



UNIQ
Faculdade de
Quixeramobim

**UNIQ- FACULDADE DE QUIXERAMOBIM
CURSO DE FARMÁCIA**

ANTONIO RÉGIS DE OLIVEIRA SILVA

A IMPORTÂNCIA DAS PLANTAS MEDICINAIS NO CONTROLE DA ANSIEDADE

QUIXERAMOBIM-CE

2022

A IMPORTÂNCIA DAS PLANTAS MEDICINAIS NO CONTROLE DA ANSIEDADE

ANTONIO RÉGIS DE OLIVEIRA SILVA

Artigo submetido à coordenação do curso de Farmácia da Faculdade de Quixeramobim para obtenção do grau de Bacharel em Farmácia.

Orientador Msc Flavio Damasceno Maia

QUIXERAMOBIM-CE

2022

de Oliveira Silva, Antonio Régis

A importância das plantas medicinais no controle da ansiedade / Antonio Régis de Oliveira Silva. - 2022.21f.:

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) – Faculdade de Quixeramobim - UNIQ. - Curso de FARMÁCIA. Orientação: Me. Flavio Damasceno Maia.

1. Plantas medicinais. 2. Ansiedade. 3. Fitoterápicos. Faculdade de Quixeramobim - UNIQ. de Oliveira Silva, Antonio Régis.

RESUMO

A ansiedade é um dos sintomas mais comuns associados ao estilo de vida moderno. Que se caracteriza pelos sentimentos vagos desagradáveis e de preocupações excessivas, um mal-estar psíquico, relacionado ao medo, a apreensão e a incerteza, provocando uma tensão e/ou um desconforto antecipado do desconhecido. Enquanto a essas perturbações mentais, associada a sintomas específicos, é identificada mediante critérios de diagnósticos bem definidos e responde ao tratamento farmacológico. Nesta patologia, é frequente o uso de fármacos e é neste contexto que, atualmente, o consumo de ansiolíticos se tornou um problema complexo de saúde pública, nomeadamente o consumo de benzodiazepinas e antidepressivos, que são os mais utilizados. A utilização de plantas medicinais e medicamentos fitoterápicos para a promoção e recuperação da saúde, foi disseminando-se ao longo do tempo, baseada nos conhecimentos populares e transmitida entre as gerações. E o seu uso pretende atuar como uma forma opcional de terapêutica, disponível para pacientes que sofrem com transtorno de ansiedade, considerando-se ser este um tratamento de menor custo, cujos benefícios se somam aos da terapia convencional. Dessa forma, a busca por alternativas mais seguras e efetivas encontra nas plantas medicinais uma fonte promissora, sendo grande a variedade usada com esse propósito.

Palavra-chave: Plantas medicinais. Ansiedade. Fitoterápicos.

ABSTRACT

Anxiety is a very common mental health condition associated with today's lifestyle. It is characterized by vague and unpleasant feeling of excessive concerns; psychic discomfort related to fear, apprehension and uncertainty, which causes tension and/or an anticipated discomfort of the unknown. These mental disorders, associated with specific symptoms, are identified using well-defined diagnostic criteria and respond to pharmacological treatments. In this type of pathology, the use of drugs is frequent, and it is in this context that, currently, the consumption of anxiolytics has become a complex public health problem, namely the use of benzodiazepines and antidepressants, which are the most used drugs. The consumption of medicinal plants and herbs for the promotion and recovery of health has spread over time, based on popular knowledge and transmitted between generations. Its use is intended to act as an optional form of therapy, available to patients suffering from anxiety disorder, considering that this is a lower cost treatment and the benefits are added to those of conventional therapy. Thus the search for safer and more effective alternatives finds in medicinal plants a promising source, with a large variety of plants and herbs used for this purpose. Therefore, this article aims to discuss the use of medicinal and herbal plants as a more viable alternative combined with synthetic drugs in the treatment and control of anxiety, noting that is extremely important that the use of these plants be correctly and safely certified by qualified professionals, avoiding possible errors due to the fact that their indication be carried out by a qualified multi-professional health team.

Keywords: Medicinal plants. Anxiety. Herbal.

LISTA DE ABREVEATURAS, SIGLAS E SÍMBOLOS

OMS	Organização Mundial da Saúde.
AGKHO	Palavra oriunda do grego que significa estrangular, sufocar e oprimir.
ANVISA	Agência Nacional de Vigilância Sanitária.
PNPMF	Política Nacional de Plantas Medicinais e Fitoterápicos.
APLs	Arranjos Produtivos Locais.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	7
2. OBJETIVOS	10
2.1. OBJETIVO GERAL	10
2.2. OBJETIVO ESPECÍFICO	10
3. REFERENCIAL TEÓRICO	11
3.1. ANSIEDADE	11
3.2. PLANTAS MEDICINAIS	12
3.3. FITOTERÁPICOS	13
4. METODOLOGIA	15
5. CRONOGRAMA	16
6. ORÇAMENTO	17
7. REFERENCIAS	18

1. INTRODUÇÃO

Desde os tempos mais remotos, o ser humano sempre buscou recursos naturais para suprirem a sua necessidade de sobreviver, bem esta e cura dos seus males. Na antiguidade acreditava-se na magia do reino vegetal e isto podia ser descoberto e usado através do conhecimento empírico das plantas. Essa crença foi adequada pela alquimia e pelo ocultismo que atribuíam às plantas a um campo astral capaz de interferir no corpo físico e espiritual que oscilava do bem ao mal, do amor ao ódio, da saúde à doença, da vida à morte, dependendo do modo de uso.

No entanto sua principal preocupação no começo foi com o alívio das dores, posteriormente, do funcionamento do organismo, como se comportava cada pessoa ao se tratada com plantas medicinais. Com passar do tempo as plantas medicinais ganharam respeito em todas as civilizações pela sua demonstração do seu potencial terapêutico no processo saúde-doença, bem como de suas propriedades tóxicas. As plantas medicinais sempre foram utilizadas em fins terapêuticos, baseados na sabedoria local que foram repassadas de geração em geração no intuito de ajudar sempre o próximo.

Plantas medicinais são aquelas capazes de aliviar ou curar enfermidades elas apresentam substancias com ações curativas, ou seja, efeitos farmacológicos que auxiliam no tratamento de diversas doenças. O seu uso vem desde os primórdios da humanidade com místicos e curandeiros que faziam a aplicação de substancias retiradas de vegetais com o intuito de curar doenças

E recentemente vem ocorrendo um retorno a essa utilização por grande parte da população, ganhando espaço no mercado que havia sido dominado por produtos industrializados (Carneiro et al., 2014). E a sua eficácia vem sendo cada vez mais estudada pela comunidade científica, pelo seu alto poder curativo, e em junho de 2006, foi criada a Política Nacional de Plantas Medicinais e Fitoterápicos, aprovada por meio do Decreto nº 5.813. O objetivo da Política é “garantir à população brasileira o acesso seguro e o uso racional de plantas medicinais e fitoterápicos, promovendo o uso sustentável da biodiversidade, o desenvolvimento da cadeia produtiva e da indústria nacional”.

Vale ressaltar que o uso de plantas medicinais além de acessível é uma forma econômica e viável levando em conta as populações menos favorecidas, sendo assim

uma alternativa economicamente barata. Dessa forma, a Organização Mundial de Saúde (OMS) estima que cerca de 80% da população faz ou já fizeram uso de plantas com finalidade terapêutica, apresentando uma maior parcela dessas pessoas, onde os mesmos acreditam que essas ervas estão livres de provocar qualquer efeito colateral (CARNEIRO et al., 2014).

O Brasil é um país com uma vasta biodiversidade sendo o maior do planeta nesse quesito, isso unido ao conhecimento científico e o empírico tem um grande potencial para desenvolver estudos e pesquisas no uso de plantas medicinais. Algumas pessoas irão se perguntar, porque escolher se tratar com plantas medicinais ou Fitoterápicos ao em vez dos medicamentos ansiolíticos?

A ansiedade é um transtorno psíquico que afeta milhões de pessoas no mundo, ela se manifesta como um medo excessivo e descontrolado de situações, pensamentos ou até mesmo pessoas, esse medo traz grandes prejuízo ao indivíduo prejudicando tanto a vida pessoal quanto a profissional dos portadores dessa patologia. Ela faz parte das nossas vidas porem a frequência e a intensidade é o que faz com que esse transtorno se agrave e se não tratada pode acarretar em crises de pânico e a depressão. Sabe-se que a diminuição da serotonina e o aumento do cortisol contribuem drasticamente para o aumento da ansiedade além da depressão e estresse.

O cortisol é um hormônio produzido pelas glândulas suprarrenais, que estão localizadas acima dos rins. A principal função do cortisol é ajudar ao organismo a controlar o nível de estresse, de certa forma reduzindo a inflamação e contribuir para o funcionamento do sistema imunológico, e a serotonina é um neurotransmissor que atua no cérebro onde se comunica com as células nervosas, que podem ser encontradas também no sistema digestivo. Sendo que a principal função é regular o humor, sono, apetite, ritmo cardíaco, temperatura corporal e funções cognitivas, então entendemos que a medida que nos estressamos consequentemente aumentara os níveis de cortisol e com isso resultara na redução da serotonina.

O tratamento é feito por meio de medicamentos ansiolíticos, no entanto eles podem causar dependência para o paciente que faz o uso desses substancias, por outro lado temos os fitoterápicos medicamentos oriundos de substancias sendo elas vegetais ou animais que podem ser utilizados como uma saída para essa problemática. O uso de fitoterápicos vem para auxiliar de forma alternativa e

complementar os profissionais que cuidam de pacientes com transtorno de ansiedade considerando-se ser este um tratamento de menor custo. Aliados a medicação acredita-se também que uma boa alimentação e a prática de exercícios físicos são capazes de diminuir os quadros de ansiedade.

Desta forma, no estudo em questão são abordados diversos benefícios das plantas medicinais e fitoterápicos no controle da ansiedade, propondo um tratamento de origem natural, reduzindo os efeitos colaterais e sem falar no menor custo que são apontados como as maiores vantagens. Sendo que segundo especialista, esse tipo de medicamento, assim como os convencionais, oferece garantia de qualidade, efeitos terapêuticos comprovados, composição padronizada e segurança de uso para a população. Segundo os profissionais Farmacêuticos, garantem a eficácia e a segurança que são validadas através de estudos físico-químicos e microbiológicos.

O medicamento fitoterápico passa por um processo demorado. Todas as garantias devem ser respeitadas para colocar o produto disponível para consumo, assim como acontece com qualquer tipo de medicamento". Ainda podemos ressaltar que, não é porque os fitoterápicos são adivinho da natureza que possa ser consumido de maneira indiscriminadamente, por conta que gerar uma série de efeitos colaterais, como reações alérgicas e efeitos tóxicos graves.

2. OBJETIVOS

2.1. OBJETIVO GERAL

Este trabalho tem como objetivo fazer uma revisão bibliográfica sobre a utilização de plantas medicinais no tratamento e controle da ansiedade, em artigos publicados no ano de 2010 a 2021.

2.2. OBJETIVO ESPECÍFICO

- Demonstrar o potencial terapêutico das plantas medicinais no tratamento e controle da ansiedade.
- Identificar as espécies e uso terapêutico das plantas medicinais analisadas, com o intuito de relatar a eficácia, qualidade e segurança das mesmas como aliadas no tratamento e controle da ansiedade.
- Relatar os aspectos gerais sobre ansiedade, com um enfoque no seu tratamento à base de plantas medicinais como uma alternativa economicamente acessível à população.

3. REFERENCIAL TEÓRICO

3.1. ANSIEDADE

A ansiedade, palavra derivada do grego *agkho* (*anshein*) que significa estrangular, sufocar e oprimir, é caracterizada como um estado apreensivo ou amedrontador, de caráter subjetivo, acompanhado por alterações fisiológicas, cognitivas e emocionais, tais como: aumento da pressão arterial, aumento da frequência respiratória, pensamentos negativos, aumento do estado de vigília e inquietação (PRATT, 1992; BRANDÃO, 2001; VIANA, 2010; GRAEFF; GUIMARÃES, 2012).

Existe cerca de 3% da população que sentem algum tipo de transtorno de ansiedade, sendo que 4,6% prevalecem em mulheres, e 2,6 % em homens. No Brasil cerca de 9% da população sofre com transtornos de ansiedade (SCHONHOFEN et. al., 2020). A ansiedade tornou-se um problema de saúde pública e no Brasil existe uma taxa significativamente alta envolvendo este transtorno que afeta inúmeras pessoas, sendo o quinto país em casos de depressão.

A ansiedade configura-se como um problema que agrega inúmeros graus de desconforto tanto no âmbito psíquico como físico, sendo esses: sudorese, pensamento acelerado dificuldade em concentração e insônia, essa falta de sono acaba levando a outros problemas de saúde, como problemas cardíacos, doença do pânico, é o efeito dominó de uma série de doenças (ZANUSSO, 2019).

Ela é considerada como uma reação natural e fundamental para a autopreservação. Contudo, pode ter repercussões negativas para o indivíduo, se for excessiva e de prolongada duração, pois em vez de contribuir para o confronto da situação que a causa, limita, dificulta ou impossibilita a sua capacidade de adaptação (CLAUDINO; CORDEIRO, 2016). A ansiedade é considerada uma patologia quando se manifesta de forma exagerada e/ou desproporcional ao estímulo ansiogênico (SOARES et al., 2017).

Segundo SOUZA e SILVA (2018), uma vida cotidiana “mais corrida” e, conseqüentemente “mais estressante”, contribui para uma maior procura de compostos que colaborem no controle da ansiedade e insônia. Produtos de origem vegetal são considerados pela população em geral, como “inofensivos” e, portanto, usados de forma mais displicente, o que contribui para o aumento da ocorrência de

efeitos adversos e de interações medicamentosas. Desta forma, é necessário que profissionais de saúde orientem as pessoas que apresentem quadros de ansiedade, distúrbios de sono, e depressões leves, sobre os riscos da automedicação e do uso indiscriminado também de compostos de origem vegetal, como fitoterápicos e chás

3.2. PLANTAS MEDICINAIS

Planta medicinal é aquela que contém um ou mais de um princípio ativo, conferindo-lhe atividade terapêutica e são capazes de aliviar ou curar diversas enfermidades (BRASIL, 2012).

A planta medicinal segundo a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA) é toda planta ou partes da mesma que contenham as substâncias responsáveis pela ação terapêutica (Brasil, 2017). De acordo com a Organização Mundial de Saúde, 80% da população mundial faz uso de algum tipo de planta medicinal. O uso dessas ervas é feito na maioria das vezes por adultos e idosos que buscam complementar o tratamento de uma doença crônica (Rodrigues, 2000; Carneiro et al., 2014).

O efeito de uma planta medicinal é determinado pela forma a qual a espécie é usada, desde sua posologia e preparo (Lemnis, 2016). Assim, para se ter uma garantia no uso desses fitoterápicos e remédios derivados deles é necessário não apenas medidas de controle, mas a realização de campanhas que visem informar a população de seus riscos e benefícios, e os profissionais de saúde devem ter educação contínua sobre esses elementos. Estudos com plantas medicinais alternativas tem merecido cada vez mais atenção, devido às informações que fornecem a ciência (Carneiro et al., 2014).

As plantas medicinais apresentam elevada importância para a saúde na saúde mental e seus componentes ativos ajudam na cura e no tratamento de diversas patologias, ajudando assim na diminuição dos possíveis efeitos provocados com a utilização de drogas sintéticas. Sua utilização atravessa gerações, oriundas do conhecimento popular e passadas adiante como forma de benefício no tratamento e cura. O estudo das plantas ajuda na compreensão dos seus princípios ativos e formas de farmacêutica, dose e posologia corretas, evitando dessa forma intoxicação indireta por meio dessa aplicabilidade (CALIXTO, 2005; VEIGA; MELLO, 2008).

As plantas medicinais são amplamente utilizadas e conhecidas por desempenhar um papel importante na terapia e intervenção de algumas doenças. Em certas comunidades, as plantas são a única forma de tratamento de enfermidades (VIANA; RAMOS, 2019).

3.3. FITOTERÁPICOS

O Brasil é um país de grande diversidade de espécies vegetais, com muitas plantas medicinais que são matérias-primas para a fabricação de fitoterápicos e outros medicamentos. As espécies vegetais com poderes medicinais são numerosas (FIRMINO; BINSFELD, 2013). Isto é comprovado por séculos de uso pela população, não apenas a partir do início da colonização, mas antes dela, pelos habitantes nativos que tinham nas plantas medicinais o principal meio de cura de suas enfermidades (BRUNING et al., 2012).

Os princípios ativos encontrados nas plantas que permitem a cura ou tratamento de doenças variam de espécie para espécie. Essas substâncias, quando possuem ação farmacológica, dão à planta a classificação de medicinal (SANTOS; TRINDADE, 2017).

Além da possibilidade que se abre na área de produção de fitoterápicos, a criação da PNPMF se justifica por outras razões, como: possibilita aos profissionais de saúde outra forma de tratamento; os custos financeiros do uso de plantas medicinais e fitoterápicos são menores; as plantas medicinais e os fitoterápicos têm menor potencial de provocar efeitos adversos; facilidade de acesso às plantas medicinais; inserção cultural da Fitoterapia nos usos e costumes da população; garantia do direito do usuário de escolher outra forma de tratamento, se assim preferir; incremento da participação popular no SUS, resgate do conhecimento popular; criação de emprego e renda nos municípios que implementarem a Fitoterapia, devido à cadeia produtiva que se estabelece para a produção das plantas medicinais e dos fitoterápicos etc. (FIGUEREDO, 2011).

Outra vantagem da implementação da Fitoterapia diz respeito à facilidade do seu acesso. O tratamento fitoterápico pode ser feito através do medicamento industrializado, do medicamento manipulado (BRASIL, 2010b) ou através do uso da planta, mediante preparações caseiras.

Alternativa para o uso do medicamento fitoterápico é fazer sua manipulação em “oficinas” estruturadas nos municípios, visto que elas não exigem equipamentos e processos sofisticados. Esta possibilidade foi regulamentada com a criação das Farmácias Vivas, através da Portaria MS nº 886, de 22 de abril de 2010 (BRASIL, 2010b).

Para a manipulação de fitoterápicos em “oficinas”, a matéria-prima vegetal utilizada pode ser adquirida junto a fornecedores ou pode ser produzida pelo próprio município. Neste sentido, em 19 de junho de 2012, foi publicada a Portaria nº 13, que habilitou 12 municípios, selecionados pelo Edital SCTIE nº 1, de 26 de abril de 2012, para receberem recursos para estruturação, consolidação e fortalecimento de Arranjos Produtivos Locais (APLs), no âmbito do SUS, conforme estabelecem a PNPMF e o Programa Nacional de Plantas Medicinais e de Fitoterápicos (BRASIL, 2012). Esses APLs são fontes de emprego e renda, algo positivo para diminuir a pobreza, notadamente em regiões com menor grau de desenvolvimento.

Por tanto devido a esses fatores, o medicamento fitoterápico manipulado tem baixo custo, algo de muita importância por facilitar o acesso dos usuários ao medicamento, diferentemente dos medicamentos sintéticos, cujos insumos têm alto custo, o que se reflete no seu preço final.

4. METODOLOGIA.

Trata-se de um artigo de revisão bibliográfica simples com uma pesquisa descritiva, onde foi pesquisado sobre o uso de plantas medicinais no tratamento e controle da ansiedade. Como suporte para esse artigo foram analisados livros-textos, documentos governamentais, artigos científicos em bases de pesquisas como o Google Acadêmico, Scielo, além de revistas científicas. No início os termos utilizados em português foram: “fitoterapia e ansiedade”, “ansiedade e plantas medicinais”.

6. ORÇAMENTO

Especificações	Valor Unitário(R\$)	Quantidade	Valor Total (R\$)
Impressões	0,50	21	10,50
Caneta Azul	1,00	4	4,00
Prancheta	5,50	4	22,00
Fita Métrica	3,50	2	7,00
Transporte (Combustível)	6,15	10	61,50
Total			105,00

REFERÊNCIAS

SANTANA, G.; SILVA, A. M. **O uso de Plantas Medicinais no Tratamento da Ansiedade.** III Simpósio de Assistência Farmacêutica, São Paulo, 2015, p.01-03, 2015.

FAUSTINO, T. T.; ALMEIDA, R. B.; ANDREATINI, R. **Plantas Medicinais no Tratamento do Transtorno de Ansiedade Generalizada: uma revisão dos estudos clínicos controlados.** Universidade Federal do Paraná, 2010, p. 01-08, 2010.

BORTOLUZZI, M. M.; SCHMIT, V.; MAZUR, C. E. **Efeito Fitoterapico de Plantas Medicinais Sobre a Ansiedade: uma breve revisão** Research, Society and Development, v.9, n.1, p.01-13, 2019.

SILVA, A. L. S. et al. **Uso de Plantas Medicinais no Tratamento de Ansiedade no Ambiente Acadêmico.** Brazilian Journal of Natural Science, São Paulo, v.3, n.3, p.01-15, 2020.

SALESSE, D. et al. **Etnobotânica e Etnofarmacologia das espécies de Amaryllidaceae, Anacardiaceae, Annonaceae e Apiaceae.** Arq. Cienc. Saúde UNIPAR, Umuarama, v. 22, n. 3, p. 199-204, set. / dez. 2018.

VIEIRA, E, A.; MENDES, D, R, G. **Uma revisão literária sobre os efeitos de algumas ervas medicinais no controle dos níveis glicêmicos em pacientes Diabéticos.** 2014, p.01-08, 2015.

DOS SANTOS, T. A. X. et al. **Conhecimento e uso de Plantas Medicinais por Acadêmicos do curso de Farmácia.** Visão Acadêmica, Curitiba, v.20, n.2, Abr - Jun./2019.

Figueredo, C. A. D.; Gurgel, I. G. D.; Gurgel, J.G. D. **A Política Nacional de Plantas Medicinais e Fitoterápicos: construção, perspectivas e desafios.** *Physis: Revista de Saúde Coletiva*, Rio de Janeiro, 2014, p.01-20, 2014.

LOPES, K. C. S. P.; SANTOS, W. L. **Transtorno de Ansiedade.** Revista de Iniciação Científica e Extensão, Goiás, 2018, p.02-06, 2018.

SANTOS, R. S.; SILVA, S. S.; VASCONCELOS, T. C. L. **Aplicação de Plantas Medicinais no tratamento da Ansiedade: uma revisão da literatura.** Brazilian Journal of Development, 2021, p.01-15, 2021.

SOUSA, R. F.; Oliveira, Y. R.; Calou, I. B. F. **Ansiedade**: aspectos gerais e tratamento com enfoque nas plantas com potencial ansiolítico. *Revinter*, v. 11, n. 01, p. 33-54, 2018.

ZENI, F. et al. **Plantas Medicinais e Fitoterápicos na Promoção à Saúde no Transtorno de Ansiedade**: uma revisão da literatura de apoio aos profissionais. *Revista infarma-Ciências Farmacêuticas*, v.33. Rio Grande do Sul, Brasil, 2021, p.01-12, 2021.

LIMA, S. S.; LIMA, F. R. O.; OLIVEIRA, G.A. L. **Aspectos Farmacológicos da Matricaria Recutita (camomila) no Tratamento do Transtorno de Ansiedade Generalizada e Sintomas Depressivos**. *Visão Acadêmica*, Curitiba, v.20 n.2, 2019.

SOUZA, J. D. M.; SILVA, C. de. P. **Chás e Fitoterápicos Indicados para Distúrbios do Sono, Ansiedade e Depressão, Disponibilizados em Estabelecimentos Comerciais de São Caetano do Sul- SÃO PAULO**, 2018, p.01-14, 2018.

SILVA, A. F. L.; BARROS, L. A. A. **Avaliação das Práticas de uso de Plantas Medicinais no Município de Caxias-MA**. *Research, Society and Development*, 2021, v.10. n.4. 2021.

KUREBAYASHI, L. F. S. et al. **Fitoterapia Chinesa para Redução de Estresse, Ansiedade e Melhoria de Qualidade de Vida**: ensaio clínico randomizado. *Revista da Escola de Enfermagem da USP*, São Paulo, 2016, p. 01-08, 2016.

PETRY, K.; ROMAN, J. W. A. **Viabilidade de Implantação de Fitoterápicos e Plantas Medicinais no Sistema Único de Saúde (SUS) do município de Três Passos/RS**. *Revista Brasileira de Farmácia*, 2012, p.01-09, 2012.

DANTAS, L. P. **Efeitos da Passiflora Incarnata e do Midazolam no Controle da Ansiedade em Pacientes Submetidos à Exodontia de Terceiros Molares Inclusos**. Universidade Federal de Sergipe, Aracaju, 2014, p.01-78, 2014.

LOBO, E. M. D. S. **Transtornos Psiquiátricos: ansiedade**. Universidade de Coimbra, 2014, p.01-30, 2014.

PINTO, A. R. D. C. R. **Tratamento Farmacológico da Ansiedade**. Universidade de Coimbra, 2014, p. 01-36, 2014.

SOUZA, M. F. B. **Plantas Medicinais com Potencial Terapêutico Ansiolítico no Brasil**: uma revisão integrativa. *CÂMPUS UNIVERSITÁRIO DE SINOP*, Mato Grosso, 2019, p. 01-53, 2019.

CONCEIÇÃO, R. E. D. **Potencial Terapêutico da Aromaterapia no Manejo de Transtornos de Ansiedade.** UNIVERSIDADE FEDERAL DE OURO PRETO, 2019, p.01-68, 2019.

PEIXOTO, L. D. S. F. et al. **Ansiedade:** o uso da cannabis sativa como terapêutica alternativa frente aos benzodiazepínicos, *Braz. J. of Develop*, Curitiba, 2020, p.01-08, v. 6, n. 7, 2020.

SOUZA, J. C. D. **Depressão, a Medicalização, o Mercado de Antidepressivos e a Busca de uma Nova Ação Terapêutica.** FUNDAÇÃO OSWALDO CRUZ, Rio de Janeiro, 2017, p.01-29, 2017.

FABRO, M. et al. **Identificação das Plantas Medicinais Utilizadas Pelos Moradores da Região da Serra Catarinense.** *Research, Society and Development*, 2020, p.01-10, v.9, n.7, 2020.

GROSS, A. V.; RITTER. M. R. **Estudo Etnobotânico, de Plantas Medicinais com Potencial de Ação no Sistema Nervoso Central.** UFRGS, Rio Grande Do Sul, 2014, p.01, 2014.

GIL, J. D. P. **Chás e Infusões: bebidas funcionais com ação sobre o sistema nervoso central.** Master's thesis, Lisboa, 2013, p.01-45, 2013.

ALMEIDA, M. C. F. D.; CHECHETTO, F. **O Uso da Aromaterapia no Alívio da Ansiedade.** *Revista Científica Eletrônica de Ciências Aplicadas da Fait*, 2020, p.01-14, n.02, 2020.

ARGENTA, C. S. et al. **Plantas Medicinais:** cultura popular versus ciências. *Vivencias: Revista Eletrônica de Extensão da URI*, v.7, n.12, p.01-10, 2011.

FERNANDE, T. M. **Plantas Medicinais:** memória da ciência no Brasil. Rio de Janeiro: FIOCRUZ, 2004.

DINIZ, A. K. M. F. et al. **Manual Sobre o uso de Plantas Medicinais do Nordeste para Sintomas Gripais e Ansiedade em Tempos de Pandemia pela COVID 19.** *Revista Saúde & Ciência ONLINE*, Cmpina Grande, 2020, p.01-171, v. 9, n. 1, 2020.