

FACULDADE NOVA ESPERANÇA DE MOSSORÓ (FACENE/RN)
CURSO DE GRADUAÇÃO EM FARMÁCIA

ISAQUE DA SILVA SOUSA

USO DE FITOTERÁPICOS NO TRATAMENTO CONTRA ANSIEDADE

MOSSORÓ/RN

2021

ISAQUE DA SILVA SOUSA

USO DE FITOTERÁPICOS NO TRATAMENTO CONTRA ANSIEDADE

Monografia apresentada ao Curso de Bacharelado em Farmácia da Faculdade Nova Esperança de Mossoró (FACENE) como exigência para obtenção do título de Bacharel em Farmácia.

ORIENTADORA: Profa. Me. Laura Amélia Fernandes Barreto

MOSSORÓ/RN
2021

Faculdade de Enfermagem Nova Esperança de Mossoró/RN – FACENE/RN.
Catalogação da Publicação na Fonte. FACENE/RN – Biblioteca Sant'Ana.

S725u Sousa, Isaque da Silva.
Uso de fitoterápicos no tratamento contra ansiedade /
Isaque da Silva Sousa. – Mossoró, 2021.
20 f. : il.

Orientadora: Profa. Ma. Laura Amélia Fernandes Barreto.
Monografia (Graduação em Farmácia) – Faculdade de
Enfermagem Nova Esperança de Mossoró.

1. Farmácia. 2. Fitoterápicos. 3. Tratamento. 4.
Ansiedade. I. Barreto, Laura Amélia Fernandes. II. Título.

CDU 633.88:616.89-008.441

ISAQUE DA SILVA SOUSA

Monografia apresentada pelo aluno ISAQUE DA SILVA SOUSA ao Curso de Bacharelado em Farmácia da Faculdade Nova Esperança de Mossoró (FACENE) para obtenção do título de Bacharel em Farmácia.

Aprovado(a) em: _____

BANCA EXAMINADORA

Profª. Me. Laura Amélia Fernandes Barreto

FACENE/RN

Profª. Me. Cândida Maria Soares de Mendonça

FACENE/RN

Profª. Dra. Andréa Raquel Fernandes Carlos da Costa

FACENE/RN

A Deus, a minha família, orientadora e, principalmente, minha esposa,
por ter me dado todo apoio necessário para que eu chegasse até aqui.

AGRADECIMENTOS

Agradeço, primeiramente, a Deus, pela minha vida e saúde, e por me ajudar a vencer todos os obstáculos que surgiram ao longo do curso.

Sou imensamente grato aos meus pais, Edinael da Silva Sousa e Francisca Lucilene da Silva Sousa, que mesmo com todas as dificuldades nunca mediram esforços para me ajudar e ensinar o caminho certo. Agradeço também aos meus irmãos, Wigno Rafael e Isanael da Silva Sousa, que sempre estiveram me apoiando.

Agradeço a minha esposa, Marília Fernandes, pelo carinho, amor e compreensão e por me ajudar em todos os momentos do curso, principalmente nos mais difíceis.

Agradeço aos meus amigos de curso por toda parceria durante esses quatro anos de luta e vitória.

Agradeço aos professores, que com todo empenho e dedicação trouxeram, com paciência, um ensino de qualidade.

Agradeço a minha orientadora Professora Me. Laura Amélia Fernandes Barreto, no qual com seus ensinamentos me permitiu apresentar um melhor desempenho no processo de formação profissional, sempre com muita paciência e dedicação.

Agradeço também as Professoras que fizeram parte da minha banca examinadora do trabalho do Curso, composta pela Me. Cândida Maria Soares e a Dra. Andréa Raquel Fernandes Carlos da Costa, muito obrigado por fazerem parte desse momento tão importante da minha vida.

“Até aqui nos ajudou o Senhor”

1 Samuel 7:12 b

RESUMO

Os fitoterápicos são encarregados pelo tratamento de várias doenças, tais como alguns transtornos psiquiátricos, no qual foram responsáveis por vários agravos a saúde e a vida de muitos pacientes, resultando em diversos problemas, bem como a alteração de sua rotina na sociedade, alteração de humor, desconforto emocional, dificuldade de ordem psicológica mental e cognitiva. Entre os transtornos psiquiátricos mais frequentes na população em geral está o transtorno da ansiedade. Dessa forma, fomos levados a refletir: Como se dá o uso de fitoterápicos no tratamento contra ansiedade?. Para tanto, foram analisados o uso de fitoterápicos no tratamento contra ansiedade. Essa pesquisa trata-se de uma revisão integrativa com abordagem qualitativa. Selecionamos estudos na base de dados da *Scielo*, *Lilacs* e *Pubmed*, realizados entre os anos de 2006 a 2021. Foram utilizados os descritores: “Fitoterápicos”, “Plantas medicinais” e “Ansiedade”. As informações extraídas dos artigos selecionados serão tabeladas de acordo com os nomes dos autores, ano de publicação, título do artigo, objetivos, principais resultados e conclusões. Foram analisadas diversas plantas com efeitos fitoterápicos como à; *Passiflora*, *Valeriana officinalis*, *Matricaria chamomilla*, *Mentha*, *Melissa officinalis* e *Cymbopogon citratus*. Os efeitos dos fitoterápicos apresentados nesse trabalho trazem a promoção e manutenção da saúde, diretamente na ansiedade, onde vem sendo substancial para tratamentos terapêuticos complementares. O consumo desses fitoterápicos e plantas medicinais pode ajudar a melhorar o transtorno de ansiedade, melhorando assim a qualidade de vida e trazendo mais uma opção de tratamento auxiliar para a população. O objetivo do trabalho foi alcançado no qual os fitoterápicos podem ser uma alternativa para o tratamento contra ansiedade, bem como a confirmação da hipótese levantada em questão.

PALAVRAS-CHAVE: Farmácia. Fitoterápicos. Tratamento. Ansiedade.

ABSTRACT

Herbal medicines are responsible for the treatment of various diseases, such as some psychiatric disorders, which were responsible for several health and life problems for many patients, resulting in several problems, as well as the change in their routine in society, mood change, emotional discomfort, mental and cognitive psychological difficulty. Among the most frequent psychiatric disorders in the general population is anxiety disorder. Thus, we were led to reflect: How is the use of herbal medicines in the treatment of anxiety?. Therefore, the use of herbal medicines in the treatment of anxiety was analyzed. This research is an integrative review with a qualitative approach. We selected studies from the Scielo, Lilacs and Pubmed databases, carried out between 2006 and 2021. The following descriptors were used: "Phytotherapeutics", "Medical plants" and "Anxiety". The information extracted from the selected articles will be tabulated according to the names of the authors, year of publication, article title, objectives, main results and conclusions. Several plants with phytotherapeutic effects such as *Passiflora*, *Valeriana officinalis*, *Matricaria chamomilla*, *Mentha*, *Melissa officinalis* and *Cymbopogon citratus*. The effects of herbal medicines presented in this work bring the promotion and maintenance of health, directly in anxiety, where it has been substantial for complementary therapeutic treatments. The consumption of these herbal medicines and medicinal plants can help to improve the anxiety disorder, thus improving the quality of life and bringing another auxiliary treatment option to the population. The objective of the work was reached in which the herbal medicines can be an alternative for the treatment against anxiety, as well as the confirmation of the raised hypothesis in question.

KEYWORDS: Pharmacy. Herbal Medicines. Treatment. Anxiety.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	10
2. REFERENCIAL TEÓRICO	12
2.1 FITOTERAPIA: PLANTAS MEDICINAIS	12
2.2 ANSIEDADE – ETIOLOGIA, SINTOMAS E TRATAMENTO	13
2.2.1 Etiologia	13
2.2.2 Sintomas	14
2.2.3 Tratamento	15
2.3 O USO DA FITOTERAPIA NO TRATAMENTO DA ANSIEDADE	15
3 METODOLOGIA	17
4 RESULTADOS E DISCUSSÃO	19
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS	27
REFERÊNCIAS	28

1 INTRODUÇÃO

A fitoterapia é a ciência que estuda o uso de produtos derivados de plantas para fins terapêuticos, a fim de prevenir, aliviar ou curar condições patológicas, em que a base dos fitoterápicos é o vegetal (CARVALHO, 2012). Desde a Grécia antiga, grandes nomes, como Hipócrates (460-370 a. C.), Teophrastus (371-287 a. C.), Galeno (129-199 a. C.) e Dioscórides (40-90 d. C.), cooperaram para que houvesse além do registro, uma descrição das propriedades terapêuticas das plantas. Com o passar dos anos outras descobertas foram feitas e novos estudos surgiram em busca da cura de doenças e manutenção da saúde a partir das plantas, no qual contribuíram para a fitoterapia (ROCHA *et al*, 2015).

Os fitoterápicos são encarregados pelo tratamento de várias doenças, tais como alguns transtornos psiquiátricos, no qual são responsáveis por vários agravos a saúde e a vida de muitos pacientes trazendo diversos problemas, bem como a alteração de sua rotina na sociedade, alteração de humor, desconforto emocional, dificuldade de ordem psicológica mental e cognitiva (PEREIRA SILVA; PEREIRA SILVA, 2018). Entre os transtornos psiquiátricos mais frequentes na população em geral está o transtorno da ansiedade (SCHATZBERG; DEBATTISTA, 2017).

Segundo Moura *et al* (2018), a ansiedade é um sentimento vago e desagradável de medo, apreensão, caracterizado por tensão ou desconforto derivado de antecipação de perigo, de algo desconhecido ou estranho.

Por se tratar de vegetais derivados da natureza, a eficácia de plantas medicinais em todo mundo só vem fortalecendo a prática e a adesão aos fitoterápicos, mostrando a evolução e expansão dos conhecimentos sobre informações terapêuticas (VEIGA-JUNIOR, 2008), trazendo como resultado fitoterápicos que agem diretamente no sistema nervoso central sendo utilizados para o tratamento e/ou prevenção de transtornos da ansiedade e até mesmo depressão (FAUSTINO *et al*, 2012; ALMEIDA *et al*, 2012).

Uma vez que podemos ver o crescimento dos números de casos desses transtornos, e o uso contínuo de medicamentos prescritos por profissionais da psiquiatria, que são medicamentos de alto custo e que, muitas das vezes, trazem dependência física e mental, encontramos um grande e vasto espaço considerado, onde os fitoterápicos podem trazer além de um tratamento seguro e com eficácia, também uma perspectiva de avanço nas pesquisas e desenvolvimentos de medicamentos fitoterápicos para outras patologias.

Nessa perspectiva, viu-se a importância de agregar conhecimento através de pesquisas disponíveis na literatura, proporcionando um novo modo de ver o uso dos fitoterápicos no

tratamento da ansiedade de forma que possa possibilitar informações precisas tanto aos profissionais da área, bem como a sociedade. Os fitoterápicos além de serem registrados na Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA), conforme a Resolução da Diretoria Colegiada-RDC N° 26, de 13 de Maio de 2014, são medicamentos de baixo custo, tornando-se acessíveis a todas as classes. Dessa maneira, questiona-se: A fitoterapia é uma ferramenta usada no tratamento da ansiedade?

Assim, o objetivo desta pesquisa é analisar o uso de fitoterápicos no tratamento contra ansiedade.

A curiosidade acerca dessa temática surgiu por tratar-se de um tema atual e bastante relevante para sociedade, pois a ansiedade, diferentemente de outras doenças, possui atualmente grandes índices, preocupando médicos e pesquisadores da área, chegando a ser denominada a “doença do século”. Ela atinge boa parte dos brasileiros, independente de idade, sexo, gênero, cor ou etnia, em diferentes níveis. Quanto a fitoterapia e o seu uso para esse tipo de tratamento, ainda há um grande tabu social a ser quebrado e isso chama a atenção de pesquisadores do âmbito da saúde. Porém, acredita-se que os fitoterápicos, apesar de ainda timidamente, são usados no tratamento da ansiedade.

2. REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 FITOTERAPIA: PLANTAS MEDICINAIS

O uso de plantas para uso medicinais não é algo recente, possui uma tradição milenar que vem sendo passada de geração a geração ao longo de muitos anos, tendo um valor histórico, cultural e socioeconômico (MARTINS, 2016). Segundo Firmo et al. (2011), as utilidades das plantas são resultantes de uma série de influências culturais, como a dos colonizadores europeus, indígenas e africanos. Em um museu na cidade de Lipzig, na Alemanha, estão expostos os papiros de Ebers e Edwin Smith, que contêm os primeiros registros da utilização de plantas e suas fórmulas no tratamento de patologias e na confecção de óleos essenciais, em que muitas são usadas até os dias de hoje, como a semente de papoula, gergelim, canela, açafrão, mostarda e outras diversas (CORAZZA 2015).

Atualmente, a utilização de plantas medicinais e fitoterápicos é uma prática mundialmente disseminada, sendo encorajada pela Organização Mundial de Saúde (OMS), especialmente em países em desenvolvimento. No Brasil, em 2006, o Ministério da Saúde lançou a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC), onde, desde então, é oferecida aos usuários do Sistema Único de Saúde (SUS), principalmente no âmbito da Atenção Primária a Saúde (APS), a Fitoterapia (MATTOS *et al.*, 2018). O Brasil tem um grande potencial para desenvolver e trabalhar o uso dessa terapêutica, por se tratar do país que contém a maior diversidade vegetal do mundo, associado ao uso de plantas medicinais e vinculados ao conhecimento tradicional e tecnologia para validar cientificamente esse conhecimento (BRASIL, 2015).

A fitoterapia é definida como a terapêutica pelo uso de plantas medicinais em suas diferentes formas farmacêuticas, sem a utilização de substâncias ativas isoladas, ainda que de origem vegetal, conforme a Portaria nº 971 (03/05/2006). O fitoterápico é produto obtido de matéria-prima ativa vegetal, exceto de substâncias isoladas, com finalidade profilática, curativa ou paliativa, que inclui medicamentos fitoterápicos e produto tradicional fitoterápico, podendo ser simples, quando o ativo é oriundo de uma espécie vegetal medicinal, ou composto, quando o ativo é procedente de mais de uma espécie vegetal, conforme a Resolução de Diretoria Colegiada - RDC nº 26, de 13 de Maio de 2014 (BRASIL, 2006; BRASIL, 2014), que determina o órgão brasileiro responsável pela regulamentação de plantas medicinais e seus derivados, criado pela Lei de nº 9.782, de 26 de janeiro de 1999, a Agência Nacional de Vigilância

Sanitária (ANVISA). Segundo a RDC 48/2004 só é permitido o registro como fitoterápico apenas do derivado da droga vegetal, que é o produto de extração da matéria prima vegetal como: extrato, tintura, óleo, cera, exsudato, suco entre outros.

2.2 ANSIEDADE – ETIOLOGIA, SINTOMAS E TRATAMENTO

As doenças mentais tiveram mudanças de diversas formas na sua etiologia, tratamento e definição. Desde a Idade Média, tais patologias eram vistas como espíritos malignos e até mesmo como manifestações de demônios, no qual o indivíduo precisaria ficar isolado da sociedade e confinado em ambientes fechados. Já na Grécia Antiga, estava correlacionada a causas divinas, entretanto, a partir desse momento, apareceram várias teorias tentando decifrar as patologias, que foi o caso da “bílis negra” do fígado, que ocasionava a melancolia que estava relacionada a doença com um desequilíbrio interno (CROCQ, 2015).

Segundo Schonhofen et al (2020), a ansiedade pode ser definida como uma emoção orientada ao futuro sobre eventos potencialmente aversivos e/ou perigosos, que gera reações fisiológicas, comportamentais e afetivas, mobilizando o indivíduo para se preparar para possíveis ameaças. Quando ela se manifesta de forma exagerada, com longa duração e de modo desproporcional ao estímulo ansiogênico, chegando a afetar o dia a dia e impossibilitando o indivíduo de sua capacidade de adaptação é que pode ser considerada como patologia (CLAUDINHO; CORDEIRO, 2006).

A sociedade impõe um “estilo de vida” onde quem não se adequa, acaba ficando fora dos padrões impostos pelos mesmos, e quando o indivíduo não consegue se encaixar nesses padrões, acaba se frustrando e assim gerando crises de ansiedade (SOUSA; OLIVEIRA; CALOU 2018). Estima-se que no mundo um número de 3,6% da população, aproximadamente, sofra de algum tipo de transtorno de ansiedade, sendo que as mulheres são mais afetadas do que os homens (SCHONHOFEN et al., 2020). É possível o diagnóstico dessa patologia em diversas faixas etárias e vem se tornando um dos principais problemas da sociedade, derivada da pressão social, econômica e tecnológica (MOURA et al., 2018).

2.2.1 Etiologia

Acredita-se que o Transtorno de Ansiedade Generalizado - TAG esteja associado a componentes ambientais, hereditários e individuais (LEAHY, 2011). O TAG é um transtorno de grande desafio na sua identificação por ter causas múltiplas, sendo assim um transtorno com alta taxa de comorbidade (MOURA et al., 2018). Estão listados no Manual de Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais V - DMS V como transtorno de ansiedade os transtorno de

ansiedade de separação, transtorno de ansiedade social (fobia social), transtorno de pânico, transtorno obsessivo-compulsivo, fobia social, mutismo seletivo, agorafobia, transtorno de ansiedade generalizada, transtorno de ansiedade induzido por substância/medicamento, transtorno de ansiedade ocasionado por outra doença médica, outro transtorno de ansiedade específico e transtorno de ansiedade não especificado (APA 2014).

O TAG, segundo Moura et al (2018), pode ser entendido como um transtorno multidimensional, com três sistemas de ansiedade: fisiológico, cognitivo e comportamental. Algumas crianças, desde muito novas, começam a desenvolver essa patologia através da preocupação no âmbito escolar ou por alguma outra atribuição, não sendo diferente dos adultos que, por sua vez, preocupam-se facilmente com o seu dia a dia, devido ao trabalho, à vida financeira, o cônjuge, entre outros, que podem acarretar essa patologia (APA 2014). Muitos pacientes diagnosticados com o TAG relatam que se sentem nervosos por toda vida, apesar da idade média de início do transtorno ser de 30 anos, a idade de início estende-se por um período muito amplo (MOURA et al, 2018).

Muitos pacientes que sofrem do transtorno de ansiedade não procuram tratamento ou não querem assumir que precisam de um, no entanto eles acabam sofrendo muito devido aos sintomas físicos, relacionados a tensão muscular e hiperatividade autonômica. Em alguns casos, essa patologia está associada a outras, como por exemplo a depressão, e, por isso, é importante o paciente aceitar que tem que precisa de ajuda médica para melhor eficácia ao tratamento, pois a doença não afeta somente o paciente, mas também toda a sua família (SADOCK; SADOCK; RUIZ, 2017).

2.2.2 Sintomas

Os sintomas do transtorno de ansiedade podem ser somáticos, somáticos atrasados e motores. Nos sintomas somáticos há sudorese, boca seca, respiração curta, frequência cardíaca acelerada, aumento da pressão sanguínea, tensão muscular e dificuldade para respirar. Os sintomas somáticos atrasados são acompanhados de estimulação prolongada ou uma tensão, como a fraqueza muscular, dores de cabeça, cólica intestinal e pressão sanguínea elevada. Já os sintomas motores trazem consigo dores musculares, inquietação e tamborilar dos dedos das mãos e dos pés (MOURA et al., 2018).

Também são constatados outros sintomas, como por exemplo: o despertar e alerta, reflexos autonômicos, emoções negativas, comportamento de defesa de forma antecipatória, secreção de corticosteroides, o que acontece independentemente de estímulos externos (RANG et al., 2016).

2.2.3 Tratamento

Para o tratamento dos transtornos da ansiedade, estudos apontam que a escolha de primeira linha são os tratamentos farmacológicos para adultos e crianças, como os inibidores seletivos de receptação de serotonina e os inibidores de recaptção de serotonina e noradrenalina, enquanto que a terapia cognitiva-comportamental é usada como tratamento psicoterápico. Apesar do benzodiazepínico (BZD) não ser um medicamento de primeira linha, foi usado por décadas por apresentar uma forte evidência na eficácia neste tipo de tratamento, porém seus efeitos adversos e risco de abuso e dependência se tornaram muito grandes ao longo dos anos, bem como os antidepressivos inibidores da monoaminoxidase (IMAO), devido ao aumento do risco de crise hipertensiva e acidente vascular encefálico (MICHELLE et al., 2011). Mesmo assim, os BZD (clonazepam, bromazepam, alprazolam) são usados frequentemente no tratamento do transtorno de ansiedade, bem como os Beta-bloqueadores (atenolol, pindolol, propranolol).

A terapia cognitiva e a abordagem psicológica vêm crescendo bastante ao longo dos anos dentro da psicologia, tornando-se um dos meios de tratamento mais procurado no mundo todo, por se tratar de uma alternativa para fugir dos medicamentos, já que se torna mais tolerada pelos paciente por não ocasionar reações adversas e efeitos colaterais (MOURA et al., 2018).

Apesar da alta prevalência e da morbidade significativa do transtorno de ansiedade, apenas metade dos pacientes ao longo da vida irão procurar tratamento, com um tempo médio de procura de 16 anos (MICHELLE et al., 2011). Mesmo com todos esses meios de tratamentos eficazes contra a ansiedade, menos da metade da população mundial tem acesso ao tratamento, sendo as diversas formas de empecilhos socioeconômicas, como a falta de recursos, labéu social associado a transtornos mentais e a falta de profissionais de saúde treinados, principalmente em países de terceiro mundo (WHO, 2018).

2.3 O USO DA FITOTERAPIA NO TRATAMENTO DA ANSIEDADE

Na atualidade, o uso desenfreado dos psicofármacos, que são utilizados nos tratamentos de transtornos de ansiedade, principalmente antidepressivos e benzodiazepínicos, tem aumentado de forma gigantesca, como também os seus efeitos adversos resultado de seu uso, sem mencionar que os psicofármacos são mais custosos aos cofres públicos do que os fitoterápicos. É por esse motivo que o Estado incentiva a pesquisa com a utilização das plantas medicinais (OMS 2013).

O uso de medicamentos sintéticos no tratamento de transtorno de ansiedade pode ter uma alternativa através da fitoterapia, além do que muitos pacientes não toleram seus efeitos

adversos ou até mesmo não denotam nenhuma resposta aos tratamentos farmacológicos convencionais. Os estudos mostram que muitos fitoterápicos possuem mecanismo de ação semelhante aos medicamentos sintéticos, com o benefício de terem menos e ou até mesmo nenhum efeito adverso (SOUSA, 2015).

Nos últimos anos, as pesquisas de novas substâncias ansiolíticas vêm ganhando força, mostrando uma resposta a sociedade que vem buscando novas alternativas de tratamento com menos ou nenhum efeito adverso, trazendo uma segurança a mais e uma melhor qualidade de vida. Existe uma grande variedade de plantas medicinais, nas quais o seu potencial terapêutico tem sido avaliado e está sendo direcionado por duas ciências: a etnobotânica e a etnofarmacológica, que levam em consideração o conhecimento empírico da população a respeito do potencial terapêutico das plantas (SOUSA; OLIVEIRA; CALOU, 2018).

3 METODOLOGIA

Essa pesquisa trata-se de uma revisão integrativa com abordagem qualitativa, onde a revisão integrativa é um método específico, que resume o passado da literatura empírica ou teórica, para fornecer uma compreensão mais abrangente de um fenômeno particular (BROOME, 2006). Este método de pesquisa visa analisar o conhecimento que foi estabelecido para um determinado tema em pesquisas anteriores. A revisão abrangente permite a síntese de vários estudos publicados para gerar novos conhecimentos com base nos resultados de estudos anteriores (MENDES; SILVEIRA; GALVÃO, 2008; BENEFIELD, 2003; POLIT; BECK, 2006).

A abordagem qualitativa, por sua vez, segundo Whitemore e Knafl (2005), tem sido muito utilizada em pesquisas nas últimas décadas. Esse tipo de abordagem apenas sintetiza a pesquisa básica, que pode diferir no método e no nível de interpretação. Whitemore (2005) aponta que é um processo complicado por integrar múltiplos aspectos de evidências que incluem avaliação qualitativa, embora enfatize que o método tem grande potencial na criação de novas pesquisas.

A seleção dos arquivos foi realizada na base de dados da *Scielo*, *LILACS* e *PubMed*, selecionando estudos realizados entre os anos de 2006 a 2021. Foram utilizados os descritores: “Fitoterápicos”, “Plantas medicinais” e “Ansiedade”.

A busca pelos artigos aconteceu nos meses Julho e Agosto, conforme os seguintes critérios de inclusão: pesquisas que relatem o uso de fitoterápicos para ansiedade e depressão, artigos que estejam disponíveis na íntegra, de forma gratuita e nos idiomas português e espanhol. Foram excluídos os artigos que, para seu acesso, só sejam liberados mediante pagamento, artigos em inglês, os artigos que relatem exclusivamente sobre o uso de fitoterápicos no tratamento da depressão e aqueles que não respondam à questão norteadora que compõe esse estudo. Foram selecionados 11 artigos para discussão do tema.

A seleção dos artigos ocorreu em três etapas: 1ª Etapa: leitura dos títulos; 2ª Etapa: leitura dos resumos; 3ª Etapa: leitura na íntegra. Logo, incluiu-se outros estudos contidos nas referências dos artigos selecionados anteriormente, cujos padrões de inclusão deveriam ser obedecidos.

As informações extraídas dos artigos selecionados foram tabeladas de acordo com os nomes dos autores, ano de publicação, título do artigo, objetivos, principais resultados e conclusões, conforme demonstra o quadro abaixo.

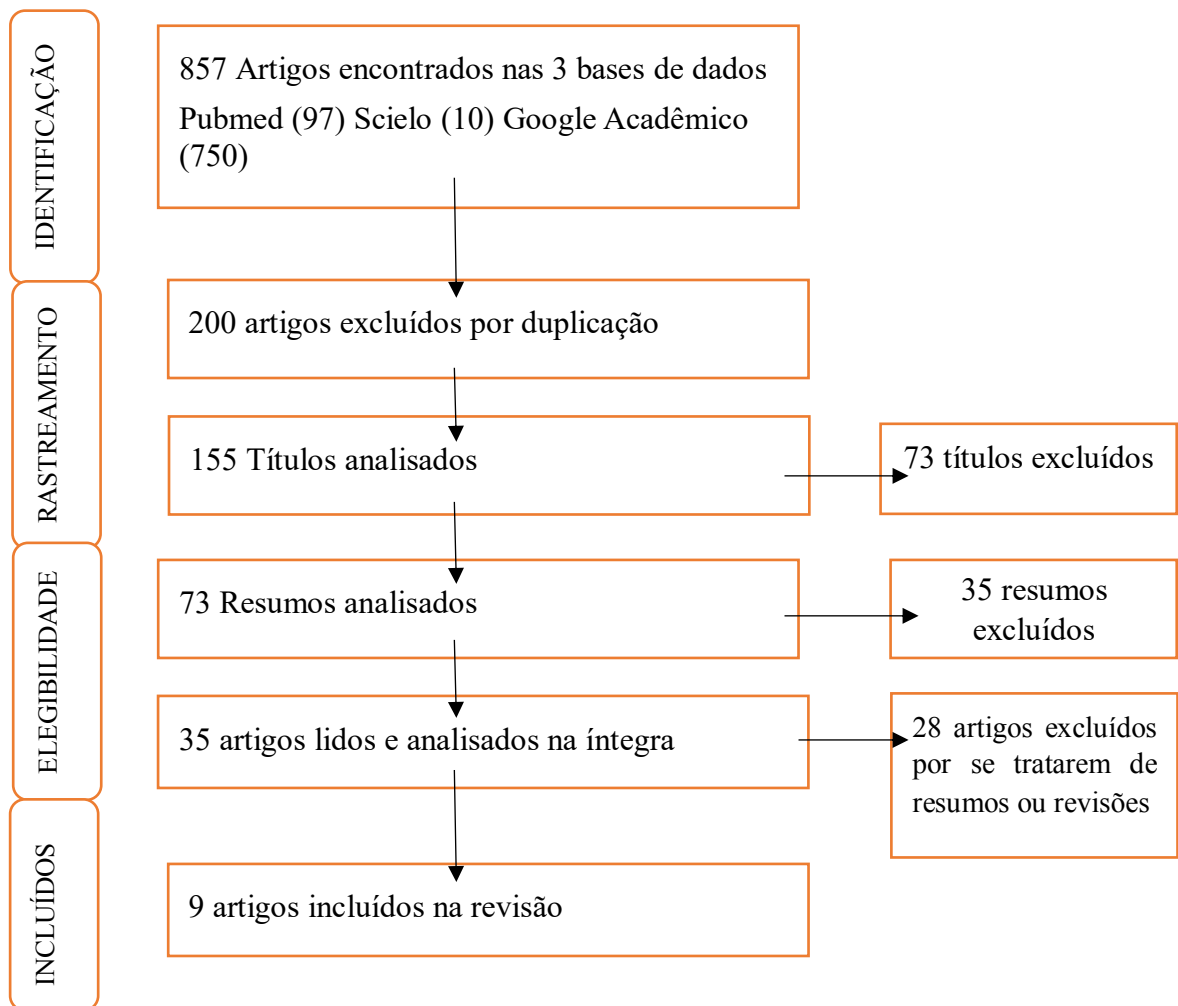
AUTORES	ANO DE PUBLICAÇÃO	TÍTULO DO ARTIGO	OBJETIVOS	PRINCIPAIS RESULTADOS	CONCLUSÕES

O presente estudo, por se tratar de uma pesquisa que faz uso de dados secundários de domínio público, não verifica a necessidade de ser submetido ao Comitê de Ética em Pesquisas com Seres Humanos.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Dentre os 857 artigos inicialmente encontrados na primeira busca, um total de 200 artigos foram excluídos por duplicação, 502 por não se encaixarem nos critérios estabelecidos e 155 artigos selecionados para leitura do título. Após leitura do título (1ª etapa), 82 artigos foram excluídos, restando 73 artigos para leitura do resumo. Dos 73 artigos restantes, 38 foram excluídos após a leitura dos resumos (2ª etapa), restando assim 35 artigos para leitura na íntegra (3ª etapa). Após esta etapa, 28 artigos foram excluídos por não atenderem aos critérios de inclusão. 9 artigos foram selecionados para compor essa revisão integrativa. Esses dados estão expressos na figura 1.

Figura 1 - Fluxograma da busca de artigos e critérios de seleção



Fonte: Autoria própria (2021).

Os resultados do presente trabalho, foram tabelados de acordo com os critérios de seleção de artigos, sendo compostos por: os nomes dos autores, ano de publicação, título do artigo, objetivos, principais resultados e conclusões.

Quadro 1- Caracterização dos estudos da revisão integrativa segundo os nomes dos autores, ano de publicação, título do artigo, objetivos, principais resultados e conclusões.

AUTORES	ANO DE PUBLICAÇÃO	TÍTULO DO ARTIGO	OBJETIVOS	PRINCIPAIS RESULTADOS	CONCLUSÕES
Zeraik et al	2010	Maracujá: um alimento funcional?	Observar os efeitos farmacológicos da <i>Passiflora</i>	O grande número de substâncias, como a quantidade de constituintes químicos existente em todo fruto.	Apesar do grande potencial do maracujá como alimento funcional, ainda são poucos os estudos existentes com este enfoque sobre os frutos das espécies utilizadas em alimentação no Brasil.
Silva	2015	Efeitos da suplementação da <i>Passiflora Incarnata L.</i> sobre a ansiedade em humanos.	Investigar os efeitos de uma única dose e de doses múltiplas (500mg) do extrato seco encapsulado da planta inteira sobre a ansiedade.	A suplementação utilizando cápsulas da <i>Passiflora incarnata L.</i> (500g) diminuiu os sinais cardiovasculares, tanto em dose única como em doses múltiplas, associados ao estresse de falar em público.	Não foram encontradas evidências quanto a sua toxicidade e efeitos colaterais na dose escolhida.
Lemnis	2016	<i>Passiflora</i> no tratamento da	Analisar os efeitos	A diminuição dos níveis de ansiedade, e	Quando usada em doses adequadas, a

		ansiedade e insônia .	fitoterápicos da <i>Passiflora</i> .	controle motor do corpo através da inibição do controle central, aumentando os níveis de sono.	<i>Passiflora</i> trás o efeito desejado, na diminuição dos níveis de ansiedade elevando os níveis de sono, agindo no sistema nervoso central.
Brandão	2015	Avaliação dos efeitos de extrato de <i>Passiflora Cincinnata Masters</i> em camundongos: efeitos da ansiedade e potencial neuroprotetor.	Avaliar o efeito do extrato alcoólico desta planta na ansiedade e em um modelo animal da doença de Parkinson.	Os resultados foram significativos, as dosagens de <i>Passiflora Cincinnata Masters</i> em extrato tiveram uma redução diretamente na ansiedade, melhorando os níveis de estresse e coordenação motora	Foi possível analisar a redução de estresse e ansiedade, no entanto ainda se precisa de mais pesquisas da <i>Passiflora Cincinnata Masters</i> para resultados mais específicos
Morais	2006	Produção de biomassa e teor de óleos essenciais da camomila em função das adubações fosforo e nitrogênio.	Avaliar a produção de biomassas e teor de óleos essenciais.	Os números de capítulos florais da camomila submetida à adubação com nitrogênio e fosforo.	A altura das plantas de camomila foi influenciada pela adubação com fósforo e nitrogênio. O diâmetro e a altura dos capítulos florais, seus teores de óleo essencial e de P e N não foram influenciados pelo tratamento.
Costa	2007	Estudo da ação ansiolítica e sedativa de preparações	Avaliar o potencial sedativo e ansiolítico da	Resultados sugestivos da	A espécie <i>Cymbopogon citratus</i> apresenta

		obtidas de <i>Cymbopogon Citratus</i> .	<i>Cymbopogon Citratus</i> .	presença de atividade ansiolítica foram obtidas em camundongos tratados com óleos essenciais.	grande potencial, pois é utilizada na medicina popular como calmante, sedativa e ansiolítica.
Carneiro	2015	Tendências dos estudos com plantas medicinais no Brasil.	Desenvolver uma análise cienciométrica sobre as tendências dos estudos com plantas medicinais no Brasil.	A grande quantidade de estudos voltados para a farmacologia, com aplicação em diversas áreas no Brasil.	Existe uma grande necessidade de investigação sobre estudos sobre as plantas no Brasil.
Rodrigues et al	2021	Efeitos farmacológicos do fitoterápico <i>Valeriana</i> no tratamento da ansiedade e no distúrbio do sono.	Descrever os efeitos farmacológicos do fitoterápico <i>Valerina Officinalis L.</i> no tratamento, avaliando sua eficácia e possíveis reações adversas.	As amostras de <i>Valeriana</i> mostraram resultados promissores com uma alternativa terapêutica no tratamento da ansiedade e no distúrbio do sono.	O uso é bem aceito quando associado com mudanças no estilo de vida e se usando regulamente.
Justo e Silva	2008	<i>Piper Methysticum G.Forster</i> (kanva-Kanva): uma abordagem geral.	Realizar amplo levantamento sobre a espécie (kanva-Kanva).	A utilização do extrato age direto no sistema nervoso central, diminuindo a tensão muscular e medo, trazendo a sensação de alívio e prazer.	O (Kanva-Kanva) tem grande potencial de uso para medicina popular, bem como um largo espaço para realização de estudos, trazendo uma alternativa para a sociedade.

FONTE: Autoria própria (2021)

A busca constante por plantas medicinais ou fitoterápicos pode ser considerada uma prática integrativa e complementar de cuidado, especialmente nas doenças crônicas, todavia a utilização da fitoterapia é sempre adicional ao tratamento clínico e convencional, as plantas e os medicamentos fitoterápicos podem tratar e trazer o alívio, mas não a cura.

Estudo realizado por Zeraik et al,(2010) mostra que é possível encontrar nos fitoterápicos através das plantas medicinais muitos elementos que agem de diferentes formas na extensão do sistema nervoso, podendo citar as que fazem efeitos sobre os nervos motores dos sistemas muscular, nos casos de dor e espasmos digestivos. Nesse mesmo estudo o autor menciona os diferentes fitoterápicos de efeito carminativos sendo eles; Flor de laranjeira (*Citrus X sinensis*), Valeriana (*Valeriana officinalis*), camomila (*Matricaria chamomilla*), hortelã (*Mentha*), Erva cidreira (*Melissa officinalis*) e Capim Limão (*Cymbopogon citratus*) que podem tratar de dores agudas e serem sedativas, e também uma das mais conhecidas, o maracujá (*Passiflora edulis*) e em alguns casos de insônia podem ser usado também o espinho santo (*Crataegus laevigata*), e lúpulo (*Humulus lupulus*).

A *Passiflora edulis* mais conhecida popularmente como maracujá ou também como flor da paixão é muito utilizada como calmante natural, os extratos das suas folhas estão sendo focos de pesquisas, Silva (2015). Ainda segundo Silva (2015) além do grande interesse socioeconômico, o maracujá contém compostos polifenóis, ácidos graxos poli-insaturados e fibras que possuem funcionalidade terapêutica. Além de conter compostos bioativos, como a passiflorina que é uma substância parecida com a morfina ela ainda possui flavonoides, alcaloides, glucosídeos, apigenina, arabinina, alpha-alanina, cumarina, glutaminamharmanina, ácidos fenólicos, pectinas e outros, ela ainda tem em sua composição serotonina e maracujina, que promove efeito calmante, mas sem dependências. Lemnis (2016) afirma que esse fruto detém propriedades depressoras do sistema nervoso central que atua na parte dos distúrbios da ansiedade, na sedação e na convulsão, ou seja, tem propriedades ansiolíticas e sedativas, além de indicada para a ansiedade também pode ser usada para insônia, hipertensão arterial, taquicardia, palpitações e mialgias, no qual resulta numa ação tranquilizante e antiespasmódica da musculatura lisa. O seu cultivo é feito pelo plantio de sementes em local ensolarado e fértil, de preferência em local ou regiões quentes e por se tratar de uma fruta amplamente conhecida em todo mundo, a utilização de outras partes da planta como (sementes, folhas e caule) também podem ser utilizados no tratamento da ansiedade.

A planta *cymbopogon citratus* é tradicional de regiões tropicais da Ásia, já no Brasil é conhecida por outros nomes populares como capim cheiroso, capim-cidrô, capim limão, capim cidreira, erva cidreira, onde apresenta um enorme potencial, pois é bastante utilizada na

medicina popular como calmante, sedativa e ansiolítica tratando sintomas da ansiedade (Brandão, 2015). Brandão (2015), afirma também que além de ser utilizado como calmante, ele pode ser utilizado como analgésico sendo usado em dores abdominais, cefaleia e dores gástricas, também possui efeitos antiespasmódicos, combate o histerismo e outras infecções nervosas.

Morais em estudo realizado no ano de (2006), mostra em seu estudo que a camomila (*Matricaria chamomilla*), teve seus primeiros usos pelos gregos, egípcios e romanos, onde, inicialmente, era utilizado como aromatizante, cosméticos, medicamentos e também em licores e dentifrícios para higiene bucal. Ele afirma que a planta tem ação anti-inflamatória, antialérgica, antibacteriana, sedativa, e atua como relaxante muscular, além de melhorar a digestão, aliviando dores, náuseas e vômitos. O chá da camomila vem sendo estudado e bastante utilizado para pessoas que sofrem de ansiedade e insônia, por se tratar de uma importante aliada nos sintomas relacionados a ansiedade é bastante usada por pessoas que tem uma cansativa jornada de trabalho (Lemnis, 2016).

Outra planta que se pode ser utilizada no tratamento da ansiedade é a *Citrus Aurantium L.*, popularmente conhecida como flor de laranjeira, laranja-de-sevilha, laranja-amarga, laranja-azedada, laranja-da-terra e laranja-brigade. Através do extrato dos botões ,passado no processo de maceração em água por media de 3 a 4 horas, é indicado na pratica de ação calmante, em casos de insônia e nervosismo (Gadelha, 2015), sendo utilizado quase todas as partes da planta desde o fruto, até as folhas, e na medicina tradicional chinesa que é utilizada como folha aromática, digestiva, expectorante, diurética e hipotensiva. Desta maneira a flor da laranjeira pode ser uma possibilidade para o tratamento da ansiedade por ter ação tranquilizante leve.

Costa, em estudo realizado no ano de (2007), mostra que a erva cidreira (*Melissa Officinalis L.*) dentre as outras plantas medicinais com efeitos fitoterápicos tem um destaque a parte. Ela é uma planta herbácea perene, aromática, ramificada desde a base, ereta ou com ramos ascendentes, de 30 a 60 cm de altura. As suas folhas inflorescentes são utilizadas na forma de chá, de preferência com a planta fresca, como calmante nos casos de ansiedade e insônia.

A infusão é com uma colher de sobremesa de erva cidreira, sendo as folhas e ramos frescos ou secos bem picados. Recomenda-se também banho relaxante durante 15 minutos, preparado pela adição de meio litro de agua fervente sobre 15 colheres de sopa de erva cidreira com folhas, ramos e flores picados. A erva cidreira torna-se um dos fitoterápicos mais utilizados no tratamento da ansiedade, principalmente por sua palatabilidade e alta aceitação sensorial, além de poder melhorar as crises de dores de cabeças e insônias de pessoas que sofrem de ansiedade.

Alguns estudos também relatam sobre a utilização da *Mentha*, mais conhecida como hortelã. Carneiro (2015), fala sobre a importância da planta que por sua vez em ação contra microorganismos, especialmente os intestinais, que apresentam efeitos espasmolíticos, antivomitiva, carminativa, estomáquica e anti-helmíntica. O hortelã pode ser usado como parte do tratamento da ansiedade, especialmente por sua ação calmante, uma vez que a ansiedade pode causar distúrbios no sistema gastrointestinal, o hortelã age auxiliando na ação digestiva.

Outra planta que também ganha destaque no tratamento da ansiedade é a *Valeriana officinalis* L. Pertencente a família *Valerianaceae*, que tem propriedades ansiolíticas e sedativas e seus efeitos farmacológicos ajudam no controle da ansiedade e os distúrbios do sono. Rodrigues *et al* (2021) acreditam que três dos seus produtos químicos sejam os componentes ativos dessa planta, que são os óleos essenciais ácido valerênico, valenol, valepotriatos e alguns alcaloides. Ainda nesse estudo pode-se observar que a valeriana melhora a experiência subjetivas do sono quando tomado todas as noites durante períodos de uma a duas semanas, e parece ser uma escolha hipnótica sedativa segura para pacientes com insônia leve e moderada, além que também é bastante usada em pacientes com casos de ansiedade leve e moderada. No seu presente estudo Rodrigues *et al* complementa descrevendo que a *Valeriana officinalis*, é eficaz contra a ansiedade, angústia, leves desequilíbrios do sistema nervoso e não tem contraindicações, diferentemente dos benzodiazepínicos, pois é basicamente isenta de efeitos colaterais quando utilizados nas doses recomendadas.

Os efeitos ansiolíticos da *Valeriana officinalis* são atribuídos aos metabolitos ácido valerênico sesquiterpenóide ansiolítico e seus precursores biossintéticos valerenal e valerenediênio, bem como ao sesquiterpenoide anti-inflamatório, além que os efeitos os efeitos responsáveis pela sedação da valeriana descritos como sedativo-hipnótico incluem a interação com receptores GABA e efeitos do Sistema Nervoso Central que são semelhantes aos barbituratos.

Em pesquisa realizada em 2008, Justo e Silva denotam em seu estudo que o extrato do kava-kava ao agir no sistema nervoso central proporciona uma sensação de prazer, amenizando as sensações de medo, atuando também como um poderoso anestésico local. Está comprovado que o kava-kava possui diversos efeitos, sendo um deles o de atividades ansiolíticas e sedativas, agindo diretamente no sistema nervoso central. Justo e Silva ainda (2008) ainda complementam dizendo que a atividade ansiolítica da kava-kava é o alvo que vem despertando o interesse de diversos pesquisadores em estudos científicos, pois uma dose diária equivalente a 210mg de cavapirona foi comparado com o efeito de 15mg/dia de oxazepam ou 9mg/dia de bromazepam, em estudo duplo-cego que teve seis meses de duração. Além da sua ação ansiolítica o kava-

kava não apresenta efeitos adversos como os dos benzodiazepínicos como prejuízo das funções cognitivas, sonolência, redução da coordenação motora e dependência.

Nesse mesmo estudo o autor descreveu a interação direta do kava-kava com os receptores GABA, através de um efeito alostérico e que também inibem canais de sódio dependentes de voltagem e atacam receptores H3, mas, não alteram os níveis de neurotransmissores dopamina e serotonina.

O uso de óleos essenciais também pode ser usado como alternativa para diversos tratamentos de doenças, sendo o transtorno de ansiedade um deles. Eles ajudam a aliviar as dores, melhora o humor e ajuda a diminuir as náuseas, também os seus aromas quando inalados ativam diretamente o hipotálamo, que controla os hormônios, e energia e a motivação.

Embora que o conhecimento sobre as plantas medicinais e fitoterápicos seja vasto, vale ressaltar que é necessário cada vez mais estudos e pesquisas, pois muitas vezes essas plantas são usadas de forma incorreta, trazendo assim um resultado não esperado no tratamento. A medicina alternativa ainda é muito usada pela população, então se entende que as várias pesquisas realizadas com plantas medicinais devem contribuir para a obtenção de novos medicamentos fitoterápicos e fitofármacos, de modo que seja mais acessível à população devido ao baixo custo Carneiro (2015).

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Mediante aos estudos apresentados, denota-se que o tema é de grande relevância para a sociedade, pois é a partir dele que se encontra novas substâncias ansiolíticas, em função dos fármacos usados atualmente para o tratamento contra ansiedade. Os fármacos, por sua vez, apresentam muitos efeitos adversos, onde a maioria dos pacientes não se adequam ao tratamento, comprometendo a qualidade, trazendo além dos transtornos psicológicos, também desgastes físicos.

Os efeitos dos fitoterápicos apresentados nesse trabalho trazem a promoção e manutenção da saúde, diretamente na ansiedade, onde vem sendo substancial para tratamentos terapêuticos complementares. O consumo desses fitoterápicos e plantas medicinais pode ajudar a melhorar o transtorno de ansiedade, melhorando assim a qualidade de vida e trazendo mais uma opção de tratamento auxiliar para a população.

A principal dificuldade na elaboração dessa pesquisa foi a falta de tempo decorrido da pressão do trabalho em si, como também o detalhamento na discussão e resultados. Apesar disto, o objetivo do trabalho foi alcançado no qual os fitoterápicos podem ser uma alternativa para o tratamento contra ansiedade, bem como a confirmação da hipótese levantada em questão.

REFERÊNCIAS

CARVALHO, José. **Formulário Médico – Farmacêutico de Fitoterapia**, São Paulo: PHARMABOOKS, 2012.

ROCHA, F. A. G.; ARAÚJO, M. F. F.; COSTA, N. D. L.; SILVA, R. P. **O uso terapêutico da flora na história mundial holos**, vol. 1, 2015, pp. 49-61. Disponível em: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=481547176007>. Acesso : 21 Fev. 2021.

PEREIRA SILVA, M. G.; PEREIRA SILVA, M. M. Avaliação do uso de fitoterápicos em distúrbio psiquiátricos. **Revista de Atenção à Saúde**, São Caetano do Sul, v. 16, n. 56, p. 77 - 82, abr./jun., 2018

MOURA, I. M. et al. A terapia cognitivo-comportamental no tratamento do transtorno de ansiedade generalizada. **Revista Científica da Faculdade de Educação e Meio Ambiente**, v. 9, n. 1, p. 423-441, 2018.

SCHATZBERG, A. F.; DEBATTISTA, C. **Manual de Psicofarmacologia clínica**. 8ª ed. Porto Alegre: Artmed, 2017.

FAUSTINO, T.T.; ALMEIDA, R.B.; ANDREATINI, R. Plantas medicinais no tratamento do transtorno de ansiedade generalizada: uma revisão dos estudos clínicos controlados. **Revista Brasileira de Psiquiatria**, v. 32, n.4, p.429-436,2010.

VEIGA-Junior, V. F. Estudo do consumo de plantas medicinais na Região Centro-Norte do Estado do Rio de Janeiro: aceitação pelos profissionais de saúde e modo de uso pela população. João Pessoa: **Revista Brasileira de Farmacognosia**, v.18,n.2, p. 308-313,2008.

BROOME, M. E. Integrative literature reviews for the development of concepts. In: RODGERS, B. L; CASTRO, A. A. **Revisão sistemática e meta-análise**. 2006. Disponível em: www.metodologia.org/meta1.PDF. Acesso em: 28 fev 2021.

MENDES, K. D. S.; SILVEIRA, R. C. C. P.; GALVÃO, C. M. Revisão integrativa: método de pesquisa para a incorporação de evidências na saúde e na enfermagem. **Texto Contexto Enfermagem**, Florianópolis, v. 17, n. 4, p. 758-764, out./dez. 2008.

GALVÃO, C. M.; SAWADA, N. O.; TREVIZAN, M. A. Revisão sistemática: recurso que proporciona a incorporação das evidências na prática da enfermagem. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, Ribeirão Preto, v. 12, n. 3, p. 549-556, maio/jun. 2004.

BENEFIELD, L. E. Implementing evidence-based practice in home care. **Home Healthcare Nurse**, Baltimore, v. 21, n. 12, p. 804-811, Dec. 2003.

POLIT, D. F; BECK, C. T. Using research in evidence-based nursing practice. In: POLIT, D. F.; BECK, C. T. (Ed.). **Essentials of nursing research**. Methods, appraisal and utilization. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins, 2006.

WHITTEMORE, R. Combining evidence in nursing research: methods and implications.

Nursing Research, Baltimore, v. 54, n. 1, p. 56-62, Jan./Feb. 2005.

WHITTEMORE, R.; KNAFL, K. The integrative review: updated methodology. **Journal of Advanced Nursing**, Oxford, v. 52, n. 5, p. 546-553, Dec. 2005.

CROCQ, M. A. “Uma historia de ansiedade: de Hipócrates ao DSM”. **Diálogos em neurociência clínica**, vol 17,3 (2015): 319-25.

MARTINS, M. D. A. et al. (Eds). **Clínica Médica**. 2. ed. Barueri: Manole, v. 6, 2016.

CORAZZA, S. Aromacologia: uma ciência de muitos cheiros. 4ª ed. **Rev. – São Paulo**: Editora Senac São Paulo, 2015.

CLAUDINO, J.; CORDEIRO, R. (2006). Níveis de ansiedade e depressão nos alunos do curso de licenciatura em Enfermagem: O caso particular dos alunos da escola superior de saúde de Portalegre. **Educação, Ciência e Tecnologia**, 32, 197-210.

SADOCK, B. J.; SADOCK, V. A.; RUIZ, P. **Compêndio de Psiquiatria: ciência do comportamento e psiquiatria clínica**. 11. ed. Porto Alegre: Artmed, 2017

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, fev. 2018. ISSN 1984-3577.

SOUZA, M. R.; et al. **Fitoterápicos no tratamento de transtornos de ansiedade**. *Electronic Journal of Pharmacy*, vol. XII, Suplemento, p. 11-12, 2015.

RANG, H. P.; et al. **Rang e Dale Farmacologia**. 8. ed. Rio de Janeiro. Elsevier, 2016. p.536.

LEAHY, R. L. (2011). **Livre de ansiedade**. Porto Alegre: Artmed. 2011

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Política nacional de práticas integrativas e complementares no SUS: atitude de ampliação de acesso / Ministério da Saúde**. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. – 2. ed. – Brasília : Ministério da Saúde, 2015.

BRASIL, Ministério da Saúde. **Resolução Nº 26 de 13 de maio de 2014**. Conselho Federal de Farmácia. Dispõe sobre o registro de medicamentos fitoterápicos e o registro e a notificação de produtos tradicionais fitoterápicos. Brasília (DF); 2014.

BRASIL 2006. Ministério da Saúde. **Portaria no. 971, de 03 de maio de 2006**. Aprova a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) no Sistema Único de Saúde. Brasília (DF); 2006.

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION et al. DSM-5: **Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais**. Porto Alegre: Artmed Editora, 2014.

WHO - WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Depression**. 22 March 2018. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression>. Acesso em: 18 abr. 2021.

Organização Mundial de Saúde. **Estratégia de la OMS sobre medicina tradicional 2014-2023**. Ginebra, p. 72, 2013. Disponível em:
<<http://apps.who.int/medicinedocs/documents/s21201es/s21201es.pdf>>. Acesso em: 18 abr. 2021.

SCHONHOFEN, Frederico de Lima et al. **Transtorno de ansiedade generalizada entre estudantes de cursos de pré-vestibular**. J. bras. psiquiatr. [online]. 2020, vol.69, n.3 [cited 2021-03-14], pp.179-186. Available from:
<http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0047-20852020000300179&lng=en&nrm=iso>. Epub June 22, 2020