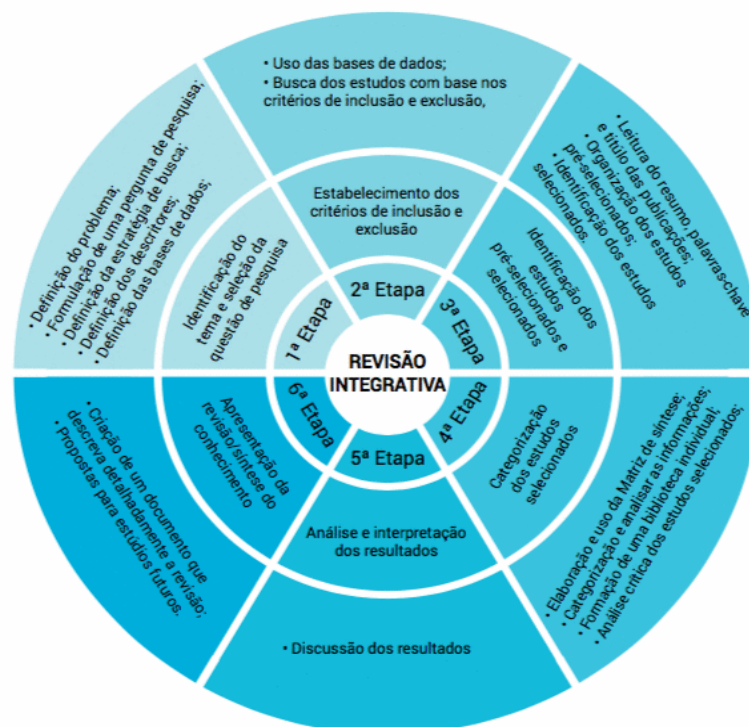
A revisão integrativa, é a mais ampla abordagem metodológica referente às revisões, permitindo a inclusão de estudos experimentais e não-experimentais para uma compreensão completa do fenômeno analisado (OLIVEIRA *et al.*, 2017).

Segundo Ercole, Melo e Alcoforado (2014) esse tipo de revisão é denominada integrativa porque fornece informações mais amplas sobre um assunto/problema, permitindo a inclusão de dados qualitativos e/ou quantitativos, e apresentando obrigatoriamente metodologia.

Fundamentado no conceito de revisão integrativa e no conhecimento de suas etapas, elaborou-se a seguinte questão norteadora: Quais as contribuições da fitoterapia para o tratamento de ansiedade e depressão?

A figura 2 mostra quais os passos a seguir para que seja elaborada uma excelente revisão integrativa.

Figura 1 - Componentes da revisão integrativa da literatura



4.2 Estratégia de busca

A busca de material ocorreu no período de novembro de 2022 a março de 2023 de forma sistemática, nas bases de dados: *Pubmed*, *Scielo*, *Google Acadêmico* e na *Biblioteca Virtual em Saúde (BVS)* e nos comitês nacionais e internacionais de saúde, como também de publicações de fontes confiáveis da internet, como por exemplo, as revistas digitais.

Para a busca foram utilizados os seguintes termos (palavras-chaves e delimitadores) e combinações dos mesmos: 1) Transtornos de ansiedade e depressão 2) Plantas medicinais; 3) Ansiolíticos; 4). Fitoterápicos.

4.3 Critérios de inclusão e exclusão

Os trabalhos foram selecionados em função dos critérios estabelecidos abaixo:

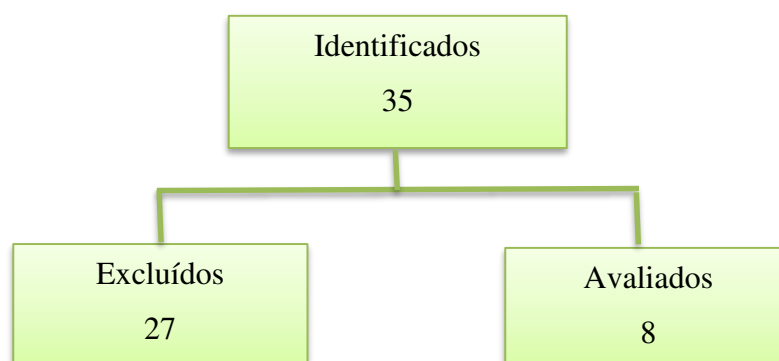
- Possuir resumo nas bases de dados escolhidas;
- Ter sido publicado no período de 2015 a 2022;
- Estar disponível na íntegra, de forma gratuita, nos idiomas português, inglês ou espanhol;
- Tratar do tema em estudo;
- Corresponder aos descritores: Ansiedade, Depressão, Fitoterapia, Plantas Mediciniais. Ansiolíticos.

Desse modo, foram excluídos os trabalhos que não atenderam não os critérios de seleção. Serão excluídos os trabalhos que, após a leitura minuciosa, não respondam à questão norteadora da pesquisa e artigos repetidos em duas ou mais bases de dados.

5 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Dos 35 artigos identificados inicialmente, 8 foram incluídos na amostra final após análise, sendo excluídos os artigos que não se adequaram ao objetivo deste estudo (figura 3).

Figura 2 - Artigos adquiridos, selecionados e excluídos.



Fonte: Autoria própria, 2023

Os resultados evidenciam, através de estudos pré-clínicos e clínicos que o uso de plantas medicinais é uma boa opção no tratamento dos transtornos de ansiedade e depressão, mostrando eficácia comprovada, boa adesão ao tratamento e baixo custo, além do fácil acesso a população.

O quadro 1 dispõe dos artigos utilizados na pesquisa, nele contém as principais informações incluindo autoria, título, objetivo e tipo de pesquisa. Os artigos estão organizados em ordem cronológica do ano de publicação, compreendendo o período entre os anos de 2016 e 2020. Foram escolhidos oito artigos sobre a utilização da fitoterapia no tratamento de transtornos como ansiedade e depressão.

Quanto ao tipo de pesquisa, foram encontrados 5 estudos de revisão da literatura, uma pesquisa quantitativa, uma envolvendo estudo pré-clínico *in vivo* e uma pesquisa clínica.

Quadro 1- Resumo das informações sobre os artigos escolhidos

Art.	Referência	Título	Objetivo	Tipo de Pesquisa
1	MATOS; PIMENTEL; SOUSA, 2016	Estudo Comparativo da Ação Ansiolítica da Passiflora, Kava Kava e Valeriana em Camundongos da Espécie <i>Mus musculus</i> .	Avaliar o efeito ansiolítico dos medicamentos fitoterápicos Kava kava, Valeriana e a Passiflora	Pré-clínica <i>in vivo</i>
2	ARAÚJO <i>et al.</i> , 2017	Tratamento transtornos de ansiedade numa perspectiva da fitoterapia.	Relatar os medicamentos fitoterápicos usados no tratamento do transtorno de ansiedade, destacando a planta <i>Valeriana officinalis</i> .	Revisão de literatura
3	AMORIM <i>et al.</i> , 2017	Desenvolvimento de líquido oral para veicular a associação de <i>Hypericum perforatum</i> L. e <i>Passiflora incarnata</i> L.	Abordar aspectos naturais que auxiliam no tratamento da depressão.	Clínico
4	LOPES; TIYO; ARANTES, 2017	Utilização de <i>Passiflora incarnata</i> no tratamento da ansiedade.	Revisão bibliográfica sobre a espécie <i>Passiflora incarnata</i> Linné, com sua identificação botânica, conhecimento de seus aspectos farmacológicos, com a utilização nos transtornos de ansiedade	Revisão de literatura
5	BORGES; SALVI; SILVA, 2019	Características farmacológicas dos fitoterápicos no tratamento de transtornos depressivos e de ansiedade: <i>Hypericum perforatum</i> L. e <i>Piper methysticum</i> no tratamento de transtornos depressivos e ansiedade.	Apresentar características farmacológicas e terapêuticas dos fitoterápicos <i>Hypericum perforatum</i> e <i>Piper methysticum</i> no tratamento dos transtornos depressivos e de ansiedade	Revisão de literatura
6	LIMA; LIMA FILHO; OLIVEIRA, 2019	Aspectos farmacológicos da <i>Matricaria recutita</i> (camomila) no tratamento do transtorno de ansiedade generalizada e sintomas depressivos	Estudar os benefícios e a abordagem fitoterapêutica com a <i>Matricaria recutita</i> (camomila) para o TTO do TAG e na redução dos sintomas depressivos e discorrer sobre suas propriedades.	Revisão de literatura
7	BORTOLUZZI; SCHMITT; MAZUR, 2020	Efeito fitoterápico de plantas medicinais sobre a ansiedade: uma breve revisão.	Investigar o funcionamento e aplicação de plantas medicinais e seus efeitos benéficos para a promoção da saúde, especialmente na ansiedade.	Revisão de literatura
8	SILVA <i>et al.</i> , 2020	Avaliação do perfil de produção de fitoterápicos para o tratamento de ansiedade e depressão pelas indústrias farmacêuticas brasileiras.	Avaliar o perfil de produção de fitoterápicos para o tratamento de ansiedade e depressão pelas indústrias farmacêuticas brasileiras	Quantitativa

Fonte: Dados da pesquisa, 2023

O estudo comparativo da ação ansiolítica da passiflora, kava kava e valeriana em camundongos da espécie *Mus musculus*, realizado por Matos; Pimentel e Sousa (2016), não demonstrou diferença estatisticamente significativa dos efeitos ansiolíticos entre as três plantas avaliadas.

O levantamento de estudos sobre a efetividade da fitoterapia e o potencial terapêutico da *Valeriana officinalis* L, no controle do transtorno da ansiedade generalizada e insônia, realizado por Araújo *et al.*, (2017), explorou o publicações entre os anos de 1994 e 2015 e revelou evidências corroboradas por estudos pré-clínicos e clínicos, contudo estudos clínicos controlados ainda eram insuficientes para uma conclusão definitiva sobre a identidade das substâncias ativas e mecanismo de ação da *Valeriana officinalis* L.

Amorim *et al.*, (2017) desenvolveram e avaliaram uma forma farmacêutica para administração combinada do *Hypericum perforatum* L e *Passiflora Incarnata* L. em solução oral gotas e observaram ação sinérgica sobre a MAO, inibindo a recaptura das monoaminas, principalmente a serotonina. Tal ação confere efeito regulador do sistema nervoso, sendo a *Passiflora* responsável pelas atividades sedativas e ansiolíticas, enquanto o *Hypericum* atua na inibição da recaptura de neurotransmissores (noradrenalina, dopamina e principalmente, serotonina).

Após revisão da literatura, Lopes; Tiyo e Arantes (2017), afirmam que a Passiflora tem grande utilização no tratamento da ansiedade, por apresentar ação ansiolítica, agindo como depressor inespecífico do sistema nervoso central e que sua atuação parece estar relacionada com a inibição da (MAO) e a ativação dos receptores de ácido gama-aminobutírico (GABA).

Borges, Salvi e Silva (2019) realizaram uma revisão da literatura com o objetivo de apresentar as características farmacológicas e terapêuticas dos fitoterápicos *Hypericum perforatum* e *Piper methysticum* Os resultados obtidos mostraram estudos clínicos que demonstram a eficácia terapêutica por meio de farmacodinâmica variada em razão da diversidade de compostos ativos e que ambas apresentam interação com enzimas do CYP450, ocasionando interação com vários fármacos. Logo, estes fitoterápicos podem ser eficazes, entretanto, não são totalmente seguros, necessitando de orientação dos pacientes quanto ao uso. no tratamento dos transtornos depressivos e de ansiedade.

A respeito dos benefícios e da abordagem fitoterapêutica com a *Matricaria recutita* (camomila) para o tratamento do transtorno de ansiedade generalizada (TAG) e na redução dos sintomas depressivos e discorrer sobre suas propriedades, Lima, Lima Filho e Oliveira (2019) em revisão da literatura observaram resultados satisfatórios no controle da ansiedade, bem

como na redução dos sintomas depressivos, além de chamar a atenção por sua baixa toxicidade, o que representa importante característica para a produção de um fitoterápico.

Em revisão sobre o efeito fitoterápico de plantas medicinais sobre a ansiedade, incluindo estudos entre os anos 2000 e 2018, Bortoluzzi, Schmitt e Mazur (2020), elencaram 6 plantas com associadas ao tratamento alternativo para a ansiedade devido ao efeitos sedativos, sendo elas valeriana (*Valeriana officinalis*), hortelã (*Mentha spp*) e camomila (*Matricaria chamomilla*), Flor de Laranjeira (*Citrus X sinensis*), Erva Cidreira (*Melissa officinalis*) e Capim Limão (*Cymbopogon citratus*), todas com atividade carminativa, além do o maracujá (*Passiflora edulis*), e em casos de insônia inclui-se também espinheiro-branco (*Crataegus laevigata*), e lúpulo (*Humulus lupulus*).

Adicionalmente, Silva *et al.* (2020), avaliaram o perfil de produção de fitoterápicos para o tratamento de ansiedade e depressão pelas indústrias farmacêuticas brasileiras, por meio de um levantamento quantitativo dos laboratórios farmacêuticos associados ao Sindicato da Indústria de Produtos Farmacêuticos no Estado de São Paulo (SINDUSFARMA) e identificaram 38 marcas diferentes de fitoterápicos; 4 destas com as mesmas associações, porém com dosagens diferentes. Ademais, 18 dos fitoterápicos produzidos possuem a espécie *Passiflora incarnatana* sua composição e *Valeriana officinalis* está presente em 15 dos fitoterápicos encontrados.

As pesquisas apontaram para a necessidade de condução de mais estudos para a comprovação da eficácia terapêutica, especialmente em seres humanos.

O quadro 2 apresenta os principais medicamentos utilizados no tratamento convencional da ansiedade e depressão, mostrando sua classe e indicação terapêutica.

Quadro 2 - Principais medicamentos utilizados no tratamento convencional da ansiedade e depressão

CLASSE DE MEDICAMENTOS	INDICAÇÃO TERAPEUTICA
Antidepressivos inibidores de recaptção de serotonina	Ansiedade, depressão (uso prolongado)
Antidepressivos inibidores da recaptção de serotonina e noradrenalina.	Ansiedade, depressão (uso prolongado)
Antidepressivos tetracíclicos e uniccílicos	Depressão
Benzodiazepínicos	Ansiedade
Bloqueador dos auto-receptors 5HT1A (Buspirona)	Ansiedade
Inibidores da monoaminoxidase	Depressão
Moduladores dos receptores 5-HT2	Depressão

Fonte: Carvalho; Leite; Costa, (2021)

Os ansiolíticos e antidepressivos são medicamentos muito utilizados para os transtornos de ansiedade e depressão por agirem direto nos neurotransmissores e proporcionar efeitos sedativos e tranquilizantes nas atividades do sistema nervoso central. Trata-se de medicamentos considerados confiáveis, porém o uso sem acompanhamento de um profissional ou seu uso excessivo podem causar risco a saúde e dependência (NERI; TESTON; ARAÚJO, 2020)

Os Inibidores seletivos da recaptção de serotonina possuem como mecanismo de ação o bloqueio do transportador de serotonina, como descrito no quadro 2 é indicado para ansiedade e depressão em uso prolongado, seu uso durante o período de lactação não é recomendado, pois aproximadamente 17% da dose de ISRS materna é passada para o leite e sintomas de abstinência do medicamento já foram relatados em recém-nascidos, como tremores e irritabilidade. Fluoxetina, sertralina, citalopram são os principais exemplos (KATSUNG,2017).

Os Inibidores da recaptção de serotonina-noradrenalina atuam inibindo o transportador de serotonina e de noradrenalina, podem ser usados como primeira linha quando os episódios de depressão estão associados a casos de fadiga e dores significativas, e em casos de usos prolongados na ansiedade como indicado no quadro 2, porém seus efeitos colaterais podem interferir na vida do paciente. Alguns exemplos são: duloxetina, a venlafaxina, adesvenlafaxina, entreoutros (CRISTOVÃO, 2016).

Os antidepressivos tetracíclicos e uniccílicos são respectivamente o bupropiom, a mirtazapina, a vilazodona e a maprotilina. O bupropiom vai atuar inibindo a recaptção da dopamina e da adrenalina, a mirtazapina é um antagonista noradrenéxico, a vilazodona é um antagonista do receptor 5-HT1A e a maprotilina é um inibidor da noradrenalina (CRISTOVÃO, 2016).

Os benzodiazepínicos têm efetividade sobre os sintomas de ansiedade como exposto no quadro 2, pois produzem efeito rapidamente, porém deve-se tomar cuidado, pois são propensos a desenvolver tolerância de efeitos e dependência, assim não são indicados em pacientes que desenvolvem rápida tolerância, que possuem um perfil de dependência de maneira geral ou que mostrem comorbidade com depressão, é importante está em alerta também com sua interação com o álcool (ZUARDI, 2017).

Uma alternativa tratamento prolongado na ansiedade seria a buspirona, uma droga que bloqueia os auto-receptores 5HT1A, interferindo assim no sistema serotoninérgico, possui uma latência de efeitos semelhante aos dos antidepressivos e não apresenta risco de dependência. Não deve ser utilizado como monoterapia quando houver coexistência com depressão (ZUARDI, 2017).

Os Inibidores da monoaminoxidase podem ser utilizados como antidepressivos e ansiolíticos, seu mecanismo ocorre pela inibição da enzima monoamina oxidase, responsável pela degradação das aminas biogênicas no neurônio pré-sináptico. Porém, quando comparado com outros medicamentos antidepressivos, os IMAOs são bem menos utilizados, devido aos inúmeros efeitos colaterais e restrições dietética (MONTEIRO, 2016).

Os Moduladores dos receptores 5-HT₂ dispõem de duas moléculas antidepressivas que atuam como antagonistas deste receptor são a trazodona e a nefazodona. Existe também outra molécula, a vortioxetina, que possui um mecanismo de ação diferente, pois além de modular a atividade do receptor 5-HT, também inibe o transportador da serotonina (NUNES e BASTOS, 2016).

Embora o tratamento farmacológico seja considerado a primeira linha de intervenção, muitos não apresentam boa adesão ao tratamento. Ademais, os medicamentos usados no tratamento de ambos os transtornos causam muitos efeitos colaterais, com isso a busca por fitoterápicos que contribuem para melhora em casos leves tem crescido (ROCHA; MYVA; ALMEIDA, 2020; CARVALHO; LEITE; COSTA, 2021).

Quadro 3 - Principais medicamentos fitoterápicos usados no tratamento dos transtornos de ansiedade e depressão

Fitoterápico	Planta (as) Medicinal (ais)	Indicação terapêutica
Calman	<i>Passiflora incarnata.</i> <i>Crataegus oxyacantha.</i> <i>Salix alba.</i>	Ansiedade, agitação nervosa, insônia.
Calmasyn	<i>Passiflora incarnata.</i>	Ansiedade, insônia, sedativo.
Hipérico	<i>Hypericum perforatum.</i>	Depressão
Hipericin	<i>Hypericum perforatum</i>	Depressão
Kava-kava	<i>Piper methysticum.</i>	Ansiedade e insônia
Maracugina PI	<i>Passiflora incarnata.</i> <i>Crataegus oxyacantha.</i> <i>Erythrina mulungu.</i>	Ansiedade, sedativo.
Maracuja Herbarium	<i>Passiflora incarnata.</i>	Ansiedade, agitação nervosa, insônia, irritabilidade
Prakalmar	<i>Passiflora incarnata.</i>	Ansiedade, agitação nervosa, insônia.
Pasalix	<i>Passiflora incarnata.</i> <i>Crataegus oxyacantha.</i> <i>Salix alba.</i>	Ansiedade, agitação nervosa, insônia
Pazine Seakalm	<i>Passiflora incarnata.</i>	Ansiedade, agitação nervosa, insônia
Seakalm	<i>Passiflora incarnata.</i>	Ansiedade, agitação nervosa, insônia
Serenus	<i>Passiflora incarnata.</i> <i>Crataegus oxyacantha.</i> <i>Salix alba.</i>	Ansiedade, insônia
Sintocalmy	<i>Passiflora incarnata.</i>	Ansiedade, agitação nervosa, insônia
Valeriane	<i>Valeriana officinalis.</i>	Ansiedade, insônia e estresse.

Fonte: Adaptado de Silva *et al.* (2020).

De acordo com (Lopes *et al.*, 2017) os fitoterápicos são obtidos com emprego exclusivo de matérias primas de ativo vegetal, são regulamentados no Brasil como medicamentos convencionais, apresentando critérios semelhantes de qualidade, segurança, e eficácia requeridos pela ANVISA (Agência Nacional de Vigilância Sanitária) conforme para os outros medicamentos. Contudo, o uso de plantas medicinais e medicamentos fitoterápicos devem ser sempre orientados, uma vez que a população ainda acredita que produtos de origem natural não fazem mal à saúde, porém o seu uso inadequado pode causar problemas de ineficácia terapêutica e reações adversas.

Como visto no quadro 3, *Passiflora incarnata*. é a planta medicinal mais usada na fabricação dos fitoterápicos utilizados na ansiedade, pois age como um depressor inespecífico do Sistema Nervoso Central (SNC). Um estudo clínico realizado com participantes diagnosticados com insônia e ansiedade leve permitiu concluir que os comprimidos a base do extrato seco da *Passiflora* foram eficazes no controle sintomático da ansiedade e insônia leve. De acordo com a ANVISA medicamentos fitoterápicos que contém a *Passiflora* em sua composição não devem ser utilizados quando há ingestão de bebidas alcoólicas, em associação com outros medicamentos que possuem efeito sedativo, e não é recomendado também para gestantes ou lactantes (SILVA *et al.*, 2020).

Outra planta medicinal bastante utilizada na produção de fitoterápicos é a *Valeriana officinalis* (valeriana) como condiz no quadro 3, essa planta é eficaz no tratamento do Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG), conduzindo o aumento na concentração de GABA nas fendas simpáticas, que quando usada em altas doses e por períodos prolongados, pode levar a excitabilidade, náuseas, diarreia, cefaleia, tonturas, bradicardia, sonolência, esses efeitos desaparecem somente com a suspensão do tratamento. É contraindicada para mulheres na gravidez e em lactação, como também para pacientes com doença hepática prévia e deve sempre ser evitado o uso de bebidas alcoólicas (SILVA *et al.*, 2020).

O *Piper methysticum* (Kava-kava) outro importante ativo vegetal que compõe o quadro 3 tem efeito ansiolítico, sedativo, anticonvulsivante, analgésico e anestésico local e no Brasil, segundo a ANVISA, apresenta indicação estabelecida apenas para o tratamento de estágios leves a moderados de ansiedade e insônia, com uso em curto prazo. Sobre seu mecanismo de ação acredita-se que as kavalactonas, promovem modulação dos canais iônicos de cloro acoplados aos receptores GABAérgicos, inibindo assim os canais de cálcio voltagem-dependente e reduzindo as descargas neuronais através de um efeito alostérico. Estudos em animais indicaram que a ação sedativa está relacionada também com ativação da transmissão serotoninérgica e dopaminérgica na região límbica (BORGES *et al.*, 2019).

Em relação à contraindicação, fitoterápicos a base de *Piper methysticum*. São contraindicados para pacientes com doenças hepáticas e/ou que utilizam medicamentos hepatotóxicos. Seu uso inadequado e sem orientação médica pode resultar também em casos de hepatotoxicidade. Não deve ser utilizado por pacientes portadores de doença de Parkinson e psicose e/ou com história de efeitos extrapiramidais induzidos por fármacos, e não deve ser utilizado concomitantemente à ingestão contínua de álcool (SILVA *et al.*, 2020).

Conforme o quadro 3 a *Hypericum perforatum*. é a planta principal quando se trata de casos de depressão leve e moderada, no Brasil é comercializada como fitoterápico devidamente registrado na ANVISA. Seus constituintes que causam a ação antidepressiva são a hipericina, pseudo-hipericina (naftodiantronas) e hiperforina (floroglucinol). O fitoterápico atua principalmente como ISRS, mais precisamente da mesma maneira que a fluoxetina, tem ação inibitória de recaptação sinaptosomal do GABA, apresenta ação inibidora também sobre a MAO, o que diminui a degradação das substâncias neuroquímicas, e tem capacidade também de promover uma modulação neuroendócrina, inibindo a produção de cortisol, pois esse em excesso está correlacionado ao transtorno depressivo (BORGES *et al.*, 2019).

Quanto aos efeitos adversos, apresenta náuseas, vômito, dor abdominal e diarreia, a fotossensibilidade é uma das reações adversas mais comuns relatadas, isso é explicado pelo fato da hipericina ser um dos mais poderosos fotossensibilizantes naturais conhecidos. Seu uso é contraindicado para pacientes que fazem tratamento com anticoagulantes, deve sempre se alertar às pacientes sobre a sua possibilidade em diminuir os efeitos farmacológicos dos contraceptivos orais, e das medicações para asma e da digoxina, também, não deve ser usado em associação com outros antidepressivos e até duas semanas após o término do tratamento com inibidores da monoamino oxidase (SILVA *et al.*, 2020).

O *Crataegus oxyacanth*. (espinheiro branco) como exposto no quadro 3 é usado em associação com a *Passiflora incarnata* na forma de fitoterápico, seu mecanismo de ação é agir como sedativo sobre o SNC, pois diminui o tônus simpático, com melhoras em sintomas vasomotores, possui também, propriedades cardiovasculares, por meio do incremento no fluxo sanguíneo coronariano, ocorrendo redução da pressão arterial, auxilia no controle de arritmias cardíacas, diurético leve (flores) e antirradicais livres (maior atividade da enzima superóxido desmutase). É contraindicado para pacientes que fazem uso de medicamentos para a impotência sexual, assim como outros vasodilatadores coronarianos (SILVA *et al.*, 2020).

6 CONCLUSÃO

Aos pacientes que necessitam de tratamento farmacológico são indicados alguns fármacos como fluoxetina, alprazolam e diazepam, porém os mesmos apresentam muitos efeitos colaterais e podem causar dependência, o que leva a busca de uma forma de tratamento alternativa, encontrando nas plantas medicinais uma boa opção.

Diante disso, a fitoterapia contribui de forma positiva, no auxílio de pacientes que buscam um tratamento com menos efeitos colaterais e menor risco de dependência, assim destacam-se os fitoterápicos que possuem em sua composição as seguintes plantas medicinais, *Passiflora incarnata*, *Valeriana officinalis*, *Piper methysticum*, *Hypericum perforatum*. e *Crataegus oxyacanth*. Algumas destas plantas possuem o mesmo mecanismo de ação que determinados ansiolíticos e benzodiazepínicos, que comumente são a primeira opção de tratamento.

É necessário que os profissionais estejam capacitados para indicar e prescrever a fitoterapia, como também conscientizar a população sobre o uso racional das plantas medicinais, pois as mesmas apresentam efeitos colaterais, interações com fármacos e toxicidade.

Concluiu-se então que as plantas medicinais são um apoio para pacientes que buscam uma forma alternativa de tratamento para os transtornos de ansiedade e depressão.

REFERÊNCIAS

- Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA). Resolução da Diretoria Colegiada – **RDC nº 26, de 13 de maio de 2014**, o registro de medicamentos fitoterápicos e o registro e a notificação de produtos tradicionais fitoterápicos. Diário Oficial da União, Poder Executivo, Brasília, DF, 13 de maio de 2014.
- ALMEIDA, A. A. F.; BEHLAU, M.; LEITE, J. R. Correlação entre ansiedade e performance comunicativa. **Revista da Sociedade Brasileira de Fonoaudiologia**, 16, 384-389, 2011.
- ALMEIDA, J. F.; FREIRES, M. A. L.; PINHEIRO, M. L. B.; DUARTE, N. M.; SILVA, W. A. M.; MELO, W. F.; MEDEIROS, A. C.; MEDEIROS, F.L.; MARACAJÁ, P. B. A visão dos médicos e a utilização de plantas medicinais pelo sistema de saúde. **Research, Society and Development**, v. 11, p.287-292, 2022.
- APAYDIN, E. A.; MAHER, A. R.; SHANMAN, R.; BOOTH, M. S.; MILES, J. N. V.; SORBERO, M. E.; HEMPEL, S. A systematic review of St. John's wort for major depressive disorder. **Systematic Reviews**. v. 5, n. 148, p. 1-25, 2016.
- ALENCAR, A. A.; PEREIRA, L.S.; MEDEIROS, J. P.; SOUZA, L. D. G.; NÓBREGA, J. K.H.; CUSTÓDIO, L. L. P.; OLIVEIRA FILHO, A. A. Propriedade ansiolítica da *Salix alba*: uma breve revisão de literatura. **ARCHIVES OF HEALTH INVESTIGATION**, v. 7, 2018.
- AMORIM, M. C. M.; REIS, B. V.; BATISTA, F. S.; SILVA, L. M.; MATOS, M.; SOUZA, V. J. O.; TEIXEIRA, M. R.; CUNHA, M. F. Desenvolvimento de líquido oral para veicular a associação de *Hypericum perforatum* L e *Passiflora Incarnata* L. **Revista Pesquisa e Ação**, v. 3, n. 1, 1 jun. 2017
- ARAÚJO, L. F.; CÂMARA, M. E. S., BORIN, F. Y. Y.; & BRUNIERA, L. B. Tratamento transtornos de ansiedade numa perspectiva da fitoterapia. **Revista Terra & Cultura: Cadernos de Ensino e Pesquisa**, v. 33, n. 64, p. 95–104, 18 jun. 2018.
- BETA, J. **Associação Brasileira de Familiares, Amigos e Portadores de Transtornos Afetivos (ABRATA)**, Centro de Valorização da Vida (CVV) e a empresa farmacêutica Pfizer. Disponível em <<https://www.hojeemdia.com.br/horizontes>>. Acesso em 10 fev 2023.
- BORGES, N.B.; SALVI, J.O.; DA SILVA, F.C. Características farmacológicas dos fitoterápicos no tratamento de transtornos depressivos e de ansiedade: *Hypericum perforatum* Lineaus e *Piper methysticum* Georg Forster no tratamento de transtornos depressivos e ansiedade. **Brazilian Journal of Surgery and Clinical Research**. Vol.27, n.3, pp.81-87 Jun. – Ago., 2019.
- 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. 2, p. 47, 2020.
- BRASIL. Ministério da saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Práticas integrativas e complementares: plantas medicinais e fitoterapia na Atenção Básica/Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. **Departamento de Atenção Básica. – Brasília: Ministério da Saúde**, 2012

BRASIL, **RDC nº 26, de 13 de maio de 2014**. Regulamenta o registro de Medicamentos Fitoterápicos (MF) e o registro e a notificação de Produtos Tradicionais Fitoterápicos (PTF). Diário oficial da República Federativa do Brasil. Brasília, DF, 14 mai. 2014

BRASILEIRA, F. **Formulário de Fitoterápicos Agência Nacional de Vigilância Sanitária -Anvisa 2ª EDIÇÃO**. [s.l: s.n.]. Disponível em: <<https://www.gov.br/anvisa/pt-br/assuntos/farmacopeia/formulario-fitoterapico/arquivos/2021-fffb2-final-c-cap2.pdf>>.

BRITO, R; SOARES, L; PAULINO, L; DAMASCENO, E. Estresse e ansiedade aspectos fisiopatológicos. **Psicologia: Desafios, perspectivas e possibilidades**, v.01, p.125-127, 2020.

BOTELHO, L. L. R.; CUNHA, C. C. A.; MACEDO, M. O método da revisão integrativa nos estudos organizacionais. **Gestão e Sociedade, Belo Horizonte**, v. 5, n. 11, p.121-136, ago. 2011.

CARNEIRO, F.; SILVA, M; BORGES.L; ALBERNAZA.L; COSTA. J. Tendências dos estudos com plantas medicinais no Brasil. **Revista Sapiência: sociedade, saberes e práticas educacionais**, v.3, n. 2, p.44-75, 2014.

CARVALHO, L. G.; LEITE, S. C.; COSTA, D. A. F. Principais fitoterápicos e demais medicamentos utilizados no tratamento de ansiedade e depressão. **Revista de Casos e Consultoria**, v.12, p.251-252, 2021.

CRISTÓVÃO, A. C. L. Prescrição e consumo dos antidepressivos em farmácia comunitária. 2016. 26 f. Monografia (Especialização) - Curso de Mestrado Integrado em Ciências Farmacêuticas, Faculdade de Farmácia da Universidade de Coimbra, Coimbra, 2016.

CRUZ DE SOUSA, L. P, VEDANA, K. G. G.; MIASSO A. I. Adesão ao tratamento medicamentoso por pessoas com transtorno de ansiedade. **Cogitare Enfermagem**. 21(1): 01-11. 2016.

ERCOLE, F. F.; MELO, L. S.; ALCOFORADO, C. L. G. C. Revisão integrativa versus revisão sistemática. **Reme: Revista Mineira de Enfermagem**, v. 18, n. 1, p. 09-11. 2014.

FERNANDES, M. A.; MENESES, R.T.; FRANCO, S. L. G.; SILVA, J. S.; FEITOSA, C. D. A.-Transtornos de Ansiedade: Vivências de Usuários de um Ambulatório Especializado em Saúde Mental. **Revista de Enfermagem UFPE**, p.405-410, 2017

GONÇALVES, A.M.C.; TEIXEIRA, M.; GAMA, J.; LOPES, C.; SILVA, G.; GAMARRA, C.; DUQUE, K.; MACHADO, M. Prevalência de depressão e fatores associados em mulheres atendidas pela Estratégia de Saúde da Família. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, [s.l.], v. 67, n. 2, p.101-109, 2018.

GOTLIB, I. H., JOORMANN, J. Cognição e depressão: estado atual e direções futuras. **Revisão anual de psicologia clínica**, 6, 285-312, 2010.

KATZUNG, B.G; MASTERS, S.B.; TREVOR, A. J. **Farmacologia Básica e Clínica**. 13ª ed. Porto Alegre: AMGH Editora, 2017.

LELIS, K. D. C. G.; BRITO, R. V. N. E.; PINHO, S. D.; PINHO, L. D. Sintomas de depressão, ansiedade e uso de medicamentos em universitários. **Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental**, n. 23, p. 9-14, 2020.

LIMA, A. F. B. S.; FLECK, M. P. A. Qualidade de vida e depressão: uma revisão da literatura. **Revista de Psiquiatria do Rio Grande do Sul**, v. 31, 2009.

LIMA, S. S.; LIMA FILHO, R. O.; OLIVEIRA, G. L. ASPECTOS FARMACOLÓGICOS DA *Matricaria Recutita* (CAMOMILA) NO TRATAMENTO DO TRANSTORNO DE ANSIEDADE GENERALIZADA E SINTOMAS DEPRESSIVOS. **Visão Acadêmica**, v. 20, n. 2, 11 jul. 2019.

LOPES, K. C. S. P.; SANTOS, W. L. Transtorno de ansiedade. **Revista de Iniciação Científica e Extensão**, v. 1, n. 1, p. 45-50, 25 jun. 2018.

LOPES, M. W.; TIYO, R.; ARANTES, V. P. UTILIZAÇÃO DE PASSIFLORA INCARNATA NO TRATAMENTO DA ANSIEDADE. **Uningá Review**, v. 29, n. 2, 10 fev. 2017.

MATOS, A. S.; PIMENTEL, J. E. S.; SOUSA, J. A. Estudo Comparativo da Ação Ansiolítica da Passiflora, Kava Kava e Valeriana em Camundongos da Espécie *Mus Musculus*. **Revista Saúde em Foco**, v. 3, n. 2, p. 77-92, 1 jul. 2016.

MATTOS, G.; CAMARGO, A.; SOUSA, C. A. D.; ZENI, A. L. B. Plantas medicinais e fitoterápicos na Atenção Primária em Saúde: percepção dos profissionais. **Ciência & Saúde Coletiva**, 23, 3735-3744. 2018.

MEHVISH, S.; BARKAT, M. Q. Phytochemical and Antioxidant Screening Of Amomum Subulatum, Elettariacardamomum, Emblica officinalis, Rosa Damascene, Santalum Album and Valeriana officinalis and its Effects on the Stomach, Liver and Heart. **Matrix Science Medica (MSM)**, 2018.

MONTEIRO, L. B. Depressão: mecanismos envolvidos, farmacoterapia e o papel do SUS. 2016. 31 f. TCC (Graduação) - Curso de Biomedicina, Faculdade de Ciências da Educação e Saúde, Brasília, 2016.

NANDHINI, S.; NARAYANAN, K. B.; ILANGO, K. *Valeriana Officinalis: a review of its traditional uses, phytochemistry and pharmacology*. Asian J Pharm Clin Res, v. 11, n. 1, p. 36-41, 2018.

NERI, J. V. D.; TESTON, A. P. M.; ARAÚJO, D. C. DE M. Uso de ansiolíticos e antidepressivos por acadêmicos da área da saúde: uma revisão bibliográfica / use of ansiolitics and antidepressives by academics in the health area: a bibliographical review. **Brazilian Journal of Development**, v. 6, n. 10, p. 75673-75686, 2020

NUNES, B.S; BASTOS, F.M. Efeitos colaterais atribuídos ao uso indevido e prolongado de benzodiazepínicos. **Revista Acadêmica do Instituto de Ciências da Saúde. Goiânia**, v. 3, n. 01, Ago-Dez/2016.

- OLIVEIRA, A. C. D.; BARRETO, T. O. S.; NETO, J. F. A. Interação de plantas medicinais com anti-hipertensivos. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, v.7, p.368-393. 2018.
- OLIVEIRA, C. B. B.; LIMA, M. C. A.; FARIAS, M. F.; RAVANHOLI, G. M.; LOPES, L M.; SOUZA, K. M. J.; MONROE, A. A. Experiências de adoecimento por condições crônicas transmissíveis: revisão integrativa da literatura. **Saúde e Sociedade**, [S. l.], v. 26, p. 510-520. 2017.
- ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE. (2022,). **Revisão mundial sobre saúde mental**. 2022.
- ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE (OPAS), Organização Mundial da Saúde (OMS). **Aumenta o número de pessoas com depressão no mundo OPAS/OMS**; 2017.
- PATRÍCIO, K. P.; MINATO, A. C. D. S.; BROLIO, A. F.; LOPES, M. A.; BARROS, G. R. D.; MORAES, V.; BARBOSA, G. C. O uso de plantas medicinais na atenção primária à saúde: revisão integrativa. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 27, p. 677-686, 2022.
- PLASTINA, A. C. M.; OLIVEIRA, R. S. A identificação da depressão em crianças e adolescentes: principais desafios encontrados na atenção primária à saúde. **Investigação, Sociedade e Desenvolvimento**, [S. l.], v. 10, n. 17, pág. 160-172, 2021.
- PETERSON B, NGUYEN H. St. John's Wort. In: StatPearls. Treasure Island (FL): **StatPearls Publishing**; May 19, 2022.
- RIBEIRO, S. Worldwide covid-19 spreading explained: Traveling numbers as a primary driver for the pandemic. **Academia Brasileira de Ciências**, v. 92, n.4, p.1–10, 2020.
- ROCHA, A. C. B.; MYVA, L. M. M.; DE ALMEIDA, S. G. O papel da alimentação no tratamento do transtorno de ansiedade e depressão. **Research, Society and Development**, v. 9, n. 9, p. 1-22, 2020.
- ROCHA, S. P.; GALLIAN, D. M. C. A acupuntura no Brasil: uma concepção de desafios e lutas omitidos ou esquecidos pela história – Entrevista com dr. Evaldo Martins Leite. **Interface (Botucatu), Botucatu**, v.20, n.56, p.239-247, 2016.
- ROLLEMBERG, G.S.M.; ARAGÃO A.J.S.; SILVA A.M.F. Avaliação da presença de sintomas de ansiedade e depressão em estudantes de medicina em Sergipe. **Debates em Psiquiatria**, 2018.
- SILVA, S. T.; SILVA, J. E. S. Benefícios das plantas medicinais no tratamento da ansiedade e depressão. In: **Trajatória e Pesquisas nas Ciências Farmacêuticas**, 1(1), 1-388–416, 2021.
- SILVA, E. L. P.; SOARES, J. C. F.; MACHADO, M. J.; REIS, I. M. A.; COVA, S. C. Avaliação do perfil de produção de fitoterápicos para o tratamento de ansiedade e depressão pelas indústrias farmacêuticas brasileiras. **Brazilian Journal of Development**, v. 6, n. 1, p. 3119–3135, 2020.

SOUSA, R. F.; OLIVEIRA, Y. R.; CALOU, I. B. F. Ansiedade: aspectos gerais e tratamento com enfoque nas plantas com potencial ansiolítico. **Revista Intertox de Toxicologia, Risco Ambiental e Sociedade**, v. 11, n. 1, 2018.

TERRAZAS, P. M. [UNESP. Investigação dos efeitos citotóxico e genotóxico do extrato de salix alba L.: análises in vitro, in vivo e histológicas. **Repositorio.unesp.br**, 30 out. 2017.

ZIMATH, P. L.; RIBEIRO, T. C.; DALMAGRO, A. P.; SANTOS, M. E. D.; GASPARETTO, A.; CRUZ, A. B.; MALHEIROS, A.; SOUZA, M. M. D. Avaliação psicofarmacológica do óleo essencial de *Piper methysticum*. **Revista Fitos, Rio de Janeiro**, v. 11, n. 2, p. 153-166, 2017.

ZUARDI, A. W. Características básicas do transtorno de ansiedade generalizada. **Revista de Medicina Ribeirão Preto**, [S. l.], v. 50, p 51-55, 2017.