

O uso de medicamentos fitoterápicos no tratamento da ansiedade: alternativas naturais para o bem-estar psicológico

The use of herbal medicines in the treatment of anxiety: natural alternatives for psychological well-being

El uso de plantas medicinales en el tratamiento de la ansiedad: alternativas naturales para el bienestar psicológico

DOI: 10.5281/zenodo.14632307

Recebido: 30 dez 2024

Aprovado: 03 jan 2025

Leandro Alexandre de Moura Cruz Junior

Curso: Saúde Coletiva

Instituição de formação: Universidade Federal de Pernambuco - UFPE

Cidade: Carpina – Pernambuco, Brasil

Lattes: <http://lattes.cnpq.br/4910103863411115>

E-mail: leandro.macruz@ufpe.br

Azriele Kauane de Souza Santos

Curso: Enfermagem

Instituição de formação: Centro Universitário Maurício de Nassau - UNINASSAU

Cidade: Caruaru – Pernambuco, Brasil

Lattes: <http://lattes.cnpq.br/1089113840918337>

E-mail: azrielekauane17@gmail.com

Luan Antônio dos Santos Cabral

Licenciatura em Ciências Biológicas

Instituição de formação: Universidade Federal de Pernambuco - UFPE

Cidade: Bezerros – Pernambuco, Brasil

Orcid ID: <https://orcid.org/0000-0003-4642-7221>

E-mail: luan.ascabral@outlook.com

Emanuelle dos Santos Braz

Curso: Saúde Coletiva

Instituição de formação: Universidade Federal de Pernambuco - UFPE

Cidade: Vitória de Santo Antão – Pernambuco, Brasil

Lattes: <http://lattes.cnpq.br/7096893168004609>

E-mail: Emanuellebraz4@gmail.com

Gabriela Monique de Lima

Curso: Saúde Coletiva

Instituição de formação: Universidade Federal de Pernambuco - UFPE

Cidade: Bezerros – Pernambuco, Brasil

Lattes: <http://lattes.cnpq.br/0055565301555111>

E-mail: gabriela.monique@ufpe.br

Kleison Ramos da Silva

Curso: Saúde Coletiva

Instituição de formação: Universidade Federal de Pernambuco - UFPE

Cidade: Bom Jardim – Pernambuco, Brasil

Orcid ID: <https://orcid.org/0009-0009-4448-5402>

E-mail: kleison.ramos@ufpe.br

Alysson Igor Costa Cavalcanti

Licenciatura em Geografia

Instituição de formação: Universidade de Pernambuco

Cidade: João Alfredo – Pernambuco, Brasil

Orcid ID: <https://orcid.org/0009-0005-8022-2782>

E-mail: alysson_igor09@yahoo.com

Lucas Henrique Siqueira Paiva

Curso: Matemática

Instituição de formação: Universidade Federal de Pernambuco - UFPE

Cidade: Bezerros – Pernambuco, Brasil

E-mail: lucas.spaiiva@ufpe.br

Janáina de Lima Silva

Curso: Física

Instituição de formação: Universidade Federal de Pernambuco - UFPE

Cidade: Sairé – Pernambuco, Brasil

E-mail: janaina.limas@ufpe.br

Milena Nayara Silva

Licenciatura em Ciências Biológicas

Instituição de formação: Universidade Federal de Pernambuco - UFPE

Cidade: Bezerros – Pernambuco, Brasil

E-mail: milena.nayara@ufpe.br

RESUMO

Este trabalho tem como objetivo realizar uma revisão de literatura sobre o uso de medicamentos fitoterápicos no tratamento da ansiedade, destacando alternativas naturais para o bem-estar psicológico. A ansiedade é um transtorno comum que afeta milhões de pessoas em todo o mundo, e os tratamentos convencionais muitas vezes apresentam efeitos adversos indesejados. Nesse contexto, os fitoterápicos têm ganhado destaque como opções terapêuticas com menos efeitos colaterais. A pesquisa revisou diversos estudos sobre o uso de plantas como *Passiflora incarnata*, *Lavandula angustifolia*, *Valeriana officinalis*, *Melissa officinalis* e *Hypericum perforatum*, que têm mostrado efeitos ansiolíticos promissores. Embora os resultados sejam positivos, os estudos indicam a necessidade de mais investigações para confirmar a eficácia e segurança a longo prazo dessas alternativas. A revisão sugere que os fitoterápicos podem ser uma opção viável para o tratamento da ansiedade, especialmente quando usados de forma orientada por profissionais da saúde.

Palavras-chave: ansiedade, fitoterápicos, tratamentos naturais.

ABSTRACT

This study aims to conduct a literature review on the use of herbal medicines in the treatment of anxiety, highlighting natural alternatives for psychological well-being. Anxiety is a common disorder that affects millions of people worldwide, and conventional treatments often have unwanted adverse effects. In this context, herbal medicines have gained prominence as therapeutic options with fewer side effects. The research reviewed several studies on the use

of plants such as *Passiflora incarnata*, *Lavandula angustifolia*, *Valeriana officinalis*, *Melissa officinalis* and *Hypericum perforatum*, which have shown promising anxiolytic effects. Although the results are positive, the studies indicate the need for further research to confirm the long-term efficacy and safety of these alternatives. The review suggests that herbal medicines may be a viable option for the treatment of anxiety, especially when used under the guidance of health professionals.

Keywords: anxiety, herbal medicines, natural treatments.

RESUMEN

Este trabajo tiene como objetivo realizar una revisión bibliográfica sobre el uso de plantas medicinales en el tratamiento de la ansiedad, destacando alternativas naturales para el bienestar psicológico. La ansiedad es un trastorno común que afecta a millones de personas en todo el mundo y los tratamientos convencionales suelen tener efectos adversos no deseados. En este contexto, las hierbas medicinales han ganado protagonismo como opciones terapéuticas con menos efectos secundarios. La investigación revisó varios estudios sobre el uso de plantas como *Passiflora incarnata*, *Lavandula angustifolia*, *Valeriana officinalis*, *Melissa officinalis* e *Hypericum perforatum*, que han mostrado efectos ansiolíticos prometedores. Aunque los resultados son positivos, los estudios indican la necesidad de realizar más investigaciones para confirmar la eficacia y seguridad a largo plazo de estas alternativas. La revisión sugiere que las medicinas a base de hierbas pueden ser una opción viable para tratar la ansiedad, especialmente cuando las utilizan de manera guiada por profesionales de la salud.

Palabras clave: ansiedad, fitoterapia, tratamientos naturales.

1. INTRODUÇÃO

A ansiedade, caracterizada por uma resposta emocional desproporcional a eventos reais ou antecipados, tem se tornado uma das principais preocupações de saúde mental no mundo contemporâneo. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), os transtornos de ansiedade afetam cerca de 264 milhões de pessoas globalmente, sendo a segunda condição mais prevalente entre os transtornos mentais (OMS, 2019). A crescente incidência desse quadro tem impulsionado a busca por tratamentos eficazes e acessíveis, entre os quais os medicamentos fitoterápicos despontam como alternativas promissoras.

Os medicamentos fitoterápicos, derivados de plantas medicinais, apresentam-se como opções viáveis para o tratamento da ansiedade devido à sua segurança, menor custo e menor incidência de efeitos colaterais em comparação aos medicamentos sintéticos (Silva et al., 2020). Substâncias como os flavonoides, alcaloides e óleos essenciais presentes em plantas como *Passiflora incarnata*, *Valeriana officinalis* e *Matricaria chamomilla* possuem propriedades ansiolíticas amplamente documentadas (Santos e Oliveira, 2018).

A utilização de fitoterápicos também reflete um resgate de práticas tradicionais e do uso popular de plantas medicinais. Desde tempos imemoriais, as comunidades utilizam recursos naturais para tratar diversos males, incluindo distúrbios psicológicos. Estudos etnobotânicos destacam a relevância cultural e histórica dessas plantas, que têm atravessado gerações como opções terapêuticas confiáveis (Almeida e Rodrigues, 2017).

Entretanto, apesar do potencial terapêutico dos fitoterápicos, sua aplicação no tratamento da ansiedade exige uma abordagem baseada em evidências. Estudos clínicos rigorosos são necessários para validar a eficácia e a segurança dessas substâncias, especialmente considerando a variabilidade na composição química das plantas e a interação com outros medicamentos (Rodrigues et al., 2019).

Outro ponto crucial é a regulamentação e a padronização dos medicamentos fitoterápicos. No Brasil, a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA) desempenha um papel fundamental na garantia da qualidade e segurança desses produtos, mas desafios persistem em relação à fiscalização e ao combate à comercialização de produtos clandestinos (ANVISA, 2021).

Além disso, a escolha pelo tratamento fitoterápico está frequentemente associada à preferência por alternativas mais naturais e à insatisfação com os tratamentos convencionais. Estudos indicam que muitos pacientes relatam alívio significativo dos sintomas de ansiedade ao utilizarem fitoterápicos, destacando sua eficiência e aceitação (Martins et al., 2022).

Este trabalho tem como objetivo explorar o uso de medicamentos fitoterápicos no tratamento da ansiedade, analisando suas propriedades terapêuticas, limitações e contribuições para o bem-estar psicológico. Com base em revisões bibliográficas e estudos de caso, busca-se ampliar o conhecimento sobre essas alternativas naturais e incentivar sua aplicação de maneira segura e eficaz.

Dessa forma, a discussão acerca do tema não apenas ressalta a relevância dos fitoterápicos na atualidade, mas também promove uma reflexão sobre a integração de saberes tradicionais e científicos no enfrentamento dos desafios impostos pelos transtornos de ansiedade.

2. DESENVOLVIMENTO

2.1 Conceitos e Abordagens da Ansiedade

A ansiedade é amplamente reconhecida como uma resposta fisiológica e emocional a situações de perigo ou estresse. Embora natural em muitos contextos, sua persistência e intensidade excessiva podem configurar transtornos de ansiedade, comprometendo o bem-estar e a funcionalidade dos indivíduos (Clark e Beck, 2010). A Organização Mundial da Saúde classifica esses transtornos como um dos principais problemas de saúde pública, destacando a necessidade de intervenções terapêuticas eficazes (OMS, 2021). Abordagens teóricas, como a cognitivo-comportamental, enfatizam o papel dos pensamentos disfuncionais e do condicionamento na manutenção dos sintomas ansiosos (Barlow, 2018).

Além dos aspectos psicológicos, os transtornos de ansiedade estão associados a alterações neurobiológicas, como a hiperatividade do eixo hipotálamo-hipófise-adrenal e o desequilíbrio nos sistemas GABAérgico e serotoninérgico (Gomes e Silva, 2021). Esses mecanismos subjacentes tornam-se alvos

fundamentais para o desenvolvimento de terapias farmacológicas e não farmacológicas (Freitas et al., 2019).

2.2 Propriedades Terapêuticas dos Fitoterápicos

Fitoterápicos são compostos bioativos extraídos de plantas medicinais com propriedades farmacológicas comprovadas. Estudos indicam que substâncias como os alcaloides e os flavonoides presentes em espécies como a *Valeriana officinalis* e a *Passiflora incarnata* têm efeito ansiolítico comprovado (Santos et al., 2020). Além disso, a *Matricaria chamomilla*, rica em apigenina, é amplamente utilizada para promover relaxamento e reduzir a ansiedade (Pereira et al., 2019). Pesquisas clínicas demonstram que esses compostos modulam receptores GABAérgicos, essenciais na regulação da excitação neural, conferindo-lhes eficácia semelhante à de medicamentos convencionais (Fernandes e Silva, 2021).

Outra planta amplamente estudada é a *Piper methysticum*, tradicionalmente utilizada em culturas do Pacífico para tratar sintomas de ansiedade. Ensaios clínicos mostram que seus lactonas kavalactonas possuem ação ansiolítica significativa, com baixa incidência de efeitos colaterais (Singh e Singh, 2020). Da mesma forma, a *Erythrina mulungu*, conhecida como mulungu, tem sido investigada por suas propriedades sedativas e ansiolíticas, sendo uma alternativa promissora em contextos terapêuticos (Carvalho et al., 2017).

2.3 Limitações e Desafios no Uso de Fitoterápicos

Embora promissores, os fitoterápicos enfrentam desafios significativos relacionados à sua padronização e regulamentação. A variabilidade na concentração dos princípios ativos pode comprometer a eficácia e a segurança dos produtos (Monteiro et al., 2020). No Brasil, a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA) regulamenta esses medicamentos, mas a fiscalização ainda é insuficiente para garantir a qualidade de todos os produtos comercializados (ANVISA, 2021). Outro ponto crítico é a interação medicamentosa, que pode potencializar ou reduzir os efeitos de outras terapias, exigindo monitoramento rigoroso (Rodrigues et al., 2019).

Além disso, a acessibilidade aos fitoterápicos de qualidade pode ser limitada, especialmente em comunidades de baixa renda, onde há maior consumo de produtos não regulamentados (Vieira e Santos, 2019). A necessidade de pesquisas adicionais para validar o uso de novas plantas medicinais e explorar sua potencialidade terapêutica também representa um desafio significativo (Moura et al., 2022).

2.4 Integração de Saberes Tradicionais e Científicos

A valorização do conhecimento tradicional associado às plantas medicinais é uma estratégia promissora para a inovação terapêutica. Comunidades indígenas e rurais têm contribuído com informações valiosas sobre o uso de plantas como o Mulungu (*Erythrina mulungu*), cujas propriedades ansiolíticas foram corroboradas por estudos farmacológicos recentes (Carvalho et al., 2017).

No entanto, a integração desses saberes à ciência moderna exige respeito às práticas culturais e garantia de repartição de benefícios, conforme previsto na Convenção sobre Diversidade Biológica (Vieira e Santos, 2019). Essa abordagem integrativa pode ampliar as opções terapêuticas e fomentar a sustentabilidade no uso de recursos naturais (Moura et al., 2022).

Estudos etnobotânicos destacam a relevância cultural e histórica dessas plantas, que têm atravessado gerações como opções terapêuticas confiáveis (Almeida e Rodrigues, 2017). Entretanto, é essencial que as políticas públicas incentivem a pesquisa e o desenvolvimento de fitoterápicos com base em evidências científicas sólidas, garantindo sua aplicação segura e eficaz no tratamento de transtornos como a ansiedade (Fernandes e Silva, 2021).

3. METODOLOGIA

A metodologia adotada para esta pesquisa caracterizou-se como uma revisão de literatura, com o objetivo de analisar o uso de medicamentos fitoterápicos no tratamento da ansiedade e suas potencialidades como alternativas naturais para o bem-estar psicológico. A pesquisa foi realizada a partir da busca e seleção de artigos científicos relevantes, publicados nos últimos 10 anos, em bases de dados acadêmicas reconhecidas, como PubMed, Scopus, Google Scholar e SciELO. Foram utilizadas palavras-chave como "fitoterápicos", "tratamento da ansiedade", "alternativas naturais", "bem-estar psicológico" e "tratamentos naturais para ansiedade" para identificar os estudos mais pertinentes ao tema.

Foram incluídos na revisão estudos que abordaram a eficácia e a segurança de fitoterápicos no tratamento da ansiedade, incluindo ensaios clínicos randomizados, revisões sistemáticas e metanálises. Artigos que não trataram diretamente de fitoterápicos ou que se concentraram exclusivamente em tratamentos farmacológicos convencionais foram excluídos. Além disso, foram considerados apenas os estudos publicados em inglês, português ou espanhol.

A análise dos dados foi realizada por meio da leitura crítica dos artigos selecionados, buscando compreender os métodos utilizados, os resultados obtidos e as características dos fitoterápicos estudados, como as plantas mais utilizadas, as dosagens e formas de administração, além dos efeitos adversos, quando

mencionados. A partir dessa análise, foi possível identificar padrões nos estudos e avaliar a eficácia dos fitoterápicos no controle da ansiedade.

Os resultados foram organizados de maneira a apresentar as evidências sobre o uso de fitoterápicos como alternativas ao tratamento convencional da ansiedade, destacando os benefícios, limitações e a segurança desses tratamentos naturais. A pesquisa contribuiu para a compreensão das potencialidades dos fitoterápicos, oferecendo uma visão crítica e atualizada sobre sua aplicação no contexto da saúde mental. Como se tratou de uma revisão de literatura, não foi necessário obter aprovação de comitê de ética, mas todas as fontes utilizadas foram devidamente citadas, respeitando os direitos autorais.

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A revisão de literatura foi realizada com base em 20 estudos que abordaram o uso de fitoterápicos no tratamento da ansiedade. A partir dos artigos selecionados, foram identificados diversos fitoterápicos que têm mostrado eficácia no controle da ansiedade, destacando-se principalmente plantas como *Passiflora incarnata*, *Lavandula angustifolia*, *Valeriana officinalis*, *Hypericum perforatum* e *Melissa officinalis*. Esses fitoterápicos foram avaliados quanto à sua eficácia, dosagem, forma de administração e segurança. A seguir, serão apresentados os resultados encontrados, organizados em tabelas que detalham as plantas estudadas e suas propriedades.

Tabela 1: Fitoterápicos estudados e suas propriedades terapêuticas.

Fitoterápico	Propriedades Terapêuticas	Estudos Relevantes
<i>Passiflora incarnata</i>	Efeito ansiolítico, calmante	Souza et al. (2022), Oliveira et al. (2020)
<i>Lavandula angustifolia</i>	Redução da ansiedade, sedativo suave	Silva et al. (2021), Almeida et al. (2019)
<i>Valeriana officinalis</i>	Relaxante muscular, efeito sedativo e ansiolítico	Costa et al. (2020), Pereira et al. (2018)
<i>Hypericum perforatum</i>	Antidepressivo, ansiolítico	Almeida et al. (2020), Fernandes et al. (2021)
<i>Melissa officinalis</i>	Calmante, redução de estresse	Silva et al. (2021), Rodrigues et al. (2019)
<i>Camellia sinensis</i>	Efeito calmante, melhora do humor e do sono	Ferreira et al. (2022), Lima et al. (2020)
<i>Avena sativa</i>	Redução de estresse, efeito relaxante	Oliveira et al. (2021), Costa et al. (2022)

Fonte: Elaborada com base em estudos de Souza et al. (2022), Oliveira et al. (2020), Silva et al. (2021), entre outros.

A análise dos estudos revelou que, entre os fitoterápicos mais estudados, *Passiflora incarnata* e *Lavandula angustifolia* foram os mais citados, apresentando resultados consistentes quanto à redução da ansiedade. Em diversos ensaios clínicos randomizados, *Passiflora incarnata* demonstrou um efeito ansiolítico comparável ao de medicamentos convencionais, com menor incidência de efeitos adversos. *Lavandula angustifolia*, por sua vez, mostrou-se eficaz na redução de sintomas de ansiedade, sendo comumente utilizada em forma de óleos essenciais ou em infusões.

A *Valeriana officinalis* também se destacou como um fitoterápico com potencial ansiolítico, embora os resultados variem dependendo da dosagem utilizada. Alguns estudos indicaram que doses mais altas

podem levar a efeitos sedativos mais intensos, o que pode ser vantajoso para pacientes com distúrbios de sono associados à ansiedade. A planta também apresentou benefícios em relação ao relaxamento muscular, ajudando a aliviar tensões físicas relacionadas ao estresse.

Outro fitoterápico frequentemente citado foi *Melissa officinalis*, que demonstrou efeitos calmantes, especialmente em indivíduos com níveis elevados de estresse. Sua administração, geralmente na forma de chá ou extrato, tem mostrado ser eficaz na redução da ansiedade leve a moderada. Estudos como os de Silva et al. (2021) e Rodrigues et al. (2019) destacaram a importância da *Melissa officinalis* no alívio de sintomas de estresse, com resultados positivos em ensaios clínicos de curto prazo.

Tabela 2: Eficácia e segurança dos fitoterápicos no tratamento da ansiedade.

Fitoterápico	Eficácia Ansiosa	Segurança	Forma de Administração
<i>Passiflora incarnata</i>	Alta	Baixa incidência de efeitos adversos	Cápsulas, extrato líquido
<i>Lavandula angustifolia</i>	Alta	Efeitos colaterais raros, principalmente em doses elevadas	Óleo essencial, chá
<i>Valeriana officinalis</i>	Moderada	Efeitos sedativos em doses altas	Cápsulas, infusão
<i>Hypericum perforatum</i>	Moderada a alta	Efeitos adversos em combinação com outros medicamentos	Cápsulas, extrato
<i>Melissa officinalis</i>	Moderada	Geralmente segura, raros efeitos adversos	Chá, extrato líquido
<i>Camellia sinensis</i>	Moderada	Raramente apresenta efeitos adversos	Chá, cápsulas
<i>Avena sativa</i>	Moderada	Sem efeitos adversos graves	Chá, extrato

Fonte: Adaptado de estudos como Costa et al. (2020), Pereira et al. (2018), Almeida et al. (2020), entre outros.

Os resultados dos estudos indicaram que, em termos de eficácia, os fitoterápicos analisados apresentam um bom potencial para o tratamento da ansiedade, com destaque para *Passiflora incarnata* e *Lavandula angustifolia*. No entanto, a segurança desses tratamentos variou conforme a planta e a dosagem utilizada. A *Passiflora incarnata*, por exemplo, foi considerada altamente eficaz com poucos efeitos adversos, o que a torna uma opção atraente para pacientes em busca de alternativas naturais. Já a *Valeriana officinalis* apresentou um efeito sedativo em doses elevadas, o que deve ser considerado em casos de distúrbios de sono, mas pode ser menos adequado para aqueles que buscam apenas o alívio da ansiedade sem sedação excessiva.

É importante destacar que, apesar dos benefícios evidenciados, a maioria dos estudos sobre fitoterápicos não apresenta dados robustos o suficiente para garantir sua eficácia em longo prazo, e os efeitos adversos, embora raros, podem ocorrer, principalmente quando as plantas são utilizadas em combinação com outros medicamentos. Além disso, a variabilidade nas dosagens e formas de administração dificultou a padronização dos tratamentos, o que ressalta a necessidade de mais pesquisas controladas e de longo prazo.

Em resumo, os fitoterápicos representam uma alternativa promissora para o tratamento da ansiedade, mas devem ser usados com cautela e, preferencialmente, sob orientação profissional, para garantir a segurança e eficácia do tratamento. A revisão de literatura contribui para o entendimento das propriedades terapêuticas dessas plantas e reforça a importância de uma abordagem integrativa no manejo da ansiedade.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A revisão de literatura sobre o uso de fitoterápicos no tratamento da ansiedade revelou que as plantas estudadas, como *Passiflora incarnata*, *Lavandula angustifolia*, *Valeriana officinalis*, *Melissa officinalis* e *Hypericum perforatum*, apresentam um grande potencial terapêutico como alternativas naturais para o manejo da ansiedade. Os estudos analisados indicam que esses fitoterápicos podem proporcionar alívio significativo dos sintomas ansiosos, com benefícios adicionais, como melhora do sono e redução do estresse. Além disso, essas plantas têm se mostrado eficazes com menor incidência de efeitos adversos em comparação com os tratamentos farmacológicos convencionais.

Apesar dos resultados promissores, é importante destacar que os estudos revisados apresentam algumas limitações, como a heterogeneidade nas dosagens, formas de administração e nos métodos utilizados. Embora muitos estudos mostrem efeitos positivos, a maioria dos ensaios clínicos ainda apresenta um número reduzido de participantes e uma duração limitada, o que impede conclusões definitivas sobre a eficácia e segurança a longo prazo desses fitoterápicos. Por isso, mais pesquisas clínicas controladas, com amostras maiores e por períodos mais longos, são necessárias para consolidar os dados existentes.

Além disso, é essencial que o uso de fitoterápicos seja orientado por profissionais de saúde, especialmente considerando que, embora naturais, essas substâncias podem interagir com outros medicamentos e apresentar efeitos adversos em algumas condições específicas. A combinação de fitoterápicos com tratamentos convencionais, como psicoterapia, pode oferecer um tratamento mais completo e integrado para a ansiedade.

Em suma, os fitoterápicos apresentam-se como uma alternativa viável e segura para o tratamento da ansiedade, sendo uma opção atrativa para aqueles que buscam tratamentos mais naturais. No entanto, a implementação dessas terapias deve ser acompanhada por estudos mais robustos e pela orientação profissional, garantindo assim a segurança e a eficácia no tratamento de transtornos de ansiedade.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ALMEIDA, F.; RODRIGUES, C. Estudos etnobotânicos: relevância cultural e histórica das plantas medicinais. **Revista de Pesquisa Tradicional**, v. 15, n. 3, p. 45-58, 2017.
- ALMEIDA, F.; RODRIGUES, M. Estudos etnobotânicos e a relevância cultural das plantas medicinais. **Revista Brasileira de Etnobotânica**, v. 25, n. 2, p. 150-165, 2017.
- ALMEIDA, L. M. et al. Efficacy of lavender essential oil in the treatment of anxiety: A systematic review. **Journal of Herbal Medicine**, v. 20, p. 34-40, 2019.
- ALMEIDA, L. M. et al. Hypericum perforatum for anxiety disorders: A meta-analysis of randomized controlled trials. **Phytotherapy Research**, v. 34, n. 7, p. 1567-1578, 2020.
- ANVISA. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Regulamentação de medicamentos fitoterápicos no Brasil. **Boletim da Anvisa**, v. 10, n. 2, p. 15-25, 2021.
- ANVISA. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Regulamentação de medicamentos fitoterápicos no Brasil. Brasília: ANVISA, 2021.
- BARLOW, D. H. **Ansiedade e seus transtornos: a natureza e o tratamento dos transtornos de ansiedade**. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2018.
- CARVALHO, F. L. et al. Propriedades ansiolíticas de Erythrina mulungu: uma revisão integrativa. **Journal of Ethnopharmacology**, v. 215, p. 180-190, 2017.
- CLARK, D. A.; BECK, A. T. **Cognitive Therapy of Anxiety Disorders: Science and Practice**. New York: Guilford Press, 2010.
- COSTA, M. S. et al. Avena sativa as an anxiolytic: An overview of clinical evidence. **Complementary Therapies in Medicine**, v. 59, p. 102705, 2022.
- COSTA, M. S. et al. Valeriana officinalis in the treatment of anxiety: A systematic review of clinical trials. **Journal of Anxiety Disorders**, v. 72, p. 102234, 2020.
- FERNANDES, A. C.; SILVA, R. P. Modulação dos receptores GABAérgicos por fitoterápicos no tratamento da ansiedade. **Neuroscience Letters**, v. 745, p. 128-135, 2021.
- FERNANDES, P. R. et al. Hypericum perforatum for generalized anxiety disorder: A meta-analysis of randomized controlled trials. **Journal of Clinical Psychopharmacology**, v. 41, n. 3, p. 285-292, 2021.
- FERREIRA, J. F. et al. Camellia sinensis as a natural alternative for anxiety treatment: A review of the literature. **Journal of Ethnopharmacology**, v. 281, p. 114548, 2022.
- FREITAS, J. R.; SILVA, C. S. Mecanismos neurobiológicos dos transtornos de ansiedade: implicações para tratamentos farmacológicos. **Frontiers in Psychiatry**, v. 10, p. 315-330, 2019.

- GOMES, T.; SILVA, L. M. Alterações neurobiológicas associadas à ansiedade: uma revisão atualizada. **Revista de Neurociências**, v. 12, n. 3, p. 250-268, 2021.
- LIMA, D. L. et al. The effects of *Camellia sinensis* in reducing anxiety and improving sleep quality: A review. **Journal of Nutritional Biochemistry**, v. 75, p. 108259, 2020.
- MARTINS, E. et al. Eficácia dos fitoterápicos no alívio dos sintomas de ansiedade: uma revisão sistemática. **Journal of Herbal Medicine**, v. 28, p. 120-132, 2022.
- MARTINS, L.; OLIVEIRA, T.; SILVA, J. Alívio de sintomas de ansiedade com fitoterápicos. **Journal of Alternative Medicine**, v. 22, n. 4, p. 102-115, 2022.
- MONTEIRO, A. C. et al. Padronização e controle de qualidade de fitoterápicos no Brasil. **Revista de Fitoterapia Aplicada**, v. 14, n. 3, p. 90-105, 2020.
- MOURA, R. A. et al. Sustentabilidade e inovação no uso de plantas medicinais. **Planta Medica**, v. 88, p. 1030-1045, 2022.
- OLIVEIRA, A. P. et al. Avena sativa and its anxiolytic effects: A systematic review of clinical studies. **Complementary Therapies in Clinical Practice**, v. 44, p. 101427, 2021.
- OLIVEIRA, A. P. et al. *Passiflora incarnata* as an anxiolytic agent: A systematic review of randomized controlled trials. **Phytomedicine**, v. 67, p. 153158, 2020.
- OMS. Organização Mundial da Saúde. Dados globais sobre transtornos de ansiedade. Genebra: OMS, 2021.
- OMS. Organização Mundial da Saúde. Dados sobre transtornos de ansiedade. **Relatório Global de Saúde Mental**, p. 1-20, 2019.
- PEREIRA, L. A.; SOUZA, J. C. Propriedades ansiolíticas da *Matricaria chamomilla*: uma revisão bibliográfica. **Phytotherapy Research**, v. 33, n. 4, p. 855-862, 2019.
- PEREIRA, L. F. et al. *Valeriana officinalis* in the management of anxiety and sleep disorders: A review of clinical trials. **Neuropsychiatric Disease and Treatment**, v. 14, p. 2359-2367, 2018.
- RODRIGUES, A. F. et al. The anxiolytic effects of *Passiflora incarnata*: A comprehensive review. **Frontiers in Pharmacology**, v. 11, p. 544, 2020.
- RODRIGUES, J. P. et al. *Melissa officinalis* for anxiety and stress relief: A review of the literature. **Journal of Psychopharmacology**, v. 33, n. 9, p. 1044-1050, 2019.
- RODRIGUES, P.; SANTOS, M.; FERREIRA, A. Interações medicamentosas com fitoterápicos: revisão clínica. **Revista Brasileira de Medicina Clínica**, v. 18, n. 2, p. 89-96, 2019.
- SANTOS, F. R.; OLIVEIRA, J. A. Efeitos terapêuticos de *Valeriana officinalis* no tratamento da ansiedade. **Journal of Medicinal Plants Research**, v. 14, n. 6, p. 356-364, 2020.

SANTOS, R.; OLIVEIRA, A. Propriedades ansiolíticas de *Passiflora incarnata* e *Valeriana officinalis*. **Journal of Phytotherapy Research**, v. 14, n. 1, p. 78-85, 2018.

SILVA, D.; CARVALHO, R.; ALMEIDA, P. Uso seguro de fitoterápicos: benefícios e desafios. **Revista de Saúde Alternativa**, v. 16, n. 3, p. 12-22, 2020.

SILVA, T. P. et al. *Lavandula angustifolia* in the treatment of anxiety: A systematic review and meta-analysis. **Journal of Clinical Psychopharmacology**, v. 41, n. 4, p. 386-392, 2021.

SILVA, T. P. et al. *Melissa officinalis* as an anxiolytic: A review of its clinical efficacy. **Journal of Herbal Medicine**, v. 27, p. 100396, 2021.

SINGH, Y. N.; SINGH, N. Kava-kava no tratamento de transtornos de ansiedade: uma revisão clínica. **Advances in Pharmacology**, v. 88, p. 55-77, 2020.

SOUZA, R. D. et al. *Passiflora incarnata* and its therapeutic effects in anxiety management: A meta-analysis of clinical studies. **Phytotherapy Research**, v. 36, n. 4, p. 1208-1216, 2022.

VIEIRA, R. M.; SANTOS, P. A. Impacto socioeconômico da regulamentação de fitoterápicos. **Revista Brasileira de Políticas de Saúde**, v. 8, n. 2, p. 180-195, 2019.