

### TRATAMENTOS PARA ANSIEDADE A PARTIR DE PRODUTOS NATURAIS: UMA REVISÃO DE LITERATURA

**Andrielle Maria Lôbo Rodrigues<sup>1</sup>;**

<https://orcid.org/0009-0007-3409-2168>

**Alpha Vitória Lima Soares<sup>2</sup>;**

<https://orcid.org/0009-0009-3021-6180>

**Any Kaylanne Duarte De Aquino<sup>3</sup>;**

<http://lattes.cnpq.br/0383975598933002>

**Dayana Gonçalves Maciel Gomes<sup>4</sup>;**

<http://lattes.cnpq.br/2598917829437754>

**Deborah Evelyn Rodrigues<sup>5</sup>;**

<http://lattes.cnpq.br/2764823216994131>

**Denyd Renan Feitosa De Lima Saraiva<sup>6</sup>;**

<https://orcid.org/0009-0006-8948-6888>

**Emanuel de Sousa Lima Sampaio<sup>7</sup>;**

<http://lattes.cnpq.br/1691194593732004>

**Gabriela Mendes do Nascimento<sup>8</sup>;**

<http://lattes.cnpq.br/5449716191534728>

**Givaldo De Alencar Lima Júnior<sup>9</sup>;**

<http://lattes.cnpq.br/8793417176361856>

**Iarny Silvestre De Alencar<sup>10</sup>;**

<http://lattes.cnpq.br/1735294470246983>

**Iasminy Macedo<sup>11</sup>;**

<https://orcid.org/0000-0003-3216-2330>

**Júlio César Silva<sup>\*12</sup>;**

<https://orcid.org/0000-0003-3602-3776>

**Larissa Rolim de Oliveira<sup>13</sup>;**

<http://lattes.cnpq.br/1691724345342542>

**Laura Bianca Ferreira Lopes<sup>14</sup>;**

<http://lattes.cnpq.br/2588890549924045>

**Lívia Pereira Ferreira<sup>15</sup>;**

<https://orcid.org/0000-0002-7822-9855>

**Maria Hellena Garcia Novais<sup>16</sup>;**

<https://orcid.org/0000-0001-9150-0139>

**Matheus Alexandre Bezerra Diassis<sup>17</sup>;**

<https://orcid.org/0009-0009-7371-2504>

**Raul Felipe Oliveira Véras<sup>18</sup>;**

<https://orcid.org/0009-0009-6218-1453>

**Sara Gonçalves Vieira<sup>19</sup>;**

<http://lattes.cnpq.br/3996232971684357>

**Thaís Pereira Lopes<sup>20</sup>;**

<https://orcid.org/0000-0002-1757-6685>

**Vinícius Bezerra De Freitas Pereira<sup>21</sup>;**

<http://lattes.cnpq.br/1452926939953353>

**Volker Alencar Brito De Medeiros<sup>22</sup>.**

<https://orcid.org/0009-0001-4217-0118>

**RESUMO:** O Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG) é uma condição que se caracteriza por preocupações intensas e sintomas persistentes que comprometem significativamente a qualidade de vida dos indivíduos. Diante das limitações e dos efeitos colaterais dos tratamentos farmacológicos convencionais, o estudo propõe a exploração de tratamentos alternativos, principalmente aqueles que utilizam produtos naturais e fitoterápicos, a exemplo da Camomila (*Matricaria recutita*), da flor de maracujá (*Passiflora incarnata*), dos canabinoides (*Cannabis sativa*) e da Erva-cidreira (*Melissa Officinalis*). A pesquisa tem como objetivo geral investigar as possibilidades terapêuticas naturais para a ansiedade avaliando sua eficácia em comparação com os métodos tradicionais. A metodologia adota uma revisão integrativa de caráter qualitativo e exploratório, abrangendo a análise de publicações disponibilizadas no Portal de Periódicos da CAPES, no período de 2016 a 2025, e no PubMed, com o filtro de publicação nos últimos 10 anos. A seleção dos estudos examina os efeitos ansiolíticos de plantas e busca aprofundar a compreensão das propriedades farmacodinâmicas dessas substâncias de modo isolado ou em combinação com terapias convencionais. Espera-se contribuir para a discussão científica e colaborar na ampliação do uso clínico dessas alternativas.

**PALAVRAS-CHAVE:** Ansiedade. Fitoterápicos. Produtos alternativos. Tratamentos naturais. Transtorno de Ansiedade Generalizada.

## TREATMENTS FOR ANXIETY USING NATURAL PRODUCTS: A LITERATURE REVIEW

**ABSTRACT:** Generalized Anxiety Disorder (GAD) is a condition characterized by intense worries and persistent symptoms that significantly impair individuals' quality of life. Given the limitations and side effects of conventional pharmacological treatments, this study explores alternative treatments, particularly those utilizing natural and herbal products such as Chamomile (*Matricaria recutita*), Passionflower (*Passiflora incarnata*), Cannabinoids (*Cannabis sativa*), and Lemon Balm (*Melissa officinalis*). The main objective of this research is to investigate natural therapeutic possibilities for anxiety, assessing their effectiveness in comparison to traditional methods. The methodology follows an integrative review with a qualitative and exploratory approach, analyzing publications available in the CAPES Journal Portal (from 2016 to 2025) and PubMed, filtered for studies published within the last ten years. The study selection examines the anxiolytic effects of plants and seeks to deepen the understanding of the pharmacodynamic properties of these substances, either in isolation or in combination with conventional therapies. This research aims to contribute to the scientific discussion and support the expansion of clinical use for these alternative treatments.

**KEY-WORDS:** Anxiety. Phytotherapeutics. Alternative products. Natural treatments. Generalized Anxiety Disorder.

## INTRODUÇÃO

A saúde mental é considerada uma pauta de grande relevância mundial, dada a sua grande influencia no bem-estar e na qualidade de vida dos seres humanos. Os transtornos mentais mais comuns, como a ansiedade e a depressão, atingem milhões de pessoas em todo o globo, confirmando a sua alta incidência como um dos principais problemas de saúde pública atual, afetando de maneira expressiva a capacidade funcional e a produtividade dos indivíduos (ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE, 2017).

Globalmente, estima-se que cerca de 284 milhões de pessoas sofram de transtornos de ansiedade, enquanto a depressão afeta aproximadamente 264 milhões de indivíduos (INSTITUTE FOR HEALTH METRICS AND EVALUATION, 2018). No Brasil, os índices são ainda mais alarmantes: a prevalência-ano de transtornos de ansiedade chega a 19,9%. Ademais, cerca de 12,9% da população brasileira apresenta transtornos de ansiedade associada com a depressão, reforçando a necessidade da elaboração de estratégias eficazes de prevenção e de tratamento para essas condições (MANGOLINI; ANDRADE; WANG, 2019).

Diante disso, a busca por tratamentos para ansiedade cresce de forma vertiginosa, especialmente por abordagens alternativas, que objetivam complementar ou substituir as intervenções medicamentosas.

A ansiedade é caracterizada por ser um sentimento de autopreservação humana, sendo inerente a esse ser e determinante para a sua sobrevivência. Porém, quando há o agravamento dos sintomas de ansiedade, afetando a capacidade de autocontrole do indivíduo, é possível diagnosticá-la como patológica (ROCHA et al.,2022).

O transtorno de ansiedade generalizada (TAG) caracteriza-se por manifestações de ansiedade persistentes e oscilantes ao longo do tempo, sem necessariamente serem ocasionadas por uma situação específica ou ocorrerem na forma de ataques severos. Os sintomas manifestam-se na maior parte dos dias, por períodos que podem se estender por meses ou até anos. O sintoma central pode ser definido por uma preocupação exagerada, recorrentemente acompanhada de cansaço, inquietude, irritabilidade, dificuldade de concentração, tensão muscular, insônia e sudorese (ZUARDI, 2017).

O TAG possui início precoce e gradual, com pacientes relatando frequentemente que o nervosismo e a tensão sempre fizeram parte de sua personalidade ou do estado habitual (ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE PSIQUIATRIA, 2008). Esse transtorno, por sua vez, é considerado um urgente problema de saúde pública no mundo, visto que é capaz de comprometer aspectos psicológicos e funcionais daqueles que são acometidos por ele, interferindo, portanto, na qualidade de vida desses indivíduos no que se refere aos âmbitos biológico e social (DIAS; ROCHA, 2017).

No Brasil, aproximadamente 9,3% da população sofre de Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG), fazendo com que o país ocupe o primeiro lugar no ranking global (OMS, 2017). Além disso, é importante considerar que a prevalência de transtornos de ansiedade é mais alta em mulheres, que apresentam uma taxa de 32,5%, em comparação aos homens, que possuem um índice de 21,3% (COSTA *et al.*, 2019).

Entre os tratamentos mais utilizados para esse distúrbio, é possível destacar, como intervenções farmacológicas, a utilização dos benzodiazepínicos, a exemplo do Alprazolam, o Clonazepam e o Diazepam, ou a de inibidores da recaptação de serotonina (ISRS), que é o caso da Fluoxetina e da Sertralina.

Entretanto, esses tipos de medicamentos, embora sejam eficazes para muitos indivíduos, costumam apresentar efeitos colaterais indesejáveis, a sedação e a dependência, por exemplo, e podem apresentar eficácia limitada em alguns tipos de transtorno de ansiedade ou em alguns casos específicos, o que faz com que haja uma resistência por parte de clínicos e de pacientes quanto a utilização desses compostos para o tratamento (ANDREATINI, BOERNGEN-LACERDA, FILHO, 2001).

Diante disso, a desmedicalização surge como um conceito pertinente, pois considera a necessidade de diminuir as intervenções farmacológicas desproporcionais e incentivar abordagens menos invasivas, a exemplo da fitoterapia, que é capaz de proporcionar um tratamento alinhado ao saber tradicional e a autonomia do paciente (SILVA; PADILHA, 2022). Assim, faz-se necessário a exploração de tratamentos alternativos para a ansiedade, principalmente os que abordam possibilidades mais naturais e baseadas na medicina popular (ROCHA et al.,2022).

É possível definir os fitoterápicos como produtos obtidos de matéria-prima ativa vegetal, que são empregados com finalidade profilática, paliativa ou curativa (Agência Nacional de Vigilância Sanitária, 2014). Sabendo disso, destaca-se a utilização de fitoterápicos, como a Camomila (*Matricaria recutita* L.), a flor de maracujá (*Passiflora incarnata*), os canabinoides(*Cannabis sativa*) e a erva-cidreira(*Melissa officinalis*), para a diminuição de atividades que provocam crises de ansiedade no Sistema Nervoso, a partir da ação ansiolítica dos flavonóides e dos alcalóides, presentes nessas espécies, haja vista que são importantes metabólitos secundários que podem modular vias e contribuir com o tratamento do transtorno de maneira promissora e com efeitos adversos reduzidos (ROCHA et al.,2022).

Além da ação isolada, esses compostos podem ser, também, combinados com a terapia de tratamentos convencionais, o que pode aumentar a eficácia e diminuir possíveis reações secundárias. A exemplo disso pode-se citar o efeito sinérgico existente entre os canabinóides e os ISRS na regulação dos níveis de serotonina e na melhora dos comportamentos associados à ansiedade (FERNANDES et al.,2024).

Esta revisão justifica-se pela eficácia de produtos naturais em relação ao tratamento da ansiedade, por meio das evidências científicas disponíveis e da análise de potencial terapêutico de fitoterápicos amplamente estudados, como a Camomila e a Passiflora, e pela necessidade do aprofundamento das propriedades farmacodinâmicas desses produtos isolados ou associados aos tratamentos farmacológicos convencionais.

A escolha desse tema também se fundamenta em uma motivação pessoal, visto que a convivência diária com a ansiedade estimula a busca por outras abordagens que apresentem uma eficácia promissora para o controle dessa condição.

Diante dessas informações, nos leva ao questionamento de como os produtos naturais e compostos naturais podem ser melhor utilizados para o tratamento da ansiedade?

Ao longo da revisão, serão discutidas as alterações fisiológicas desencadeados por esses produtos, como a modulação de neurotransmissores, e a análise dessas ações, com o intuito de identificar padrões e possíveis efeitos, enumerando, portanto, as vantagens e desvantagens desses processos. Espera-se oferecer uma perspectiva atualizada e abrangente sobre esse assunto, para auxiliar na compreensão de possibilidades e de limitações dessas alternativas na indicação por profissionais de saúde e na utilização pelos seus respectivos pacientes. Ao incorporar essas diferentes abordagens no tratamento da

ansiedade, reduz-se a dependência excessiva de medicamentos sintéticos, promovendo um processo gradativo de desmedicalização.

## **METODOLOGIA**

### **Tipo de Estudo**

O método que caracteriza esta pesquisa refere-se a uma revisão integrativa de literatura, que tem como objetivo a sintetização e a análise da produção acadêmica sobre o uso da fitoterapia no tratamento da ansiedade. Trata-se de um estudo de caráter qualitativo, focado em compreender de modo detalhado os aspectos subjetivos e as condições específicas dos estudos selecionados, e de caráter exploratório, visto que objetiva a investigação de potenciais e de limitações desse uso (MENDES; SILVEIRA; GALVÃO, 2008).

Essa revisão foi construída a partir de etapas sistemáticas, iniciando pela formulação de uma pergunta norteadora: “como os produtos naturais e compostos naturais podem ser melhor utilizados para o tratamento da ansiedade?”. Em seguida, foram definidos critérios de inclusão e de exclusão dos estudos e a seleção de descritores compatíveis para a busca nos bancos de dados.

Posteriormente, foi feita a coleta de dados por meio da leitura minuciosa dos estudos escolhidos, visando entender as evidências que existem a respeito desse tema. Por fim, os resultados foram sistematizados, realizando uma análise crítica das informações recolhidas, e a revisão foi apresentada, com o objetivo de ofertar uma visão ampla sobre as evidências referentes a utilização de produtos naturais no tratamento da ansiedade, evidenciando tanto as possibilidades quanto as limitações.

### **Tratamento de Dados**

Os dados foram selecionados a partir de duas bases de dados: Portal de periódicos da CAPES e o PubMed.

Na base Periódicos da CAPES, foram escolhidos os descritores “ansiedade” e “tratamentos alternativos”, com filtro para publicações no período de 2016 a 2025. A busca resultou em 13 artigos, sendo que 2 estavam duplicados. Após a remoção das duplicatas, 9 artigos foram selecionados para leitura do resumo e, desses, 6 foram escolhidos para leitura na íntegra, pois apenas esses atendiam os critérios de evidenciar o uso de plantas ou fitoterápicos no tratamento da ansiedade, enfatizando os efeitos ansiolíticos desse produto.

No PubMed, a estratégia de busca foi baseada em descritores indexados no Medical Subject Headings (MeSH). Os termos empregados foram: “Plant Extracts/adverse effects”, “Plant Extracts/therapeutic use”, “Anti-Anxiety Agents/adverse effects” e “Anti-Anxiety Agents/therapeutic use”. Para a combinação dos descritores, foram utilizados os operadores

booleanos OR e AND, de modo que os termos relacionados aos extratos vegetais foram agrupados entre si, assim como os termos referentes aos agentes ansiolíticos.

Em seguida, os dois conjuntos foram combinados com os operadores OR e AND. A busca foi filtrada para publicações dos últimos 10 anos, o que resultou em 11 artigos. Desses, 7 foram selecionados para leitura do resumo e, posteriormente, 4 foram escolhidos para leitura na íntegra, enquanto os outros 3 restantes não estavam alinhados com os critérios de inclusão, pois não investigavam sobre os efeitos ansiolíticos dos extratos vegetais ou não focavam em tratamentos relacionados à fitoterapia.

### **Abordagem de análise dos dados**

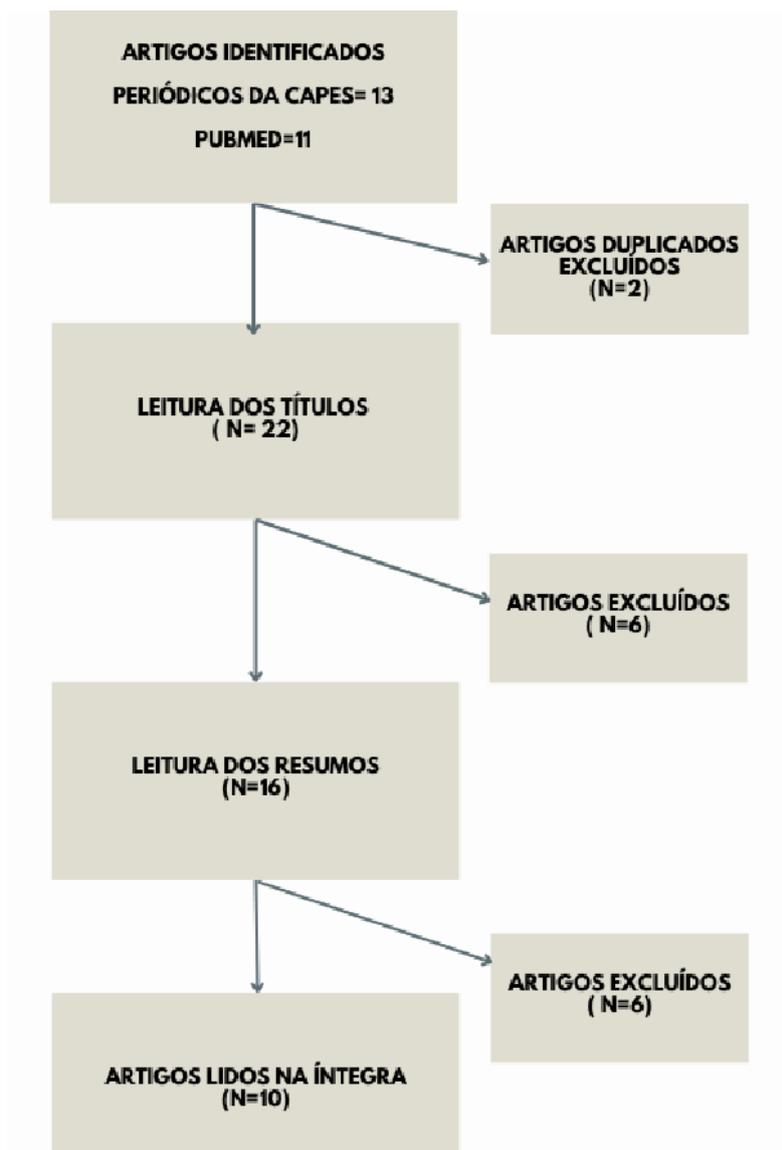
Nessa revisão foram estabelecidos critérios de inclusão e de exclusão quanto à seleção dos artigos. Foram incluídos estudos publicados em português e inglês que abordem o uso de espécies vegetais como alternativas não convencionais para o tratamento da ansiedade, dando ênfase para os que investigaram os efeitos ansiolíticos dos fitoterápicos.

Dessa maneira, essa revisão trará apenas artigos que priorizem a eficácia de plantas no manejo de sintomas de ansiedade, excluindo artigos que não abordem diretamente essa temática.

### **Aspectos e compromissos éticos assumidos**

Devido ao fato de tratar-se de uma revisão integrativa sem identificação dos participantes do estudo, o presente estudo obedece a legislação da lei 510/16 do Comitê de Ética e Pesquisa com seres humanos, não sendo o mesmo indicado para análise do CONEP (Comissão Nacional de Ética em Pesquisa), visto que se trata de uma pesquisa que ocorrerá apenas com textos científicos para revisão da literatura científica.

### 3.5 Fluxograma do processo de seleção dos estudos para revisão



### REFERENCIAL TEÓRICO

A ansiedade sempre esteve presente na existência humana, visto que pode ser caracterizada como uma emoção humana normal que mobiliza recursos fisiológicos para promover os sentimentos de defesa e de alerta no indivíduo. Entretanto, essa, ao ocorrer de modo exagerado, não possui mais seu papel adaptativo e motivador e passa a ser definida como um estado patológico (NÓBREGA et al., 2022).

Com a intensificação demasiada da incidência da ansiedade patológica na população, alguns autores caracterizam o período contemporâneo como a Idade da Ansiedade, pois esse transtorno consegue ser associado ao comportamento acelerado e exigente que é imposto aos seres humanos atualmente e que desencadeia o sentimento ansioso em níveis desproporcionais e a longo prazo (LENHARDT; CALVETTI, 2017).

Entre os transtornos de ansiedade mais comuns, destaca-se o Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG), que se apresenta como uma preocupação contínua e

excessiva, acompanhada por manifestações físicas relacionadas à hiperatividade do sistema nervoso autônomo (ZUARDI, 2017).

Os tratamentos convencionais desse transtorno estão baseados em estratégias farmacológicas e psicoterápicas (ANDREATINI; BOERNGEN-LACERDA; ZORZETTO FILHO, 2001). Essas possuem um grau de eficácia considerável, porém podem apresentar algumas limitações ou ainda efeitos colaterais, trazendo prejuízos ao paciente (NÓBREGA et al., 2022). Esse contexto enfatiza exatamente a discussão a respeito da desmedicalização e do uso de tratamentos alternativos considerados menos agressivos.

Entre as medidas não convencionais destacam-se o uso de fitoterápicos, que utilizam compostos naturais extraídos da camomila (*Matricaria recutita*), da flor de maracujá (*Passiflora incarnata*), dos canabinoides (*Cannabis sativa*) e da erva-cidreira (*Melissa officinalis*), por exemplo, para atuar na regulação de neurotransmissores associados à ansiedade, com a vantagem de apresentarem menos efeitos adversos, o que demonstra o relevante potencial terapêutico existente nesses produtos naturais (HAYBAR et al., 2018; MAO et al., 2016; PEIXOTO et al., 2020; CANELLA et al., 2019).

Esta seção explora o TAG, os tratamentos convencionais, a abordagem da desmedicalização e as evidências científicas que conduzem a utilização de fitoterápicos no controle da ansiedade.

### **Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG)**

A preocupação contínua e extrema acompanhada de sintomas físicos, como taquicardia, insônia, sudorese e dificuldade de relaxar, é a característica elementar do Transtorno de Ansiedade Generalizada. Além disso, é fundamental para confirmar o diagnóstico que esses sintomas interfiram nas atividades cotidianas do indivíduo ou causem um sofrimento significativo (ZUARDI, 2017).

É importante destacar a divisão em sintomas físicos e psíquicos que a sensação desse transtorno pode causar. Referente aos sintomas psíquicos, os principais são: apreensão, dificuldade de concentração, despersonalização, nervosismo e insegurança. Quanto aos sintomas físicos, esse podem ser subdivididos em outras 4 formas: autonômicos, a exemplo da taquicardia e da vasoconstrição; musculares, como a contratura, o tremor e a tensão; cinestésicos, que são os calafrios e as ondas de calor; e respiratórios, como é o caso da sensação de sufocamento (FAGUNDES *et al.*, 2024). Ademais, é bastante comum a associação ou superposição de transtornos ansiosos a transtornos depressivos, o que faz com que o paciente, além de se preocupar com eventos futuros, sejam críticos, também, em relação à sua atuação em eventos do passado (ZUARDI, 2017).

De acordo com o estudo Epidemiologia dos Transtornos de Ansiedade: Carga Global e Associações Sociodemográficas realizado por Javaid e colaboradores (2023), o Brasil apresentou um aumento notável de casos de ansiedade entre 1990 e 2019, visto que

na década de 1990 eram 5.894 casos por 100.000 habitantes, e em 2019, esse valor se elevou para 7.410 casos por 100.000 habitantes. Além disso, essa pesquisa demonstra que as mulheres brasileiras possuem uma prevalência 1,66 vezes maior de transtornos de ansiedades, quando comparadas aos homens brasileiros. Esses dados revelam a persistência do Brasil entre os países com as taxas mais alarmantes de transtornos de ansiedade no mundo, confirmando a necessidade de maior atenção a esse tema na saúde pública (JAVAID *et al.*, 2023).

## Tratamentos Convencionais Para Ansiedade

O tratamento convencional do Transtorno de Ansiedade Generalizada é fundamentado no uso de intervenções farmacológicas e de terapia psicológica (ANDREATINI; BOERNGEN-LACERDA; ZORZETTO FILHO, 2001).

O modelo terapêutico existente mais indicado para o tratamento do TAG é a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), que tem como objetivo a conscientização do indivíduo diante da percepção e do processamento da realidade em que vive, auxiliando na construção de habilidades que proporcionem o manejo das características mais frequentes da ansiedade generalizada, como a baixa autoestima para solucionar contextos adversos e a existência de crenças negativas diante das situações (LENHARDT; CALVETTI, 2017). Além disso, estratégias como meditação e terapias de relaxamento, também são associadas aos tratamentos convencionais como possibilidades que auxiliam na diminuição dos sintomas.

Quanto à ação farmacológica, a primeira linha da abordagem medicamentosa utilizada são os inibidores de recaptação da serotonina (ISRS), em que os mais usados são a sertralina, a fluoxetina, a paroxetina e o escitalopram, ou os inibidores da recaptação de serotonina-norepinefrina (ISRSN), tendo a venlafaxina e a duloxetina como os mais comuns. Outra classe que pode ser utilizada, principalmente em casos em que há a necessidade de redução imediata dos sintomas, são os benzodiazepínicos. Ambas as linhas medicamentosas, apesar de demonstrarem efetividade em propor a ação ansiolítica, possuem fortes efeitos adversos, como náuseas, disfunção sexual, insônia e sintomas rebote, além de apresentarem propensão ao desenvolvimento de dependência (FAGUNDES *et al.*, 2024). É importante destacar que a ação farmacológica deve ser sempre combinada com o tratamento psicoterápico.

Diante dos efeitos colaterais mencionados, enfatiza-se a busca por tratamentos alternativos, focados na desmedicalização e na utilização de produtos naturais, visto que existem estudos indicando que algumas abordagens não farmacológicas podem demonstrar resultados eficazes, quando comparados aos resultados medicamentosos, em especial em casos mais leves ou moderados desse transtorno, o que confirma a necessidade da adoção de uma abordagem específica e personalizada para cada paciente (ROCHA *et al.*, 2022).

## Desmedicalização e o Uso de Fitoterápicos no Tratamento da Ansiedade

A medicalização excessiva pode provocar a dependência de fármacos e a perda da autonomia individual diante da administração da própria saúde. Essa prática tem se expandido principalmente com a grande influência da indústria farmacêutica, provocando o crescimento da prescrição de medicamentos de modo exagerado e desproporcional para condições que poderiam ser mediadas por meio de cuidados menos invasivos. Esse comportamento, além de comprometer a qualidade de vida dos pacientes, visto que pode provocar efeitos colaterais e dependência química, reafirma o pensamento de que problemas psicossociais são exclusivamente solucionados com a intervenção medicamentosa (FRAZÃO; MINAKAWA, 2018).

A desmedicalização consiste na redução da dependência de medidas farmacológicas tradicionais, a partir da busca de estratégias alternativas que proporcionem um tratamento mais natural e menos agressivo. A fitoterapia, prática terapêutica referente a utilização de plantas medicinais para a prevenção e o tratamento de condições de saúde, tem se destacado como uma grande aliada ao modo de cuidado alternativo, contribuindo, portanto, para o incentivo à desmedicalização, em especial na Atenção Primária à Saúde. Além disso, a adoção de fitoterápicos pode ser, também, associada a utilização de psicofármacos tradicionais, ofertando a minimização das reações colaterais e a personalização de um tratamento eficaz para o paciente (SILVA; PADILHA, 2022).

No âmbito do TAG, há recorrência do uso desmedido de benzodiazepínicos e de inibidores seletivos da recaptção de serotonina (ISRS), que são eficazes quanto ao controle do transtorno, mas provocam outros efeitos adversos. Diante dessa problemática, a utilização de espécies vegetais com princípios fitoterapêuticos se mostra como uma alternativa a ser explorada. Entre os fitoterápicos existentes, é possível destacar a *Passiflora incarnata*, que possui ampla utilização no tratamento desse transtorno, visto que apresenta ações antitérmica, analgésica, antiespasmódica e anti-inflamatória (CALIXTO; FINARDI; NOLDIN, 2024).

Além da flor de maracujá (*Passiflora incarnata*), pode-se destacar outras plantas medicinais, como a erva-cidreira (*Melissa officinalis*), que, devido a alta taxa de citral, mirceno, limoneno e carvona presente em sua composição química, promove a ação calmante, aliviando e tratando sintomas relacionados à ansiedade e ao nervosismo (SILVA; GOMES; SIQUEIRA, 2021).

É importante destacar, também, a Camomila (*Matricaria recutita*), que possui o flavonóide apigenina, capaz de ligar-se com os receptores GABA e GLU (Glutamato) e, portanto, atua de forma semelhante aos benzodiazepínicos, e os Canabinoides (*Cannabis sativa*), que possuem alto potencial ansiolítico, tendo como principal função de neuromodulação a capacidade de proporcionar efeitos que alteram a percepção da ansiedade sem interferir na cognição (ROCHA et al., 2022; PEIXOTO et al., 2020).

## Evidências Científicas sobre os Tratamentos Naturais para Ansiedade

Inúmeras pesquisas têm analisado a utilização de alternativas naturais para o tratamento da ansiedade, em especial as espécies vegetais *Melissa officinalis* (erva-cidreira), *Cannabis sativa* (canabinoides), *Matricaria recutita* (camomila) e *Passiflora incarnata* (flor do maracujá). Entretanto, para que os resultados desses estudos sejam aplicados de forma mais ampla, mantendo a viabilidade e a coerência, é preciso considerar, além dos grandes avanços já ocorridos nessa área científica, as limitações existentes (HAYBAR et al., 2018; MAO et al., 2016; PEIXOTO et al., 2020; CANELLA et al., 2019).

A erva-cidreira (*Melissa officinalis*) é utilizada de modo abrangente como um fitoterápico bastante resolutivo, visto que possui grande potencial ansiolítico, devido à presença de compostos como o ácido rosmarínico e os terpenoides. Testes com camundongos demonstraram efeitos ansiolíticos relevantes em ensaios de labirinto elevado, com resultados semelhantes a aplicação de benzodiazepínicos. Já em outros testes, a exemplo do ensaio em campo aberto, os resultados foram menos significativos. Um dos pontos positivos desse estudo é a baixa toxicidade presente nessa espécie vegetal, porém existem limitações quanto à padronização de extratos utilizados, ocasionadas pela variabilidade na composição química das plantas de diferentes localidades (SILVA; GOMES; SIQUEIRA, 2021).

Peixoto et al. (2020) afirmou que os canabinoides (*Cannabis sativa*) apresentaram um perfil seguro e resultados promissores no manejo da ansiedade. Além disso, esse estudo evidencia que os canabinoides não demonstram efeitos adversos relevantes e possuem boa tolerância. Entretanto, as pesquisas que envolvem a *Cannabis sativa* encontram obstáculos, a exemplo da pouca quantidade de estudos clínicos mais avançados e das restrições legais severas existentes em diversos países, o que impulsiona a dificuldade de condução dessa área de pesquisa.

Rocha et al. (2022) destaca que a camomila (*Matricaria recutita*), rica em flavonoides, a exemplo da apigenina, é capaz de apresentar características ansiolíticas, a partir da modulação dos receptores GABA. Pesquisas randomizadas utilizando extratos dessa espécie evidenciaram diminuições consideráveis nos sintomas de Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG). É importante observar também que testes psicofarmacológicos em camundongos reiteram seu efeito tranquilizante. Porém, a escassez de ensaios clínicos de duração estendida e a ausência da padronização do preparo dos extratos comprometem a obtenção de resultados mais abrangentes.

Já em estudos que utilizam a flor do maracujá (*Passiflora incarnata*) há a constatação que essa planta medicinal é uma alternativa de alta eficácia em relação às substâncias ansiolíticas sintéticas, o que demonstra um importante avanço na área dos fitoterápicos. Essa espécie vegetal atua diretamente no sistema nervoso central, atenuando os sintomas de ansiedade e não apresentando tantos efeitos colaterais como os fármacos artificiais. Contudo, é preciso considerar que há algumas limitações, devido à existência da

necessidade de padronização de doses e de formulações fitoterápicas, além de um maior conhecimento referente aos tratamentos para ansiedade por parte da população (MARTINS DE OLIVEIRA; PEREIRA DE MENEZES FILHO; PORFIRO, 2020).

Em resumo, os tratamentos alternativos para ansiedade, utilizando os produtos naturais, possuem um potencial encorajador, mas que necessitam de análises mais minuciosas e precisas para assegurar sua confiabilidade e eficácia em um ambiente clínico.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Essa seção analisa os principais achados sobre a utilização de fitoterápicos para a ansiedade, considerando as evidências científicas disponíveis. A discussão baseia-se resultados obtidos quanto a utilização, principalmente, da camomila, da erva-cidreira, da flor de maracujá e dos canabinoides, destacando suas potencialidades e limitações, além das implicações para prática médica.

### Síntese de Evidências Encontradas

Os estudos avaliados demonstraram que os tratamentos naturais para ansiedade baseados na utilização de fitoterápicos, apresentaram resultados promissores na modulação dos sintomas desse transtorno.

A erva-cidreira (*Melissa officinalis*), por exemplo, mostrou-se eficaz na diminuição da ansiedade e do estresse, a partir da atuação nos sistemas setotoninérgico e GABAérgico, além da redução dos níveis de corticosterona, que é um biomarcador do estresse (HAYBAR et al., 2018; SILVA; GOMES; SIQUEIRA, 2021).

Pesquisas similares sugerem que a camomila (*Matricaria chamomilla*) auxilia na regulação da biologia do estresse, ofertando uma melhora dos sintomas do TAG, visto que é capaz de modular os níveis de cortisol ao longo do dia (KEEFE et al., 2018). Além disso, a flor de maracujá (*Passiflora incarnata*) apresentou resultados positivos no controle da ansiedade e dos distúrbios do sono, principalmente em pacientes que passaram por redefinições psicológicas devido a doenças crônicas (CANELLA et al., 2019).

É importante destacar, também a atuação do canabidiol (CBD), um dos compostos mais relevantes da *Cannabis sativa*, que demonstrou eficácia semelhante a dos benzodiazepínicos no manejo da ansiedade, porém com uma incidência mais baixa de efeitos colaterais e sem riscos consideráveis de dependência (PEIXOTO et al., 2020). A partir desses achados, possível perceber, portanto, as possibilidades existentes nos tratamentos baseados na fitoterapia como alternativas ou complementos aos medicamentos sintéticos.

## Limitações dos Estudos Analisados

Apesar dos resultados benéficos encontrados a partir das pesquisas, existem algumas limitações nos materiais avaliados que devem ser consideradas. Grande parte dos ensaios clínicos apresentam amostras reduzidas, o que impede a generalização dos resultados. Outro fator importante a ser considerado é a ausência de grupos controle placebo em alguns estudos, o que compromete a confiabilidade das evidências e dificulta a determinação exata dos efeitos gerados pelos fitoterápicos diante do controle da ansiedade. Além disso, a falta de padronização de formulações e de dosagens pode ocasionar variações nos resultados das diferentes pesquisas, interferindo na consistência dos achados. Diante disso, para que ocorra uma maior legitimação e aceitação desse tipo de opção terapêutica para o manejo dos transtornos de ansiedade, é necessário a realização de novas pesquisas que consigam superar as limitações destacadas.

**Tabela 1** – Efeitos da utilização de fitoterápicos para a ansiedade.

Achados principais	Título	Autor
O estudo analisou os efeitos da suplementação de 3g diários de <i>Melissa officinalis</i> ou placebo em 80 pacientes com angina estável crônica (ACS) durante 8 semanas. O resultado indicou uma diminuição considerável nos níveis de depressão, de ansiedade, de estresse e de distúrbios do sono no grupo que fez o uso da espécie vegetal em comparação com o grupo controle. A partir disso, pode-se concluir que a ingestão da erva-cidreira ( <i>Melissa officinalis</i> ) pode ser uma intervenção complementar diante do manejo dos sintomas psicológicos em pacientes com ACS.	The effects of <i>Melissa officinalis</i> supplementation on depression, anxiety, stress, and sleep disorder in patients with chronic stable angina	HAYBAR, Habib et al.;2018.
A pesquisa avaliou as alterações no cortisol salivar de 45 indivíduos no período de terapia com o extrato de camomila em pacientes com Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG) em níveis moderados a grave. Os resultados demonstraram que a melhora sintomática do TAG foi consideravelmente relacionada com o aumento do cortisol matinal e com uma maior redução do cortisol ao longo do dia. Esses fatores estão intimamente associados à normalização da biologia do estresse, o que demonstra o potencial positivo da <i>Matricaria chamomilla</i> .	An Exploratory Study of Salivary Cortisol Changes During Chamomile Extract Therapy of Moderate to Severe Generalized Anxiety Disorder	KEEFE, John R. et al.;2018.

<p>Esse estudo, de caráter qualitativo de fenomenológico, observou as experiências de 8 pacientes, entre 48 e 80 anos, com a utilização do extrato etanólico da flor de maracujá (<i>Passiflora incarnata</i>). As avaliações resultaram em três tipos de narrativas referentes ao uso da espécie vegetal: (1) pacientes que redefiniram suas prioridades e alcançaram a calma, (2) pacientes que mantiveram seu comportamento, mas que se sentiram mais calmos, e (3) pacientes que não relataram modificações significativas. A partir desses resultados, é possível sugerir que essa planta medicinal pode ser capaz de modular a ansiedade, os distúrbios do sono e a inquietação.</p>	<p>Patients' experiences attributed to the use of <i>Passiflora incarnata</i>: a qualitative, phenomenological study.</p>	<p>CANELLA, Claudia et al.;2019.</p>
<p>A pesquisa observou o uso da camomila a longo prazo na prevenção de sintomas do TAG. O estudo fez um comparativo entre a ingestão da camomila (1500 mg/dia) com o placebo. O resultado foi redução significativa dos sintomas do transtorno, porém não obteve significância estatística suficientemente relevante na redução da taxa de recaída, quando comparada ao placebo, o que significa que, apesar da camomila ter auxiliado no alívio dos sintomas, não foi comprovado que ela previne recaídas.</p> <p>Além disso, é importante destacar que pacientes que continuaram com o uso da espécie vegetal demonstraram melhora no bem-estar psicológico e redução da pressão arterial e do peso corporal, o que indica benefícios adicionais dessa ingestão.</p>	<p>Long-term Chamomile (<i>Matricaria chamomilla</i> L.) treatment for generalized anxiety disorder: A randomized clinical trial</p>	<p>MAO, Jun J. et al.;2018</p>
<p>O artigo faz uma revisão sobre o uso da <i>Passiflora incarnata</i> como um tratamento alternativo, viável e acessivo do transtorno de ansiedade generalizada. Adotando uma abordagem qualitativa e descritiva, esse estudo evidencia a eficácia dessa espécie vegetal na ação ansiolítica, comparando-a com a ação de medicamentos farmacológicos, que costumam apresentar maiores efeitos adversos e riscos de dependência. Além disso, a pesquisa aborda a necessidade de mais pesquisas para a obtenção da validação e da padronização do uso dessa planta em contextos clínicos.</p>	<p>Uso da <i>Passiflora incarnata</i> L. no tratamento alternativo do transtorno de ansiedade generalizada</p>	<p>MARTINS DE OLIVEIRA, Lucas; PEREIRA DE MENEZES FILHO, Antonio Carlos; PORFIRO, Cinthia Alves.;2020.</p>

<p>Este artigo revisou evidências científicas a respeito do uso de Cannabis sativa, evidenciando o composto canabidiol (CBD) presente nessa espécie, como um tratamento não convencional ao controle da ansiedade em comparação aos benzodiazepínicos (BZD). O estudo delimitou pesquisas publicadas entre 2016 e 2020, destacando o canabidiol como um composto de perfil seguro e adequado, além de boa tolerabilidade e de efeitos ansiolíticos promissores, visto que há a menor recorrência de efeitos colaterais em relação aos medicamentos sintéticos BZD. Conclui-se, portanto, o potencial existente no canabidiol como uma possível intervenção alternativa para o tratamento de transtornos de ansiedade, sendo necessário a organização de mais estudos para definir padronizações.</p>	<p>Ansiedade: o uso da Cannabis sativa como terapêutica alternativa frente aos benzodiazepínicos</p>	<p>PEIXOTO, Luana dos Santos Fonseca et al.;2020.</p>
<p>A pesquisa faz uma revisão de literatura sobre a utilização de espécies vegetais no tratamento de ansiedade e de depressão, evidenciando o potencial de fitoterápicos como um tratamento alternativo viável diante dos medicamentos sintéticos, especialmente devido à menor ocorrência de efeitos adversos. Foram analisadas plantas medicinais como <i>Hypericum perforatum L.</i>, <i>Passiflora incarnata L.</i>, <i>Melissa officinalis L.</i>, <i>Chamomilla recutita L.</i>, entre outras. Todas tiveram como resultado eficácia terapêutica, com descrições que confirmam suas propriedades ansiolíticas e antidepressivas.</p>	<p>Plantas Mediciniais no Tratamento de Ansiedade e Depressão: Uma Revisão</p>	<p>NOBREGA, José Cândido da Silva et al.; 2022.</p>
<p>O artigo revisa a aplicação da homeopatia no tratamento da ansiedade, evidenciando espécies como Ginkgo biloba (árvore-avenca), Gelsemium sempervirens (jasmim-carolina) e Ignatia amara (fava de Santo Inácio). Evidências experimentais sugerem que essas plantas apresentam efeitos ansiolíticos e são promissoras na modulação de respostas emocionais. O estudo também destaca que, mesmo sendo uma possibilidade, a homeopatia ainda necessita de estudos clínicos mais aprofundados para a consolidação de sua eficácia.</p>	<p>Homeopatia no Tratamento da Ansiedade</p>	<p>ZAMBERLAM, Cláudia Raquel; SANTOS, Adauto Luiz dos.; 2021.</p>

<p>Essa pesquisa fez uma revisão da literatura científica entre 2000 e 2022 referente ao uso da camomila no tratamento do Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG). Foram avaliados 16 estudos, incluindo ensaios clínicos e pré-clínicos. O resultado dessa análise</p>	<p>Uma revisão bibliográfica sobre a utilização da Camomila (<i>Matricaria recutita</i> L.) no tratamento do Transtorno de Ansiedade Generalizada</p>	<p>ROCHA, Natasha Alves et al.;2022.</p>
<p>demonstra que os flavonoides presentes na <i>Matricaria recutita</i>, principalmente a apigenina, são os principais responsáveis pelos efeitos ansiolíticos, valendo-se de mecanismos similares aos dos benzodiazepínicos, mas com o potencial de não apresentar efeitos adversos graves.</p>		
<p>O artigo analisa a ação da erva-cidreira como uma alternativa ao tratamento convencional da ansiedade, que costuma ser baseado em intervenções farmacológicas. Essa espécie apresenta compostos bioativos, a exemplo de terpenos e de fenilpropanoides, que possuem efeitos ansiolíticos e sedativos. Ensaios com animais demonstraram o potencial do uso da <i>Melissa officinalis</i> na redução de sintomas de ansiedade de maneira semelhante aos benzodiazepínicos, sem modificar significativamente a atividade motora. Além disso, sua utilização no formato de infusão tem eficácia comprovada, validando-a como uma alternativa acessível e segura.</p>	<p>Tratamento alternativo para ansiedade à base da planta medicinal <i>Melissa officinalis</i> (erva- cidreira) - uma revisão de literatura</p>	<p>SILVA, Maria Jacielma da; GOMES, Maria Letycia Bezerra; SIQUEIRA, Lidiany da Paixão.;2021.</p>

## CONCLUSÃO

Com base na revisão bibliográfica realizada, identificou-se a importância e o potencial terapêutico dos tratamentos alternativos, especialmente os fitoterápicos, no manejo da ansiedade. A partir da presente literatura revisada, foi verificado que espécies vegetais, principalmente a camomila (*Matricaria recutita*), a flor de maracujá (*Passiflora incarnata*), os canabinoides (*Cannabis sativa*) e a erva-cidreira (*Melissa officinalis*) possuem efeito ansiolítico considerável, atuando com grande eficácia na modulação de neurotransmissores referentes ao estresse e à ansiedade (HAYBAR et al., 2018; MAO et al., 2016; PEIXOTO et al., 2020; CANELLA et al., 2019).

As pesquisas desta revisão demonstraram que essas plantas medicinais são capazes de reduzir os sintomas de ansiedade e possuem menores efeitos adversos, quando comparadas com as intervenções farmacológicas, a exemplo dos benzodiazepínicos e dos e

inibidores seletivos de recaptação de serotonina (ISRS). Entretanto, ainda existem algumas barreiras que atualmente impedem a ampliação do uso clínico desses fitoterápicos, como a necessidade de padronização das dosagens e a realização de ensaios mais abrangentes que consigam validar, de maneira ampla, as propriedades existentes nessas espécies.

A busca por essas alternativas diante do manejo da ansiedade reitera a relevância da desmedicalização e da necessidade de considerar tratamentos menos invasivos e de menor risco, alinhando essas percepções ao saber tradicional e a autonomia do paciente. Dessa forma, espera-se que este estudo contribua para a ampliação da discussão desse tema e para o incentivo de novas pesquisas futuras, consolidando a eficácia desses fitoterápicos e expandindo as possibilidades de tratamento da ansiedade.

## REFERÊNCIAS

Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA). *Guia de orientação para registro de Medicamento Fitoterápico e registro e notificação de Produto Tradicional Fitoterápico*. Brasília: ANVISA, 2014.

ANDREATINI, Roberto; BOERNGEN-LACERDA, Roseli; ZORZETTO FILHO, Dirceu. *Tratamento farmacológico do transtorno de ansiedade generalizada: perspectivas futuras*. Revista Brasileira de Psiquiatria, v. 23, n. 4, p. 233-242, dez. 2001. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/s1516-44462001000400011>. Acesso em: 20 nov. 2024.

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE PSIQUIATRIA. *Transtornos de ansiedade: diagnóstico e tratamento*. Projeto Diretrizes: Associação Médica Brasileira e Conselho Federal de Medicina. Elaboração final: 24 jan. 2008. Disponível em: [https://amb.org.br/files/\\_BibliotecaAntiga/transtornos-de-ansiedade-diagnostico-e-tratamento.pdf](https://amb.org.br/files/_BibliotecaAntiga/transtornos-de-ansiedade-diagnostico-e-tratamento.pdf). Acesso em: 1 fev. 2025.

CALIXTO, Maria Eduarda; FINARDI, Julia; NOLDIN, Vânia Floriani. *O uso de passiflora no tratamento dos distúrbios de ansiedade em tempos de pós-COVID-19: Uma revisão integrativa*. Research, Society and Development, v. 13, n. 1, p. e1713144649, 4 jan. 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.33448/rsd-v13i1.44649>. Acesso em: 20 nov. 2024.

CANELLA, Claudia *et al.* Patients' experiences attributed to the use of Passiflora incarnata: A qualitative, phenomenological study. Journal of Ethnopharmacology, v. 231, p. 295-301, mar. 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.jep.2018.11.022>. Acesso em: 5 fev. 2025.

COSTA, Camilla Oleiro da *et al.* *Prevalência de ansiedade e fatores associados em adultos*. Jornal Brasileiro de Psiquiatria, v. 68, n. 2, p. 92-100, jun. 2019.

DIAS, Alanna Caroline De Jesus. *POTENCIAL ANSIOLÍTICO DO ÓLEO ESSENCIAL DE LIPPIA BROMELYANA MOLDENKE (VERBENACEAE) EM CAMUNDONGOS*. Anais dos Seminários de Iniciação Científica, n. 21, 1 nov. 2017. Disponível em: <https://doi.org/10.13102/semic.v0i21.2346>. Acesso em: 20 nov. 2024.

Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0047-2085000000232>. Acesso em: 20 nov. 2024.

FAGUNDES, Amanda Martins *et al.* *Transtorno de ansiedade generalizada: revisão de literatura*. Brazilian Journal of Health Review, Curitiba, v. 7, n. 2, p. 01-11, mar./abr. 2024. Disponível em: <https://www.brazilianjournalofhealthreview.com>. Acesso em: 2 fev. 2025.

FRAZÃO, Paulo; MINAKAWA, Marcia Michie. *Medicalização, desmedicalização, políticas públicas e democracia sob o capitalismo*. Trabalho, Educação e Saúde, Rio de Janeiro, v. 16, n. 2, p. 407-430, maio/ago. 2018. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/1981-7746-sol00123>. Acesso em: 2 fev. 2025.

HAYBAR, Habib *et al.* The effects of Melissa officinalis supplementation on depression, anxiety, stress, and sleep disorder in patients with chronic stable angina. Clinical Nutrition ESPEN, v. 26, p. 47-52, ago. 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.clnesp.2018.04.015>. Acesso em: 5 fev. 2025.

INSTITUTE FOR HEALTH METRICS AND EVALUATION (IHME). Global Burden of Disease Study 2017 (GBD 2017) Results. Seattle: University of Washington, 2018. Disponível em: <http://vizhub.healthdata.org/gbd-compare>. Acesso em: 13 fev. 2025.

JVAID, Syed Fahad; HASHIM, Ibrahim Jawad; HASHIM, Muhammad Jawad; STIP, Emanuel; SAMAD, Mohammed Abdul; AHBABI, Alia Al. *Epidemiology of anxiety disorders: global burden and sociodemographic associations*. Middle East Current Psychiatry, v. 30, n. 44, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.1186/s43045-023-00315-3>. Acesso em: 2 fev. 2025.

KEEFE, John R. *et al.* An exploratory study of salivary cortisol changes during chamomile extract therapy of moderate to severe generalized anxiety disorder. Journal of Psychiatric Research, v. 96, p. 189-195, jan. 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2017.10.011>. Acesso em: 5 fev. 2025.

LENHARDT, Gabriela; CALVETTI, Prisca Ücker. *Quando a ansiedade vira doença? Como tratar transtornos ansiosos sob a perspectiva cognitivo-comportamental*. Aletheia, Santa Cruz do Sul, v. 50, n. 1-2, p. 111-122, jan./dez. 2017. Disponível em: <https://www.periodicos.unisc.br/index.php/aletheia>. Acesso em: 2 fev. 2025.

MANGOLINI, V. I.; ANDRADE, L. H.; WANG, Y. P. Epidemiologia dos transtornos de ansiedade em regiões do Brasil: uma revisão de literatura. *Revista de Medicina (São Paulo)*, São Paulo, v. 98, n. 6, p. 415-422, nov./dez. 2019. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.11606/issn.1679-9836.v98i6p415-422>. Acesso em: 13 fev. 2025.

MAO, Jun J. *et al.* Long-term chamomile (*Matricaria chamomilla* L.) treatment for generalized anxiety disorder: A randomized clinical trial. Phytomedicine, v. 23, n. 14, p. 1735-1742, dez. 2016. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.phymed.2016.10.012>. Acesso em: 5 fev. 2025.

MARTINS DE OLIVEIRA, Lucas; PEREIRA DE MENEZES FILHO, Antonio Carlos; PORFIRO, Cinthia Alves. *Uso da Passiflora incarnata L. no tratamento alternativo do transtorno de ansiedade generalizada*. Research, Society and Development, v. 9, n. 11, p. e2349119487, 12 nov. 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.33448/rsd-v9i11.9487>. Acesso em: 3 fev. 2025.

MENDES, K. D. S.; SILVEIRA, R. 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. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0104-07072008000400018>. Acesso em: 4 fev. 2025.

NOBREGA, José Cândido da Silva *et al.* Plantas medicinais no tratamento de ansiedade e depressão: Uma revisão. Research, Society and Development, v. 11, n. 1, p. e5511124024, 11 jan. 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.33448/rsd-v11i1.24024>. Acesso em: 5 fev. 2025.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. *Depressão e outros transtornos mentais comuns: estimativas globais de saúde*. Genebra: OMS, 2017. Disponível em: <http://apps.who.int/iris>. Acesso em: 20 nov. 2024.

PEIXOTO, Luana dos Santos Fonseca *et al.* *Ansiedade: o uso da Cannabis sativa como terapêutica alternativa frente aos benzodiazepínicos*. Brazilian Journal of Development, v. 6, n. 7, p. 50502-50509, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.34117/bjdv6n7-631>. Acesso em: 3 fev. 2025.

ROCHA, Natasha Alves *et al.* *Uma revisão bibliográfica sobre a utilização da Camomila (Matricaria recutita L.) no tratamento do Transtorno de Ansiedade Generalizada*. Research, Society and Development, v. 11, n. 5, p. e56811528680, 16 abr. 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.33448/rsd-v11i5.28680>. Acesso em: 20 nov. 2024.

SANTOS, Brenda Winona dos *et al.* *Uma revisão sistemática e mapa de lacunas de evidências dos efeitos clínicos em faixas terapêuticas de canabinoides orais para ansiedade em adultos*. CONTRIBUCIONES A LAS CIENCIAS SOCIALES, v. 17, n. 6, p. e7804, 25 jun. 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.55905/revconv.17n.6-304>. Acesso em: 20 nov. 2024.

SILVA, Artur Alves da; PADILHA, Wandson Alves Ribeiro. *Fitoterapia e desmedicalização na Atenção Primária à Saúde: um caminho possível?* Revista Brasileira de Medicina de Família e Comunidade, Rio de Janeiro, v. 17, n. 44, p. 2521, jan./dez. 2022. Disponível em: [https://doi.org/10.5712/rbmfc17\(44\)2521](https://doi.org/10.5712/rbmfc17(44)2521). Acesso em: 2 fev. 2025.

SILVA, Maria Jacielma da; GOMES, Maria Letycia Bezerra; SIQUEIRA, Lidiany da Paixão. *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, e532101422349, 2021. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v10i14.22349>. Acesso em: 2 fev. 2025.

ZAMBERLAM, Cláudia Raquel; SANTOS, Adauto Luiz dos. HOMEOPATIA NO TRATAMENTO DA ANSIEDADE. Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação, v. 7, n. 2, p. 25, 19 mar. 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.51891/rease.v7i2.705>. Acesso em: 5 fev. 2025.

ZUARDI, Antonio W. *Características básicas do transtorno de ansiedade generalizada*. Medicina (Ribeirão Preto, Online), v. 50, supl. 1, p. 51-55, jan./fev. 2017. Disponível em: <http://www.revistas.usp.br/rmrp>. Acesso em: 2 fev. 2025.