



INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO PIAUÍ
CAMPUS SÃO JOÃO DO PIAUÍ
CURSO LICENCIATURA EM CIÊNCIAS BIOLÓGICAS

KÊNIA VIEIRA DE SOUSA

ANÁLISE BIBLIOGRÁFICA SOBRE O USO DE PLANTAS MEDICINAIS NO
TRATAMENTO DA ANSIEDADE

SÃO JOÃO DO PIAUÍ
2025

KÊNIA VIEIRA DE SOUSA

ANÁLISE BIBLIOGRÁFICA SOBRE O USO DE PLANTAS MEDICINAIS NO
TRATAMENTO DA ANSIEDADE

Trabalho de Conclusão de Curso (artigo científico) apresentado como exigência parcial para obtenção do diploma do Curso de Licenciatura em Ciências Biológicas do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Piauí, Campus São João do Piauí.

Orientadora: Prof^a. Dr^a. Jéssica Rodrigues da Silva.

Coorientadora: Prof^a. Dr^a. Karen Veloso Ribeiro

SÃO JOÃO DO PIAUÍ

2025

ANÁLISE BIBLIOGRÁFICA SOBRE O USO DE PLANTAS MEDICINAIS NO TRATAMENTO DA ANSIEDADE

Kênia Vieira de Sousa¹
Karen Veloso Ribeiro²
Jessica Rodrigues da Silva³

RESUMO

A ansiedade é compreendida como um sentimento de angústia, agitação, inquietude ou medo antecipado de determinada situação, que o indivíduo pode ou não sofrer. Além disso é possível identificar sinais de mudanças no ritmo cardíaco, sono, apetite, sudorese, falta de ar, sensação de aperto no peito, agitação psicomotora, entre outros. Embora haja tratamentos com medicamentos sintéticos, diversas pessoas utilizam plantas medicinais para o tratamento desta patologia. Nesse contexto, objetivou-se analisar se as plantas medicinais utilizadas no combate, controle e/ou tratamento da ansiedade, se mostraram eficazes nas pesquisas realizadas por diversos autores, entre os anos de 2020 a 2025. Para isso, foi realizado um estudo de revisão bibliográfica, utilizando o Portal de Periódicos da CAPES. A pesquisa apresenta caráter exploratório e as informações foram analisadas qualitativamente. A pesquisa evidenciou a eficácia das plantas medicinais no tratamento da ansiedade. Posto isso, concluiu-se que os estudos trouxeram contribuições acerca dos benefícios e malefícios das plantas medicinais, no combate a ansiedade.

Palavras-chave: Inquietação; Plantas medicinais; Terapêutica.

ABSTRACT

Anxiety is understood as a feeling of anguish, agitation, restlessness, or anticipated fear of a given situation, which the individual may or may not experience. Furthermore, it is possible to identify signs of changes in heart rate, sleep, appetite, sweating, shortness of breath, chest tightness, psychomotor agitation, among others. Although there are treatments with synthetic medications, many people use medicinal plants to treat this condition. In this context, the objective was to analyze whether medicinal plants are effective in treating anxiety. To this end, a literature review was conducted using the CAPES Journals Portal. The research is exploratory in nature, and the information was analyzed qualitatively. The study demonstrated the effectiveness of medicinal plants in treating anxiety. Therefore, it was concluded that the studies provided contributions regarding the benefits and harms of medicinal plants in combating anxiety.

Keywords: Restlessness; Medicinal plants; Therapy.

Data da aprovação: 10/07/2025

¹ Graduanda em Licenciatura em Ciências Biológicas. Instituição Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Piauí (IFPI). casjp.20211s021504@aluno.ifpi.edu.br.

² Professora Tutora Presencial do Centro de Educação Aberta e a Distância da Universidade Federal do Piauí (CEAD/UFPI). Universidade Federal do Piauí (UFPI). karenvelosoribeiro@gmail.com.

³ Professora do Ensino Básico, Técnico e Tecnológico (EBTT) do Instituto Federal do Piauí - IFPI. Instituição Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Piauí (IFPI). jessica.silva@ifpi.edu.br.

1 INTRODUÇÃO

O termo “ansiedade” vem do latim “*anxius*”, que significa mistura entre anedonia e hiperatividade (Silva *et al.*, 2022). Este termo começou a ser utilizado pela medicina, no século XVII e no fim do século XIX, a partir de estudos psiquiátricos como o de Sigmund Freud, quando os sintomas da ansiedade passaram a ser entendidos como algo oriundo do estado biológico, mental e pelo ambiente que o indivíduo está inserido (Silva; Moraes; Canova, 2020).

Esse tipo de transtorno diferencia-se devido seu nível, visto que a ansiedade é considerada natural, até certo grau. No momento em que os sinais ultrapassam os limites considerados normais e os sintomas tornam-se mais fortes e regulares pode-se dizer, que há indícios de ansiedade mais grave e que necessita de cuidados (Pinto, 2021; Abrahão; Lopes, 2022).

O tipo comum de ansiedade é a fisiológica, a qual caracteriza-se como um alerta do organismo, frente a determinadas situações que podem gerar alterações no comportamento de defesa do indivíduo, em razão da atividade de neurotransmissores, que podem desencadear estímulos no Sistema Nervoso Central (SNC) e no sistema autônomo simpático. Todavia, quando há sinais de atividades recorrentes, pode provocar outro tipo de ansiedade, a patológica (Silva *et al.*, 2022).

Os sintomas da ansiedade patológica podem ser somáticos, somáticos atrasados e motores. Os sintomas somáticos podem levar a sudorese, respiração curta, boca seca, frequência cardíaca acelerada, tensão muscular, aumento da pressão sanguínea e dificuldade para respirar; os sintomas somáticos atrasados podem resultar em tensão ou estimulação prolongada, cólica intestinal, dores de cabeça e pressão sanguínea elevada; os sintomas motores incluem inquietação, tamborilar dos dedos, tanto das mãos quanto dos pés, além de dores musculares (Moura *et al.*, 2018).

Conforme a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2022), em razão da pandemia da Covid-19 houve um aumento de 25,6% do transtorno de ansiedade na população mundial. Dessa forma, pode-se dizer que a ansiedade não é apenas uma experiência individual, mas um fenômeno social que reflete os desafios e demandas, a qual o indivíduo tem de enfrentar. Por isso, a forma de tratamento desta patologia

deve ser eficaz e confiável, visto que o transtorno de ansiedade pode gerar diversas consequências para a população.

Nesse contexto, as plantas medicinais ganham destaque, pois são espécies vegetais usadas com propósitos terapêuticos. (Monteiro; Brandelli, 2017). São recursos alternativos que auxiliam no tratamento de diversas doenças, além disso, é a solução mais acessível em diversas comunidades, em relação a outros medicamentos (Bortoluzzi *et al.*, 2020).

Os componentes ativos presentes nessas plantas desempenham um papel fundamental na cura e no tratamento de uma ampla variedade de patologias (Santos; Silva; Vasconcelos, 2021). Dentre elas pode-se tomar como exemplo, o caule da cavalinha (*Equisetum giganteum* L.), que contém propriedades diuréticas, anti-infecciosas e antiprostáticas; a camomila (*Matricaria recutita* L.) como calmante, a calêndula (*Calendula officinalis* L.), que são usados para fins terapêuticos e as folhas da catinga-de-mulata (*Tanacetum vulgare* L.), as quais podem ser usadas para tratar contusões, dores articulares e até epilepsia (Monteiro; Brandelli, 2017; Pacífico *et al.*, 2018).

As plantas medicinais também podem ter substâncias bioativas, como compostos fenólicos, que são antioxidantes; terpenos, que possuem atividades farmacológicas; e alcaloides, que contém aplicabilidade analgésica (Monteiro; Brandelli, 2017). Ressalta-se que as plantas medicinais têm sido objeto de crescente interesse na busca por abordagens naturais, para o tratamento da ansiedade, por conter princípios ativos eficientes para esta patologia.

Conforme Silva *et al.* (2022), uma das principais plantas usadas é a *Passiflora edulis* Sims, *Melissa officinalis* L., *Matricaria chamomilla* L.. A *P. edulis* Sims, conhecida como maracujá, possui propriedades calmantes que ajudam no controle da ansiedade. O efeito terapêutico gerada pela mesma justifica-se, em razão da sua folha, pois possui passiflorina, um sedativo natural, que ao ser preparada na forma de chá, têm efeito ansiolítico (Lopes *et al.*, 2017).

A *Melissa officinalis* L., conhecida como erva-cidreira, “possui grande quantidade de citral, limoneno, mirceno e carvona, apresentando ação comprovada contra dor, inflamação e atividade ansiolítica” (Silva; Gomes; Siqueira, 2021, p.5). Os ativos presentes na erva-cidreira apresentam eficácia no tratamento da ansiedade, visto que o citral, limoneno e mirceno agem como calmantes, tratam inflamações, agem contra a dor e possuem ação analgésica (Silva, Gomes, Siqueira, 2021).

Seguindo com as ideias de Silva *et al.* (2022), apigenina, presente na camomila, exerce uma ação ansiolítica que influencia a ação do ácido amino-butírico (GABA) e de outros neurotransmissores. O uso da *M. chamomilla* L. para tratar a ansiedade primária é comprovadamente eficaz, além de reduzir significativamente os sintomas de depressão. Outra vantagem de seu uso está relacionada ao limiar de segurança, pois apresenta poucos efeitos colaterais leves, sem efeitos colaterais relacionados à sexualidade ou ao ganho de peso.

Com o devido acompanhamento de um especialista aliado aos saberes ancestrais, o uso das plantas medicinais tem se tornado um aliado essencial no controle da ansiedade, em razão da sua fácil aplicabilidade, durante o dia-a-dia, dos atributos naturais e seu baixo custo (Silva *et al.*, 2022). Por isso, tornaram-se cada vez mais procuradas, pois além de suprir as necessidades para o tratamento da ansiedade, não causam efeitos adversos e dependência (Penido; Andrade, 2023).

O estudo dessas plantas pode trazer informações complementares a comunidade acadêmica, uma vez que se trata de uma abordagem interdisciplinar, a qual promove a colaboração de vários componentes disciplinares, como a Botânica, Química, Farmacologia, Etnobotânica e Psicologia. Por este motivo, a escolha do tema se mostra relevante, pois a partir dele será possível mostrar se realmente há eficiência no uso das plantas medicinais no tratamento da ansiedade.

Entretanto, como são naturais, supõe-se que as plantas medicinais não causam malefícios. Todavia, essa afirmação passada de geração em geração, sem embasamento científico, pode ocasionar riscos à saúde, uma vez que, qualquer tipo de medicamento, seja natural ou sintético, necessita de aprovação médica (Brasil, 2019).

De acordo com Casimiro *et al.* (2024), o uso incorreto desses medicamentos pode levar a efeitos adversos significativos, incluindo intoxicação, além de interações medicamentosas sinérgicas e antagônicas que podem comprometer a eficácia do tratamento ou aumentar o risco de reações adversas.

Ao considerar, que as plantas medicinais são essenciais no combate de diversas enfermidades, elaborou-se o seguinte problema norteador: As plantas medicinais estudadas, se mostraram eficientes para o combate/controle/tratamento da ansiedade?

No contexto desse panorama, objetivou-se analisar se as plantas medicinais utilizadas no combate, controle e/ou tratamento da ansiedade, se mostraram eficazes nas pesquisas realizadas por diversos autores, entre os anos de 2020 a 2025.

2 METODOLOGIA

Para esta pesquisa foi realizada uma revisão bibliográfica. Segundo Gil (2002), esse tipo de estudo é construído a partir de artigos científicos previamente preparados, o que possibilita a utilização de recursos já existentes e oferece ao investigador, a habilidade de incluir uma gama de fenômenos muito maior do que se poderia estudar diretamente. Nesse sentido, a pesquisa apresenta caráter exploratória e qualitativa.

Os dados foram coletados no Portal de Periódicos da Capes, pois trata-se de um dos maiores acervos virtuais do Brasil, que oferece conteúdos gerados no país e internacionalmente, para instituições de ensino e pesquisa, além de conter milhares de periódicos científicos com acesso total e centenas de bases de dados, estando inclusos artigos, referências, patentes, dados estatísticos, material audiovisual, normas técnicas, tese, dissertações, livros e obras de consultas (Portal de Periódicos da Capes/MEC, 2025).

Na coleta de dados foram utilizadas as palavras chaves: “Ansiedade” AND “Plantas medicinais”. Para selecionar os documentos que fizeram parte da análise da pesquisa, aplicou-se os filtros de acesso aberto; artigo, como tipo de recurso; publicações dos últimos cinco anos (2020 a 2025); e textos de produção nacional, que estavam no idioma português e que foram revisados por pares.

Foram excluídos da análise, os textos que não tinham correlação com o objetivo do estudo, que não fossem artigos científicos e que não possuíam as palavras “Ansiedade” e “Plantas medicinais”, no título do artigo.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A procura bibliográfica iniciou-se com a inserção das palavras-chave no item “busca de dados”, obtendo-se primariamente, um quantitativo de 91 artigos científicos. Após a aplicação dos filtros, este total encontrado reduziu para 19 publicações. Posteriormente, aplicou-se os critérios de exclusão, para garantir a compatibilidade

com o objetivo da pesquisa, perfazendo, por fim, um montante de seis artigos para análise. Esses artigos foram lidos, sintetizados e tabelados, conforme apresentado no quadro a seguir.

Quadro 1 – Publicações encontradas no Portal de Periódico Capes, sobre plantas medicinais utilizadas no tratamento da ansiedade, no interstício de 2020 a 2025.

FONTE	TÍTULO	TÓPICO DE CLASSIFICAÇÃO	REFERÊNCIA
Nobrega <i>et al.</i> (2022)	Plantas medicinais no tratamento da ansiedade e depressão: uma revisão	Medicinal Plant Extracts Effects	Nóbrega, J. C. da S.; Batista, A. V. de A.; Silva, O. S. da.; Belchior, V. C. S. de.; Lacerda, W. de A.; Belchior, S. M. S. de. Plantas medicinais no tratamento da ansiedade e depressão: uma revisão. Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento , v. 11, n. 1, p.1-9, 2022.
Neves, N. C. da S.; Souza, T. A. A. de; Silva, I. B (2023)	Avaliação do grau de ansiedade e utilização de plantas medicinais calmantes por estudantes de enfermagem	COVID-19 and Mental Health	Neves, N. C. da S.; Souza, T. A. A. de; Silva, I. B. Avaliação do grau de ansiedade e utilização de plantas medicinais calmantes por estudantes de enfermagem. Diversitas Journal , v. 8, n. 4, p. 2834-2845, 2023.
Zeni <i>et al.</i> (2021)	Plantas medicinais e fitoterápicos na promoção à saúde no transtorno de ansiedade: uma revisão da literatura para apoio aos profissionais	Olfactory and Sensory Function Studies	Zeni, F.; Liz, M. P.; Duarte, D.; Zeni, A. L.B. Plantas medicinais e fitoterápicos na promoção à saúde no transtorno de ansiedade: uma revisão da literatura para apoio aos profissionais. Infarma - Ciências Farmacêuticas v. 33, p. 6-17, 2021.
Oliveira <i>et al.</i> (2022)	Plantas medicinais para o tratamento de depressão e ansiedade em Teixeira de Freitas, Bahia, Brasil	Natural Compound Pharmacology Studies	Oliveira, G. L. de; Borges, G. F.; Mascarenhas, A. G.; Ramos, M. S.; Franco, A. de A. Plantas medicinais para o tratamento de depressão e ansiedade em Teixeira de Freitas, Bahia, Brasil. Revista Mosaicum , n. 35, p. 43-58, 2022.
Sousa <i>et al.</i> (2024)	Uso de plantas medicinais para transtornos de ansiedade durante a pandemia de COVID-19 no Maranhão (Brasil)	Medicinal Plants and Neuroprotection	Sousa, M. C.; Sampaio, P. R. S.; De Paula, M. do L.; Silva, A. Z.; Borba, E. R. de C.; Vilanova, C. M. Uso de plantas medicinais para transtornos de ansiedade durante a pandemia de

			COVID-19 no Maranhão (Brasil). Conexão Ciência (Online) , v. 19, n. 2, p. 85–102, 2024.
Medrado, A. S.; Oliveira, L. F. J.; Santos, J. S. (2023)	O uso de medicamentos produzidos a partir de plantas medicinais para o tratamento da ansiedade	Phytochemistry Medicinal Plant Applications	Medrado, A. S.; Oliveira, L. F. J.; Santos, J. S. O uso de medicamentos produzidos a partir de plantas medicinais para o tratamento da ansiedade. Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento , v. 12, n. 12, p. 1-7, 2023.

Fonte: Pesquisa Direta em 2025.

Após análise detalhada dos documentos obtidos, foi possível notar que todos os estudos citaram diversas plantas medicinais que demonstraram eficácia no tratamento da ansiedade, comprovando que os conhecimentos tradicionais que foram passados de geração em geração são aliados no controle dessa patologia, desde que seu consumo seja acompanhado por profissionais da área.

Práticas Integrativas e Complementares (PICS) foram citadas por alguns autores e o principal incentivador da utilização destas, foi o Sistema Único de Saúde (SUS). A inclusão das PICS no SUS demonstrou um reconhecimento da importância dessas práticas na promoção da saúde e bem-estar, o que pode contribuir para uma abordagem mais integrativa e eficaz no tratamento da ansiedade.

Ademais, a fim de fornecer uma visão geral do foco principal de cada trabalho analisado, elaborou-se o Quadro 2.

Quadro 2 – Foco principal das publicações encontradas no Portal de Periódico Capes, sobre plantas medicinais utilizadas no tratamento da ansiedade, no interstício de 2020 a 2025.

AUTOR	TÍTULO	OBJETIVO
Nobrega <i>et al.</i> (2022).	Plantas medicinais no tratamento da ansiedade e depressão: uma revisão.	Realizar uma revisão bibliográfica sobre as plantas medicinais mais utilizadas no tratamento de ansiedade e depressão.
Neves, N. C. da S.; Souza, T. A. A. de; Silva, I. B (2023).	Avaliação do grau de ansiedade e utilização de plantas medicinais calmantes por estudantes de enfermagem.	Avaliar o grau de ansiedade e o consumo de plantas medicinais com propriedades calmantes em estudantes de enfermagem de uma Instituição Federal durante a pandemia de COVID-19.

Zeni <i>et al.</i> (2021).	Plantas medicinais e fitoterápicos na promoção à saúde no transtorno de ansiedade: uma revisão da literatura para apoio aos profissionais.	Selecionar as plantas medicinais e fitoterápicos indicados nos documentos do Ministério da Saúde e relatar as suas potencialidades como tratamento complementar para pacientes com TAG.
Oliveira <i>et al.</i> (2022).	Plantas medicinais para o tratamento de depressão e ansiedade em Teixeira de Freitas, Bahia, Brasil.	Levantar, com o auxílio de métodos etnobotânicos, as plantas medicinais indicadas e comercializadas para o tratamento de depressão e ansiedade, disponíveis em estabelecimentos comerciais e feiras livres do Município de Teixeira de Freitas, Bahia, Brasil.
Sousa <i>et al.</i> (2024).	Uso de plantas medicinais para transtornos de ansiedade durante a pandemia de COVID-19 no Maranhão (Brasil).	Avaliar o emprego de plantas medicinais em transtornos de ansiedade durante a pandemia de COVID-19 pela população do Maranhão.
Medrado, A. S.; Oliveira, L. F. J.; Santos, J. S. (2023).	O uso de medicamentos produzidos a partir de plantas medicinais para o tratamento da ansiedade.	Explorar e destacar os benefícios dos medicamentos derivados de plantas medicinais no tratamento da ansiedade.

Fonte: Pesquisa Direta em 2025.

A partir da observação dos objetivos notou-se que as plantas medicinais são uma opção popular e oferecerem um tratamento eficaz. Um dos pontos mais importantes dos artigos analisados é a sua diversidade, que demonstra a sabedoria tradicional de várias comunidades ao redor do mundo, que desenvolveram conhecimentos e práticas específicas sobre o uso dessas plantas no tratamento da ansiedade.

No Brasil por exemplo, aproximadamente 82% da população recorre a produtos derivados de plantas medicinais para seu cuidado com a saúde (Brasil, 2012). Conforme a mesma fonte, isso ocorre tanto devido ao saber tradicional da medicina indígena, quilombola e outras comunidades tradicionais, como à utilização popular de práticas de medicina passada entre gerações

No entanto, observou-se que apenas dois artigos ofereceram informações mais detalhadas sobre as plantas medicinais no controle da ansiedade (Quadro 3). Isso evidenciou a carência de material com mais informações pertinentes sobre o assunto,

como os malefícios do uso errôneo dessas plantas e a contaminação que pode haver com a embalagem desses produtos.

Quadro 3 – Publicações encontradas no Portal de Periódico Capes, com enfoque mais detalhado acerca das plantas medicinais utilizadas no tratamento da ansiedade, no interstício de 2020 a 2025.

AUTOR	TÍTULO	INFORMAÇÕES
Nobrega <i>et al.</i> (2022).	Plantas medicinais no tratamento da ansiedade e depressão: uma revisão.	Informações necessárias sobre ansiedade e plantas medicinais.
Neves, N. C. da S.; Souza, T. A. A. de; Silva, I. B (2023).	Avaliação do grau de ansiedade e utilização de plantas medicinais calmantes por estudantes de enfermagem.	Informações necessárias sobre ansiedade e plantas medicinais.
Zeni <i>et al.</i> (2021).	Plantas medicinais e fitoterápicos na promoção à saúde no transtorno de ansiedade: uma revisão da literatura para apoio aos profissionais.	Informações necessárias, abordou sobre os benefícios e malefícios das plantas medicinais.
Oliveira <i>et al.</i> (2022).	Plantas medicinais para o tratamento de depressão e ansiedade em Teixeira de Freitas, Bahia, Brasil.	Informações necessárias sobre ansiedade e plantas medicinais.
Sousa <i>et al.</i> (2024).	Uso de plantas medicinais para transtornos de ansiedade durante a pandemia de COVID-19 no Maranhão (Brasil).	Informações necessárias, abordou sobre os benefícios e malefícios das plantas medicinais.
Medrado, A. S.; Oliveira, L. F. J.; Santos, J. S. (2023).	O uso de medicamentos produzidos a partir de plantas medicinais para o tratamento da ansiedade.	Informações necessárias sobre ansiedade e plantas medicinais.

Fonte: Pesquisa Direta em 2025.

Contrapondo estudos anteriores, Nunes e Maciel (2017), afirmaram que há muitos casos de intoxicação provenientes do uso indiscriminado dessas plantas, confirmando que estudos e elaborações de artigos mais detalhados sobre o assunto são de suma importância para a promoção de informações confiáveis que servirão para o bem-estar individual e populacional.

Nesse sentido, Pedroso, Andrade e Pires (2021) afirmaram, que as instituições de ensino superior, técnico ou tecnológico desempenham papel crucial na promoção da utilização correta e segura de plantas medicinais. Seguindo a ideia dos mesmos

autores, é fundamental que se realizem ações de extensão que visem educar e sensibilizar a população sobre a utilização adequada das plantas medicinais, assim como destacar a importância de consultar profissionais de saúde, antes de iniciar qualquer tratamento.

Portanto, investir na produção e disseminação dessa temática é essencial para que pacientes com transtorno de ansiedade generalizada se informem sobre a maneira adequada de fazer uso de plantas medicinais, com vistas a garantir sua saúde e bem-estar.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com base na análise dos resultados, foi possível concluir que as plantas medicinais têm se destacado como uma boa opção para o controle e/ou tratamento da ansiedade, graças aos seus compostos calmantes, além de ser de baixo custo e de fácil acesso.

No entanto, é fundamental reconhecer que ainda há uma necessidade de realizar estudos mais detalhados e aprofundados sobre a temática, nos quais explorem os efeitos positivos e adversos do uso da flora medicinal, no tratamento da ansiedade. Só assim, será possível obter uma compreensão mais detalhada, completa e precisa sobre seu uso, o que pode contribuir significativamente para o bem-estar de um número maior de indivíduos que buscam alternativas naturais e eficazes para o tratamento da ansiedade.

REFERÊNCIAS

- ABRAHÃO, T. B.; LOPES, A. P. A. Principais causas do estresse e da ansiedade na sociedade contemporânea e suas consequências na vida do indivíduo. **Contradição - Revista Interdisciplinar de Ciências Humanas e Sociais**, v. 3, n. 1, p. 1-16, 2022.
- BORTOLUZZI, M. M.; SCHMITT, V.; MAZUR, C. E. Efeito fitoterápico de plantas medicinais sobre a ansiedade: uma breve revisão. **Research, Society and Development**, v. 9, n.1, p. 1-13, 2020.
- BRASIL. Departamento de Apoio Técnico e Educação Permanente. Comissão Assessora de Plantas Medicinais e Fitoterápicos. Plantas Medicinais e Fitoterápicos. CRF-SP (Conselho Regional de Farmácia do Estado de São Paulo), 2019. Disponível em: <<https://www.crfsp.org.br/images/cartilhas/PlantasMedicinais.pdf>>.
- 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.
- CASIMIRO, A. E. S.; PEREIRA, L.R. A. B; GALVÃO, J. G. F. M; ARAÚJO, D. I.A. F. O uso indiscriminado de medicamentos fitoterápicos para o tratamento dos Transtornos de Ansiedade e Depressão. **Revista Interdisciplinar em Saúde**, v.11, n.1, p. 277-294, 2024.
- GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4º ed. São Paulo: Atlas, 2002.
- LOPES, M. W.; TIYO, R.; ARANTES, V. P. Utilização de *Passiflora incarnata* no tratamento da ansiedade. **Revisão Uningá**, v. 29, n. 2, p. 81-86, 2017.
- MONTEIRO, S. C.; BRANDELLI, C. L. C. **Farmacobotânica: aspectos teóricos e aplicação**. Porto Alegre: Artmed, 2017.
- MOURA, I. M.; ROCHA, V. H. C.; BERGAMINI, G. B.; SAMUELSSON, E.; JONER, C.; SCHNEIDER, L. F.; MENZ, P. R. 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.
- MEDRADO, A. S.; OLIVEIRA, L. F. J.; SANTOS, J. S. O uso de medicamentos produzidos a partir de plantas medicinais para o tratamento da ansiedade. **Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento**, v. 12, n. 12, p.1-7, 2023.
- NUNES, J. D.; MACIEL, M. do V. A importância da informação do profissional de enfermagem sobre o cuidado no uso das plantas medicinais: uma revisão de literatura. **Revista Fitos**, [s. l.], v. 10, n. 4, p. 518-525, 2017.
- NÓBREGA, J. C. da S.; BATISTA, A. V. de A.; SILVA, O. S. da.; BELCHIOR, V. C. S. de.; LACERDA, W. de A.; BELCHIOR, S. M. S. de. Plantas medicinais no tratamento da ansiedade e depressão: uma revisão. **Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento**, v.11, n.1, p.1-9, 2022.
- NEVES, N. C. da S.; SOUZA, T. A. A. de; SILVA, I. B. Avaliação do grau de ansiedade e utilização de plantas medicinais calmantes por estudantes de enfermagem. **Diversitas Journal**, v. 8, n. 4, p.2834-2845, 2023.

OMS. Organização Mundial de Saúde. **Resumo científico: Saúde Mental e COVID-19: Impacto da pandemia de ouvido**. OMS, 2022.

OLIVEIRA, G. L. de; BORGES, G. F.; MASCARENHAS, A. G.; RAMOS, M. S.; FRANCO, A. de A. Plantas medicinais para o tratamento de depressão e ansiedade em Teixeira de Freitas, Bahia, Brasil. **Revista Mosaicum**, n. 35, p.43-58, 2022.

PENIDO, R. B. S.; ANDRADE, L. G. de. Plantas medicinais no tratamento da ansiedade. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, v. 9, n. 5, p. 327–337, 2023.

PACÍFICO, D. de M. *et al.* Prospecção científica e tecnológica de *Matricaria recutita* L. (Camomila). **Revista GEINTEC: Gestão, Inovação e Tecnologias**, v. 8, n. 2, p. 4339-4356, abr./maio/jun. 2018.

PEDROSO, R. S; ANDRADE, G; PIRES, R. H. Plantas medicinais: uma abordagem sobre o uso seguro e racional. **Physis: Revista de Saúde Coletiva**, v. 31, n. 2, p. e310218, 2021.

PINTO, E. B. **Dialogar com a ansiedade**: uma vereda para o cuidado. 1º ed. São Paulo: Summus, 2021.

Portal de Periódicos Capes/MEC. Disponível em: <https://www.periodicos.capes.gov.br/>. Acessado em: 15 de junho de 2025.

SILVA, C. F.; DE MORAES, K. S. S.; CANOVA, F. B. Ansiedade no âmbito educacional: avaliação de professores da rede pública de São Paulo. **Revista Científica UMC**, v. 5, n. 1, p. 1-10, 2020.

SANTOS, R. da S.; SILVA, S. de S.; VASCONCELOS, TCL de. Aplicação de plantas medicinais no tratamento da ansiedade: uma revisão da literatura / Aplicação de plantas medicinais no tratamento da ansiedade: uma revisão de literatura. **Brazilian Journal of Development**, [S. l.], v. 7, n.5 p. 52060–52074, 2021.

SILVA, J. D. M. D.; GOMES, A. M.; CARVALHO, R. A.; BONETO, Y. G. R.; OASKES, C. A. A. V.; TEIXEIRA, G. H. N. R.; PEREIRA, D. A.; LEANDRO, D. M.; CARVALHO, J. P. de; FERNANDES, L. J. N. Distúrbio da ansiedade e impacto nutricional: obesidade e compulsividade alimentar. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, v. 15, n. 4, p. 1-7, 2022.

SILVA, M. J.; GOMES, M. L. B.; SIQUEIRA, L. P. Tratamento alternativo para ansiedade à base da planta medicinal *Melissa Officinalis* (erva-cidreira) – uma revisão de literatura. **Research, Society and Development**, v. 10, n.14, p. 1-8, 2021.

SILVA, F. T. M; FERREIRA, D; SANTANA, G.B; SANTOS, K. M.G; FRANÇA, E. F. G. Utilização da fitoterapia para redução da ansiedade frente a pandemia por SARS-COV-2. **Revista Fitos**, Rio de Janeiro, Brasil, v. 16, n. 4, p. 541–550, 2022.

SOUSA, M. C.; SAMPAIO, P. R. S.; De Paula, M. do L.; SILVA, A. Z.; BORBA, E. R. de C.; VILANOVA, C. M. Uso de plantas medicinais para transtornos de ansiedade durante a pandemia de COVID-19 no Maranhão (Brasil). **Conexão Ciência (Online)**, v. 19, n. 2, p. 85–102, 2024.

ZENI, F.; LIZ, M. P.; DUARTE, D.; ZENI, A. L.B. Plantas medicinais e fitoterápicos na promoção à saúde no transtorno de ansiedade: uma revisão da literatura para apoio aos profissionais. **Infarma - Ciências Farmacêuticas** v33, p. 6-17, 2021.