

CENTRO UNIVERSITÁRIO BRASILEIRO - UNIBRA  
CURSO DE GRADUAÇÃO EM FARMÁCIA

DEISE ANDRÉA DA SILVA  
MONIQUE ELLEN DE OLIVEIRA NOGUEIRA  
OBADIAS VIEIRA SOBRAL JÚNIOR

**A FARMÁCIA NATURAL COMO COADJUVANTE NO  
TRATAMENTO DE DOENÇAS: DEPRESSÃO E  
ANSIEDADE**

RECIFE/2023

**DEISE ANDRÉA DA SILVA  
MONIQUE ELLEN DE OLIVEIRA NOGUEIRA  
OBADIAS VIEIRA SOBRAL JÚNIOR**

**A FARMÁCIA NATURAL COMO COADJUVANTE NO  
TRATAMENTO DE DOENÇAS: DEPRESSÃO E ANSIEDADE**

Trabalho de conclusão de curso apresentado à  
Disciplina TCC do Curso de Bacharelado em Farmácia  
do Centro Universitário Brasileiro - UNIBRA, como  
parte dos requisitos para conclusão do curso.

Orientador(a): Prof. M. Sc Luiz da Silva Maia Neto

RECIFE/2023

Ficha catalográfica elaborada pela  
bibliotecária: Dayane Apolinário, CRB4- 2338/ O.

S586f Silva, Deise Andréa da.  
A farmácia natural como coadjuvante no tratamento de doenças:  
depressão e ansiedade / Deise Andréa da Silva; Monique Ellen de Oliveira  
Nogueira; Obadias Vieira Sobral Júnior.- Recife: O Autor, 2023.  
25 p.

Orientador(a): Me. Luiz da Silva Maia Neto.

Trabalho de Conclusão de curso (Graduação) - Centro Universitário  
Brasileiro – UNIBRA. Bacharelado em Farmácia, 2023.

Inclui Referências.

1. Fitoterapia. 2. Plantas medicinais. 3. Depressão. 4. Ansiedade. I.  
Nogueira, Monique Ellen de Oliveira. II. Sobral Júnior, Obadias Vieira. III.  
Centro Universitário Brasileiro - UNIBRA. IV. Título.

CDU: 615

*Dedicamos este trabalho a Deus, que por sua infinita bondade nos permitiu  
chegar até aqui.*

## **AGRADECIMENTOS**

Primeiramente queremos agradecer a Deus, por nos capacitar e dar forças para continuar nossa jornada, aos nossos cônjuges por sempre nos apoiar, encorajar, acreditar e orar por nós, aos nossos filhos que não entendem agora, mas entenderão no futuro o motivo de tanta ausência, aos nossos pais por tanto auxílio e credibilidade, aos nossos professores que compartilharam seus conhecimentos e nos guiaram por essa longa estrada. E a nós mesmos por sermos persistentes e corajosos.

*“Nunca o homem inventará nada mais simples nem mais belo do que uma manifestação da natureza. Dada a causa, a natureza produz o efeito no modo mais breve em que pode ser produzido.”*

*Leonardo da Vinci.*

## RESUMO

Diante do elevado número de casos de depressão e ansiedade no mundo nos últimos anos, milhares de pessoas cotidianamente vêm fazendo uso irracionalmente ou racional de medicamentos. No Brasil, dados do Conselho Federal de Farmácia mostram que a comercialização de estabilizadores de humor cresceu cerca de 58% entre os anos de 2017 e 2021. Estimativas recentes apontam que uma em cada oito pessoas sofrem de condições mentais e fazem uso de antidepressivos. A dependência causada pelo uso exagerado dessas drogas pode provocar alterações no mecanismo biológico do homem, desequilíbrio e alterações de humor. Pensando nessa causa, este trabalho de conclusão de curso tem por finalidade apresentar alternativas e meios a base de um tratamento natural, por meio da fitoterapia, mostrando insumos que possuem menos efeitos colaterais no intuito de amenizar os transtornos provocados pelo uso desordenado de drogas mais pesadas. Os meios utilizados para substituição desses insumos são plantas medicinais que possuem efeitos calmantes e que podem ser usadas como coadjuvantes no tratamento da depressão e da ansiedade. No Brasil existem uma grande diversidade dessas plantas com efeitos sedativos, mas em especial, apenas três delas serão citadas nesse trabalho: lavanda, passiflora e camomila. Todas com benefícios e efeitos que ajudam a reduzir o consumo concomitante de substâncias medicamentosas.

**Palavras-chave:** Fitoterapia, plantas medicinais, depressão, ansiedade.

## **ABSTRACT:**

In this work we want to demonstrate the current importance of medicinal plants for therapeutic purposes, in Brazil we have a variety of plants studied and to be studied, which have a high quality of nutritional content, presence of toxicity providing a great pharmacological potential, for of treatment, prevention and cure of diseases, believing as our ally in a very fruitful way in the treatment of depression and anxiety. Thus, he states that medicinal plants have the potential to represent an effective alternative therapy, in a safe and accessible way for the low-income population. Addressing the risks and benefits and the therapeutic potential of medicinal plants in the treatment of depression and anxiety, aiming to bring a treatment that is beyond accessible to the patient, and also with a better quality of life, with the current reality that we live in after the pandemic, we saw how the cases increased, depression and anxiety have been in the first post-traumatic diagnosis, characterized by mood swings, sudden changes in habits, low self-esteem, low libido and others, accompanying the cases of prescriptions for these pathologies and the irrational consumption of medicines, and trying to change the reality of people who have never used them, being able to see the importance of starting lighter treatments in which the quality of life was preserved, analyzing and seeing the antidepressant functions of the derivatives of medicinal plants, being able to safely bring and showing benefits and risks of treatment, the research we developed in this work is based on explanatory and described bibliographic reviews, with the purpose of bringing indicators to determine and contribute to the post pandemic traumas that we experience. We can conclude that providing pharmaceutical care should also contribute to the use of herbal medicines, bringing a careful rational way, analyzing and showing that they can be done efficiently, safely and effectively, trying to reduce the occurrences of possible drug excess and avoiding drastic side effects, aiming at the improvement and experience of the patient.

**Keywords:** Phytotherapy, medicinal plants, depression, anxiety.



## LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Figura 1 - Ciclo da ansiedade.....	11
Figura 2 – Hipótese Monoaminérgica da depressão.....	12
Figura 3 – Estrutura química da apigenina .....	19
Figura 4 – Flor, Folha e fruto da passiflora.....	20
Figura 5 – Receptores olfativos e a organização do sistema olfatório.....	22
Figura 6- Esquema representantativo do processo de seleção dos estudos.....	24

## LISTA DE TABELAS

Tabela 1 - Prevalência de autor relato de diagnóstico médico de depressão na população brasileira de adultos ( $\geq 18$ anos), segundo sexo, faixa etária, raça/cor da pele, nível de escolaridade, local de residência e grandes regiões. Pesquisa Nacional de Saúde, 2013 .....	14
--	----

## LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

5-HT –	SEROTONINA
ANVISA-	AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA
Cl -	CLORETO
GABA-	ÁCIDO GAMA-AMINO BUTÍRICO
MAO-	MONOAMINA OXIDASE
MC -	<i>MATRICARIA CHAMOMILLA</i>
OMS -	ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE
SCIELO -	SCIENTIFIC ELECTRONIC LIBRARY ONLINE
SNC-	SISTEMA NERVOSO CENTRAL
TA –	TRANSTORNO DE ANSIEDADE

## SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	7
2. OBJETIVOS.....	9
2.1 Objetivo geral .....	9
2.2 Objetivos específicos.....	9
3. REFERENCIAL TEÓRICO.....	10
3.1 Transtornos Mentais.....	10
3.1.1 Ansiedade .....	10
3.1.2 Depressão.....	12
3.2 Fitoterapia .....	16
3.3 Alternativas fitoterápicas.....	18
3.3.1 <i>Matricaria chamomilla</i> .....	18
3.3.2 <i>Passiflora</i> .....	19
3.3.3 <i>Lavandula officinalis L</i> .....	21
4. DELINEAMENTO METODOLÓGICO.....	24
5. RESULTADOS E DISCUSSÃO .....	27
CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	25
6. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	29
REFERÊNCIAS .....	30

## 1. INTRODUÇÃO

Segundo a Revista Brasileira de Educação Médica (2018), aproximadamente 450 milhões de pessoas sofrem de perturbações mentais ou neurobiológicas no mundo. Destaca-se a depressão, sendo considerada a principal causa de incapacitação no mundo e com possibilidade de se tornar a segunda maior causa de doença até o ano de 2030. Em segundo lugar apresenta-se a ansiedade, comumente associada aos casos de depressão e que tem um efeito importante na diminuição da qualidade de vida das pessoas.

A depressão é caracterizada por uma tristeza profunda e constante que acomete pessoas no mundo inteiro e tem causas diversas, como situações pós-traumáticas, estresses, luto, perda de emprego entre outras. Os sintomas nem sempre são evidentes, mas incluem distração, falta de concentração, falta de raciocínio, perda de memória a curto prazo, apatia, desinteresse por atividades que antes considerava prazerosas, tristeza profunda e constante, insônia, agressividade, entre outros. Em 2020, a depressão acometeu 15,5% da população brasileira (BRASIL, Ministério da Saúde, 2020).

Ansiedade é um sinal desordenado de alerta do organismo, onde os sentimentos como medo, aflição, inquietude e tensão estão presentes e causam sensações de incomodidade como perigo iminente, muitas vezes sem causa específica. Quando acontecem de maneira excessiva e constante, é denominada como transtorno de ansiedade, uma vez que o indivíduo passa a sentir-se incapaz de realizar suas tarefas cotidianas (SOUSA, 2018).

Nesse contexto, a utilização de plantas medicinais com fins terapêuticos, para tratamento, cura e prevenção de doenças vem sendo proveitosa desde o início dos tempos. Em alguns países, esse tipo de terapia é tratado como medicina complementar e alternativa, inclusive sendo implementada no sistema de saúde. Devido à grande dependência de medicamentos farmacológicos no âmbito atual, pesquisas têm demonstrado que um grande número de pessoas tem aderido aos produtos naturais a base de plantas para o tratamento de diferentes tipos de transtornos psiquiátricos (LIMA, et al., 2019).

Segundo estudos feitos na Alemanha, Dinamarca, Estados Unidos e China, foi observado que a utilização do extrato de algumas plantas medicinais para o tratamento da depressão apresentou uma melhora na adesão pelos utentes, visto que,

a ocorrência de efeitos adversos foi menor em comparação com medicamentos convencionais (BEZERRA, 2019).

Com isso, o presente estudo tem como função não apenas de apresentar a definição de depressão e ansiedade, mas revisar a literatura científica sobre plantas medicinais utilizadas para o tratamento da ansiedade e da depressão. As plantas estudadas e apresentadas nesse trabalho foram: Passiflora (*P. incarnata L.*), Camomila (*Matricaria chamomilla L.*) e Lavanda (*L. officinalis*).

## 2. OBJETIVOS

### 2.1 Objetivo Geral

Apresentar alternativas para reduzir os efeitos colaterais no tratamento da ansiedade e da depressão com a utilização da fitoterapia, focando em algumas plantas medicinais.

### 2.2 Objetivos Específicos

- Apresentar os benefícios da fitoterapia baseada nos conceitos de ansiedade e depressão;
- Diferenciar as plantas medicinais utilizadas no tratamento da depressão: *P. incarnata* L. *Matricaria chamomilla* L. e *Lavandula officinalis* L.;
- Evidenciar o uso desses fitoterápicos associados a melhora da ansiedade e da depressão.

### **3. REFERENCIAL TEÓRICO**

#### **3.1 Transtornos Mentais**

É na Idade Média que a loucura objetivava manter a aceitação e a concordância da crença religiosa. Assim, os chamados hereges e os divergentes da ideologia cristã dominante eram considerados loucos, bruxos e feiticeiros, servidores do mal e de forças malignas (MATIAS, 2015).

No final do século XVIII o Pinel classifica a apropriação da loucura pelo saber médico. A loucura passa a ser sinônimo de doença mental. Esta iniciativa cria um leque de possibilidades terapêuticas, porém define um estatuto patológico para a loucura. Neste cenário, o asilo passa a ser a forma de intervenção terapêutica, com objetivo de tratamento para o retorno a moral. O louco era considerado alienado e sem razão, perdendo o direito de “ser” e de liberdade de suas atitudes necessitando de controle absoluto. Nisto, o hospital psiquiátrico, em forma de manicômios configura-se como local de confinamento para estas pessoas (PINEL, 1981; AMARANTE, 2013).

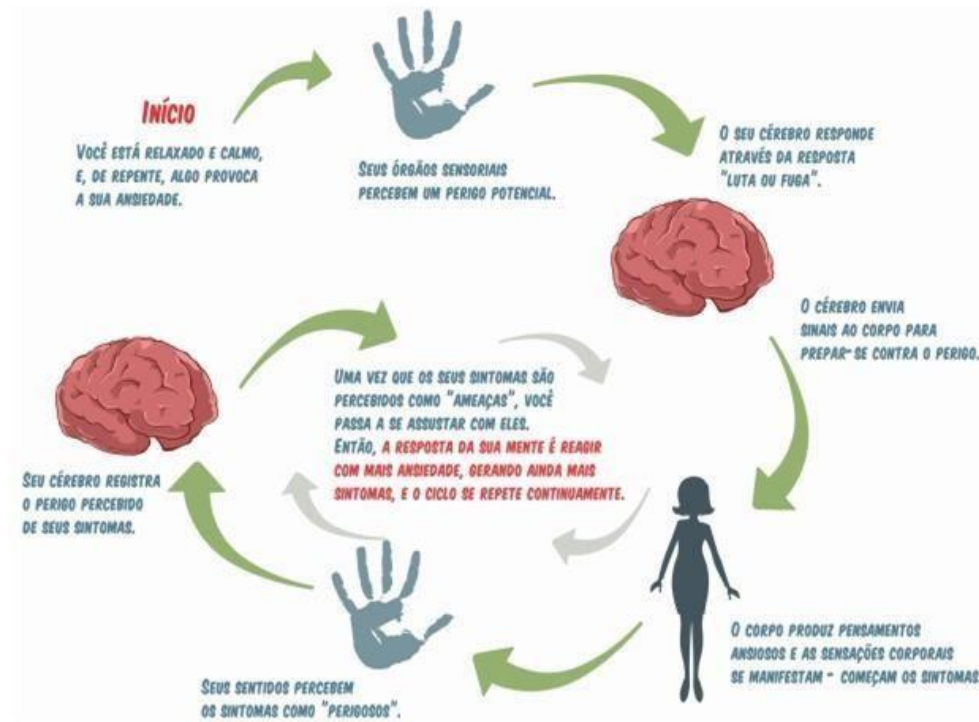
Logo, há diversos transtornos mentais existentes que diferem entre si de acordo com a combinação de pensamentos anormais, emoções, comportamentos e relacionamentos com os outros. Dentre eles estão a depressão, transtorno de ansiedade, transtorno bipolar, esquizofrenia e outras psicoses, demência e transtornos de desenvolvimento, incluindo autismo (WHO, 2019). A seguir, apresentaremos os conceitos de alguns desses transtornos.

##### **3.1.1 Ansiedade**

O transtorno de ansiedade é um dos temas da psiquiatria mais subdiagnosticado na atualidade, pois, são raras as vezes em que um indivíduo procura por um atendimento completo e profissional dentro dos aspectos da saúde mental no Brasil. Com isso, são estabelecidos alguns sintomas que auxiliam na identificação do transtorno, porém esses, um tanto vagos e não claramente fonte de diagnóstico para a ansiedade, são sintomas físicos pouco aparentes e pouco definidos (ZUARDI, 2017).



**Figura 1 – Ciclo da ansiedade**



Fonte: Justino (2015)

Muitos dos transtornos de ansiedade surgem durante a infância e se não forem tratados tendem a persistir, sendo que a maioria ocorre mais em indivíduos do sexo feminino que no sexo masculino (AME-RICAN, 2013).

Em muitos casos de transtornos mentais, é necessária a intervenção de psicofármacos, e o problema é que, com o acesso facilitado a medicamentos, há abuso por parte dos pacientes, sendo este fato preocupante (Baumgarten, 2021).

Em muitos casos, as plantas medicinais são constantemente apresentadas com grande potencial para a origem de novos medicamentos. Entretanto, vários são os fármacos provenientes de diversas classes terapêuticas, onde apresentam comprovada eficácia no manejo do transtorno da ansiedade, porém, com os avanços de pesquisas e estudos, detemos de uma gama de medicamentos fitoterápicos como recurso terapêutico para ansiedade, na qual é evidenciada eficácia sem causar dependência ao organismo, e também devida baixa incidência de efeitos colaterais. (MONTEZOLLI; LOPES 2015).

O transtorno de ansiedade (TA) é um problema de saúde pública no Brasil claramente demonstrado por estimativas da Organização Mundial da Saúde (OMS) em que a prevalência mundial do Transtorno de Ansiedade (TA) é de 3,6% e 9,3% dos brasileiros (OMS, 2021).

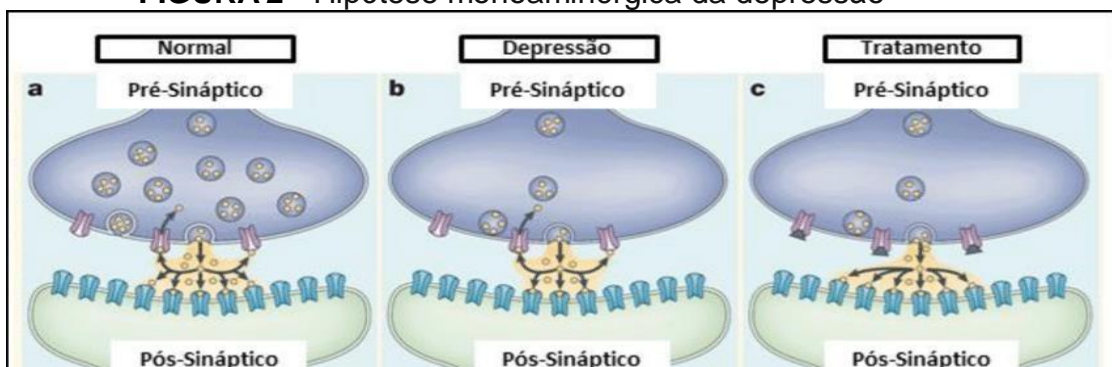
### 3.1.2 Depressão

O termo depressão é relativamente novo na história, tendo sido usado pela primeira vez em 1960, para designar um estado de desânimo ou perda de interesse pela vida. O desenvolvimento do conceito de depressão emergiu com o declínio das crenças mágicas e supersticiosas que fundamentavam o entendimento dos transtornos mentais até então (QUEVEDO; GERALDO, 2013).

A depressão é um transtorno de vários fatores que afeta desde a saúde mental, ambiental e físico do indivíduo. Os sintomas mais comuns são alteração do humor, profunda tristeza, perda de sono, sentimento de dor e de culpa e perda ou aumento do apetite (ALVES, 2015).

No cérebro de pessoas saudáveis, os neurotransmissores monoaminérgicos (5-HT, NA e dopamina) são liberados e se ligam em receptores encontrados em neurônios pós-sinápticos como pode ser visto na figura 2. Estes neurotransmissores podem ser recaptados por transportadores específicos (rosa) em neurônios pré-sinápticos ou degradados pela enzima monoaminaoxidase. Pacientes depressivos apresentam diminuições nos níveis sinápticos de monoaminas. O bloqueio de transportadores de monoaminas pelo tratamento com antidepressivos aumenta as concentrações e biodisponibilidade de monoaminas na fenda sináptica, reestabelecendo o humor de pacientes depressivos (CASTREN, 2005).

**FIGURA 2** - Hipótese monoaminérgica da depressão



Fonte: (Adaptado de CASTREN, 2005).

A depressão é caracterizada por ser uma psicopatologia multifatorial, ou seja, é um transtorno mental que causa alterações de humor além de promover uma tristeza profunda, sentimentos de dor, autoestima baixa, angústia, distúrbios do sono, de apetite, crises de choro e até falta de concentração nas execuções de tarefas diárias (MONTEIRO et al., 2021).

O Brasil é o segundo país das Américas com maior número de pessoas depressivas, equivalentes a 5,8% da população, atrás dos Estados Unidos, com 5,9%. Além disso, ocupamos o primeiro lugar quando a questão é a prevalência de casos de ansiedade. E já no mundo, estima-se que mais de 300 milhões de pessoas sofrem de depressão. (OMS, 2021).

Os tratamentos terapêuticos disponíveis nos dias atuais para a depressão foram desenvolvidos para atuar, sobretudo, na modulação da neurotransmissão, no entanto, estes fármacos possuem efeitos adversos significativos, ocasionam síndrome de abstinência e não conseguem fazer com que se atinja a remissão completa da doença (CESKOVA; SILHAN, 2018).

Existem diversas outras terapias alternativas que contribuem no combate à depressão e no meio delas, salienta-se a utilização dos fitoterápicos que, por meio de plantas medicinais garantem eficácia e não dependência. (SILVA et al. 2020).

Para refletir, apresentamos a tabela 1, a seguir, que apresenta a prevalência de auto relato de diagnóstico médico de depressão na população brasileira de adultos ( $\geq 18$  anos), por sexo, faixa etária, raça/cor da pele, nível de escolaridade, local de residência e grandes regiões. A fonte da tabela foi uma Pesquisa Nacional de Saúde, realizada em 2013.

**Tabela 1** -Prevalência de auto relato de diagnóstico médico de depressão na população brasileira de adultos ( $\geq 18$  anos), segundo sexo, faixa etária, raça/cor da pele, nível de escolaridade, local de residência e grandes regiões. Pesquisa Nacional de Saúde, 2013.

Variáveis	Autorrelato de depressão	
	n*	% (IC95%)
<b>Sexo</b>		
Masculino	2.714	3,9 (3,5 – 4,4)
Feminino	8.465	10,9 (10,3 – 11,6)
<b>Faixa etária (anos)</b>		
18 – 29	1.484	3,9 (3,3 – 4,5)
30 – 59	7.177	8,8 (8,2 – 9,4)
60 – 64	937	11,1 (9,1 – 13,1)
65 – 74	1.119	9,9 (8,3 – 11,5)
75 +	462	6,9 (5,3 – 8,5)
<b>Nível de escolaridade</b>		
Sem instrução e fundamental incompleto	4.907	8,6 (7,9 – 9,3)
Fundamental completo e médio incompleto	1.578	6,9 (5,9 – 8,0)
Médio completo e superior incompleto	3.071	6,4 (5,8 – 7,0)
Superior completo	1.623	8,7 (7,5 – 9,9)
<b>Raça/cor da pele</b>		
Branca	6.229	9,0 (8,3 – 9,6)
Preta	726	5,4 (4,4 – 6,4)
Parda	4.121	6,7 (6,1 – 7,3)
<b>Local de residência</b>		
Urbana	10.048	8,0 (7,5 – 8,4)
Rural	1.131	5,6 (4,9 – 6,3)
<b>Regiões</b>		
Norte	336	3,1 (2,7 – 3,5)
Nordeste	1.951	5,0 (4,5 – 5,5)
Sudeste	5.404	8,4 (7,6 – 9,2)
Sul	2.716	12,6 (11,2 – 13,9)
Centro-Oeste	772	7,2 (6,4 – 8,0)
Brasil	11.179	7,6 (7,2 – 8,1)

Fonte: Revista Brasileira de Epidemiologia , 2013.

### 3.2 Fitoterapia

A fitoterapia de forma clara e objetiva é a utilização de plantas medicinais como alternativa para uso medicinal, ela vem sendo a medicina integrativa que mais cresce ao longo dos anos (ALVES et al., 2022). A fitoterapia faz com que o ser humano volte a se conectar com a natureza e assim, busque na vegetação, uma forma de ajudar o organismo em vários sentidos, como a restaurar a imunidade enfraquecida, normalizar funções fisiológicas, desintoxicar órgãos entre outras atividades biológicas (SANTOS,2014).

No Brasil, o uso de plantas medicinais tem grande influência advinda da cultura africana e portuguesa que se associou aos conhecimentos indígenas, onde as experiências e costumes desses povos foram sendo agregados e se tornando um complexo de conhecimentos e saberes populares e essa integração de sabedorias, práticas e culturas foram fundamentais para a formação de todo o conhecimento popular que existe no Brasil. (BADKE et al., 2021). Além disso, existe o fato de que o nosso país possui uma flora extremamente rica, sendo o país com a maior biodiversidade do planeta, e isso se torna um fator de grande relevância para que esse consumo seja tão elevado, apresentando também potencial para pesquisas em novas tecnologias e serviços terapêuticos. (OLIVEIRA; LEHN, 2015).

As plantas medicinais representam uma alternativa de tratamento e/ou de prevenção de doenças de grande importância na vida das pessoas, não somente por sua eficácia na ação terapêutica, mas também por se inserir simultaneamente como parte da cultura (STEFANELLO et al, 2018).

A utilização de plantas medicinais com fins terapêuticos, para tratamento, cura e prevenção de doenças, vem sendo proveitosa desde o início dos tempos. Em alguns países, esse tipo de terapia é tratado como medicina complementar e alternativa, inclusive sendo implementada no sistema de saúde. Devido à grande dependência de medicamentos farmacológicos no âmbito atual, pesquisas têm demonstrado que um grande número de pessoas têm aderido aos produtos naturais à base de plantas para o tratamento de diferentes tipos de transtornos psiquiátricos (LIMA, et al., 2019).

A OMS reconhece e apoia o uso do tratamento com fitoterápicos para o tratamento de doenças, ao mesmo momento em que o País tem feito tentativas de incluir ações que visem uma melhora na qualidade de vida dos brasileiros, por meio da adição desses recursos no Sistema Único de Saúde (SUS), principalmente por meio de portarias, considerando que o Brasil contém uma grande biodiversidade,

diversidade de culturas e conhecimentos tradicionais, que podem e devem ser usados no combate a várias doenças (Silva, et al., 2018).

No Brasil, a temática do uso de plantas medicinais na atenção básica foi levantada, em 1986, na 8ª Conferência Nacional de Saúde, quando foi recomendada a introdução das práticas tradicionais de cura popular no atendimento público de saúde. E a partir da institucionalização do Sistema Único de Saúde (SUS) pela Constituição de 1988, iniciaram-se transformações que possibilitaram a implementação de práticas inovadoras na gestão em saúde, dentre as quais a inclusão de algumas das medicinas não-convencionais e práticas complementares nos serviços assistenciais médicos prestados à população, como a fitoterapia. (Câmara, 2011.)

Dentro deste contexto, o Brasil, visando corresponder aos anseios e procura pelas práticas não-convencionais em saúde (PNCS), buscou estabelecer diretrizes na área de plantas medicinais e saúde pública, em 2006, ao publicar a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC), ressaltando a utilização de plantas medicinais e medicamentos fitoterápicos. A PNPIC foi elaborada com o objetivo de oferecer à população serviços e produtos relacionados à fitoterapia, acupuntura, homeopatia e termalismo social no Sistema Único de Saúde (SUS), garantindo a integralidade na atenção à saúde. (Ministério da Saúde, 2016).

Por causa da importância da fitoterapia dentro das suas ações terapêuticas positivas para a ciência médica, é preciso que exista uma legislação de controle de qualidade e segurança dos fitoterápicos, para que o seu uso e comércio seja feito da maneira mais segura possível, de acordo com as leis. O farmacêutico que for apresentar medicamentos fitoterápicos deve apresentar amplo conhecimento sobre o assunto, principalmente a respeito da toxicidade, preparo, indicações, contraindicações e dosagens, podendo fornecer uma maior garantia científica sobre essa prática. Sendo isso com a finalidade de proporcionar uma assistência de qualidade, eficácia e credibilidade para toda a população. (Silva, et al., 2017)

O farmacêutico é o elo entre o conhecimento popular e a ciência, prestando assistência e passando as informações sobre o uso racional de medicamentos, sobre as interações entre medicamentos, fitoterápicos e alimentos. É papel deste profissional apresentar seu conhecimento sobre as plantas, drogas vegetais e drogas (Panizza, et al, 2015).

### 3.3 Alternativas fitoterápicas

#### 3.3.1 *Matricaria chamomilla*

*Matricaria Chamomilla* possui inúmeros sinônimos, tais como *Chamomilla recutita*, *Matricaria recutita*, *Chamomilla chamomilla*, *chamaemelum vulgare*, *Chamomilla officinalis*, entre outros (FLORA DO BRASIL, 2021; WFO, 2021).

*Matricaria chamomilla* é uma espécie de planta medicinal bem conhecida da família Asteraceae, sendo nativa da Europa Meridional e Oriental. Esta planta é conhecida popularmente como camomila e é utilizada na medicina popular devido seus valores medicinais, consideráveis propriedades farmacológicas e também porque atestou um bom perfil de segurança. (OLIVEIRA, 2019).

A camomila é conhecida por ser uma das plantas medicinais mais populares em todo o mundo. Em particular, tem uma longa história de uso em fitoterapia. A planta é uma erva anual com ramificação ereta e folhas finamente divididas, cresce até uma altura de 50 a 90 cm e produz flores semelhantes a margaridas. A flor da *Matricaria chamomilla* (MC) é uma planta não tóxica e comestível, por isso é utilizada em vários tipos de produtos comerciais, como chá, infusões, líquidos e cápsulas, para conveniência e aceitabilidade dos consumidores. (PARK et al., 2017).

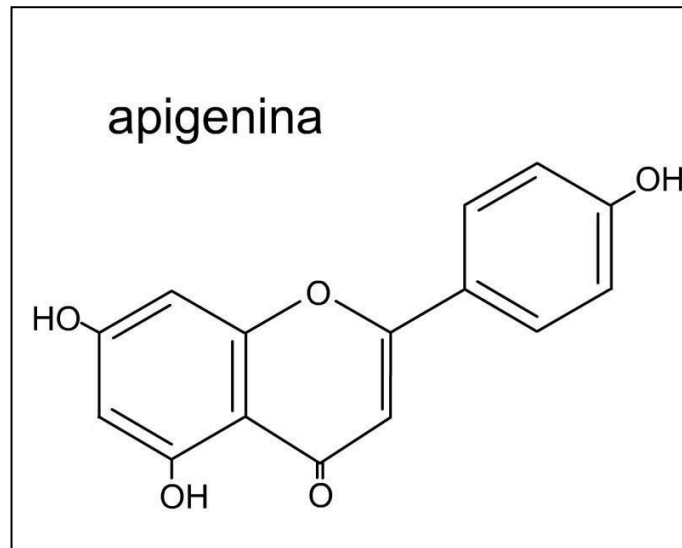
As partes consideradas mais importantes da camomila são as folhas e as flores, por serem amplamente utilizadas na indústria farmacêutica e alimentícia. A referida planta apresenta atividades anti-inflamatória, antibacteriana, ansiolítica e antioxidante, devido a sua composição química constituída de princípios ativos, como os óleos essenciais e uma vasta variedade de compostos fenólicos, destacando-se os flavonoides, como princípio ativo mais importante, conjuntamente com terpenóides e poliacetilenos. (HONORATO, 2012).

A camomila (*Matricaria recutita* L.) por sua vez, é uma planta muito utilizada tanto de forma empírica na medicina tradicional, como na forma de medicamento fitoterápico, através da extração de flavonoides e óleo volátil presentes nos capítulos florais, responsáveis por suas propriedades terapêuticas, com destaque para a ação ansiolítica (BRASIL, 2015).

A camomila possui na sua composição a apigenina conforme a Figura 3 (abaixo) e sua ação ansiolítica afeta a ação do ácido aminobutírico (GABA) e demais

neurotransmissores. É comprovada, cientificamente, a eficácia do uso da *chamomilla* para a ansiedade primária, também reduzindo significativamente os sintomas de depressão. (KEEFE et al.,2016).

Figura 3 – estrutura química da apigenina



Fonte: (Biochemical Systematics and Ecology, 2007)

Em relação ao SNC, seu uso tem sido indicado como sedativo, depressor do SNC e potencializador de memória. As flores de camomila contêm apigenina (um flavonoide pertencente ao grupo flavona) que tem um efeito semelhante ao benzodiazepínico na redução das correntes de Cl ativadas por GABA. O fato de os receptores de benzodiazepínicos terem baixa afinidade pela apigenina, de seus efeitos sedativos não serem bloqueados por antagonistas de benzodiazepínicos e de a apigenina não potencializar os efeitos sedativos do pentobarbital sugere que os efeitos sedativos do são semelhantes aos de outras camomilas. Sugere que pode contribuir para os ingredientes. Além da apigenina. Chamazuleno, cumarina e trans- cariofileno também foram sugeridos como compostos responsáveis pelos efeitos da *chamomilla Matricaria* no SNC. (MAO et al. 2016).

### 3.3.2 *Passiflora*

O gênero *Passiflora*, pertencente à família *Passifloraceae*, comporta um grupo de plantas que são utilizadas como remédios desde o princípio, até os dias de hoje,



sendo a espécie *Passiflora incarnata* mais utilizada nas indústrias alimentícia, cosmética e farmacêutica. (KIM et al., 2017)

A *Passiflora incarnata* L., conhecida popularmente como maracujá-vermelho, é uma planta com propriedades medicinais, sendo muito utilizada no tratamento de insônia e ansiedade, e seus compostos quimicamente ativos estão presentes nas folhas flores e frutos. Muitos fitoterápicos produzidos contêm o extrato natural da *P. incarnata* ou em associação com outras plantas medicinais (MEDEIROS SANTOS, GALINDO & QUEIROZ, 2020).

O maracujá tem uma vasta expressão na atividade farmacológica e propriedades terapêuticas, com característica ansiolítica e sedativa, seu perfil de segurança é classificado como satisfatório, é uma planta depressora do SNC influenciando nos transtornos da ansiedade, sedação e convulsão. (MENDONÇA et al., 2021).

A *passiflora* tem o potencial de aliviar alguns sintomas de origem neuropsiquiátrica. Nenhum efeito adverso, incluindo perda de memória ou colapso das funções psicométricas, foi associado à administração de passiflora. O efeito ansiolítico de *Passiflora incarnata* é comparável a drogas como oxazepam ou midazolam. Conseqüentemente, parece ser um medicamento eficaz e seguro para reduzir a reatividade ao estresse, insônia, ansiedade e comportamentos semelhantes à depressão (JANDA, 2020).

Figura -4. Flor, Folha e fruto de *Passiflora incarnata*



Fonte: SILVA (2017)

A ação da espécie vegetal *Passiflora incarnata* também ocorre no sistema nervoso central com efeito depressor, onde acontece à inibição da enzima monoamina oxidase e a ativação dos receptores de GABAA e GABAB impedindo a captação do

neurotransmissor GABA, aumentando seus níveis, e assim, reduzindo as atividades das células neuronais e provocando o relaxamento (PESSOLATO, 2021).

### **3.3.3 *Lavandula officinalis* L**

Popularmente conhecida como lavanda, a essência pertence à família Lamiaceae. A espécie *Lavanda angustifolia* é arbustiva com folhas estreitas de coloração arroxeada e flores azuis. Nativa da região do mar mediterrâneo, as partes utilizadas para extração do óleo essencial são as flores e as folhas, que possuem ação antidepressiva, ansiolítica, antisséptica, cicatrizante, anti-inflamatória, calmante, antibacteriana e antifúngica, tendo como componentes majoritários, o linalol e acetato de linalila (ALVES, 2018).

A lavanda (*Lavandula officinalis*) possui na sua composição principalmente o linalol e o acetato de linalil, bem como, outros terpenos: limoneno, triterpenos, álcoois como álcool perílico, cetonas como cânfora, polifenóis como taninos, cumarinas, cineol e flavonóides, em diferentes percentagens. O acetato de linalil possui efeitos narcóticos e o linalol efeitos sedativos, podendo ajudar na indução do sono. Além do mais a lavanda melhora o humor e promove o aumento do poder alfa na avaliação por eletroencefalograma, indicando um aumento da sonolência. Este óleo essencial possui propriedades antibacterianas, antifúngicas, carminativas, sedativas e antidepressivas (MAIER, 2021).

A lavanda é uma planta amplamente utilizada na aromaterapia, com folhas aromáticas e brácteas atraentes no topo das flores. Alguns de seus efeitos são sedativos, antidepressivos, antiespasmódicos, antibacterianos e anestésicos locais. Também pode ser usado no alívio de enxaquecas e insônia. Pertencente à família Lamiaceae e ao gênero *Lavandula*, a espécie *L. angustifolia* cujas sinônimas são a *Lavandula officinalis* e *Lavandula vera*, apresentam-se como arbustos de folhas estreitas, nativas da região mediterrânea, cultivadas principalmente no sul da França (ADAMUCHIO, 2017).

A espécie é pertencente ao gênero *Lavandula*, um importante membro da família Lamiaceae, com relevância medicinal bem documentada. É nativa da região do mediterrâneo, sendo cultivada para fins industriais principalmente no Sul da Europa, e para fins ornamentais em várias partes do mundo. A planta é encontrada como arbustos de aproximadamente 60 cm de altura, suas folhas são estreitas e a planta

apresenta pequenas flores azuis, que medem de 5 a 8 mm de comprimento e 3 a 4 mm de diâmetro. (ALVES; LIMA, 2018).

O óleo essencial de lavanda é utilizado para tratar estresse, ansiedade, depressão, por via de inalação como pode-se observar na figura 5 (abaixo), massagem ou por banho quente, produzindo efeito ansiolítico, relaxante e sedativo natural, cujas propriedades se devem principalmente aos seus componentes principais, linalol (possui propriedades biológicas anti-inflamatória, analgésica, ansiolítica, antidepressiva) e acetato de linalila. Estudos apontam que o óleo essencial de lavanda é capaz de aumentar a atividade parassimpática do SNC, contribuindo, assim, para a promoção de relaxamento (ALVES, 2018, AMARAL E OLIVEIRA, 2019; MALTA E LEMOS, 2019).

Figura 5. Receptores olfativos e a organização do sistema olfatório

Fonte: Adaptado de AXEL; BUCK, 2004.

Dessa forma, também foi proposto que tal aromaterapia é um tratamento eficaz para redução da ansiedade e não apresenta complicações entre pacientes que realizaram biópsia da medula óssea (MO). Sendo definida como uma terapia barata, segura e não invasiva para muitas aplicações, podendo ter sua utilização

recomendada em clínicas de hematologia e oncologia para redução da ansiedade causada por biópsia da MO (ABBASZADEH et al., 2020; PESSOA et al., 2021).

A espécie é pertencente ao gênero *Lavandula*, um importante membro da família *Lamiaceae*, com relevância medicinal bem documentada. É nativa da região do mediterrâneo, sendo cultivada para fins industriais principalmente no Sul da Europa, e para fins ornamentais em várias partes do mundo. A planta é encontrada como arbustos de aproximadamente 60 cm de altura, suas folhas são estreitas e a planta apresenta pequenas flores azuis, que medem de 5 a 8 mm de comprimento e 3 a 4 mm de diâmetro. (ALVES; LIMA, 2018).

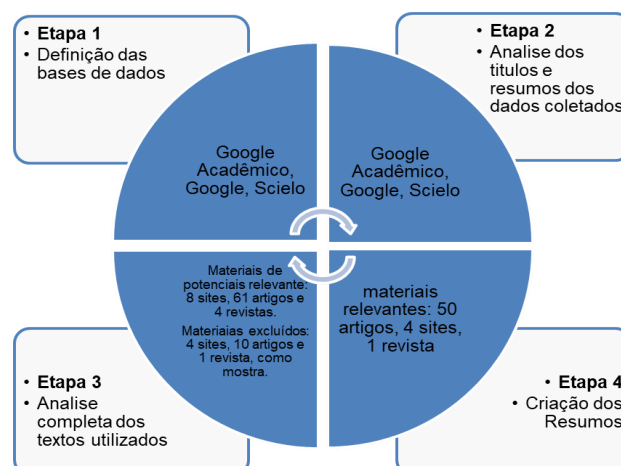
#### 4. DELINEAMENTO METODOLÓGICO

O atual estudo trata-se de uma pesquisa de qualidade bibliográfica, realizada através de artigos científicos, revistas acadêmicas, dissertações, teses e livros. Com base no Google Acadêmico e Scientific Electronic Library Oline (SciELO), sites como: Organização Mundial da Saúde (OMS), Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA), Google, foram realizadas pesquisas referentes a meios alternativos como tratativa da depressão e ansiedade. As buscas ocorreram no período de fevereiro a maio de 2023, utilizando as seguintes palavras-chave: Farmácia natural, fitoterapia, plantas medicinais, depressão, ansiedade.

Como regra de inclusão literária, optou-se por fontes referentes ao período vigente de 12 anos. Artigos disponibilizados em português foram utilizados como critério de inclusão. Foram rejeitados os materiais que não possuíam relações diretas com o trabalho em questão. Após análises e buscas dos materiais, foi criado um cronograma direcionando o alinhamento do trabalho por tópicos para uma melhor compreensão do assunto abordado, definindo as variáveis e selecionando as amostras de estudo.

Através da utilização das palavras-chave utilizadas no decorrer do trabalho e dos critérios de inclusão e exclusão citados anteriormente para adquirir elementos essenciais para produção do material apresentado, foram encontrados 8 sites, 49 artigos e 4 revistas. Após uma segunda avaliação dos conteúdos encontrados, foi feita a exclusão de 4 sites, 6 artigos e 1 revista, como mostra a Figura 6.

Figura 6: Esquema representativo do processo de seleção dos estudos.



<b>Título</b>	<b>Citação</b>	<b>Ano de publicação</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Resultados encontrados</b>
Uso de plantas medicinais na atenção primária à saúde.	CÂMARA	2011	Compilar informações relevantes aos profissionais de saúde da atenção primária à saúde.	Apresentou um breve histórico sobre o uso das plantas medicinais no sistema único de saúde (SUS).
O papel do farmacêutico como difusor de conhecimentos em fitoterápicos	PANIZZA	2015	Mostrar que o farmacêutico é o profissional de saúde mais qualificado para falar sobre o uso correto dos medicamentos	Mostrou a importância do profissional farmacêutico na orientação dos pacientes sobre as interações medicamentosas.
Levantamento do uso de plantas medicinais na universidade federal do paraná.	STEFANELLO <i>et al.</i>	2015	Apresentar a fitoterapia como um mecanismo alternativo	Citou as plantas medicinais como uma alternativa benéfica para o homem extrair da natureza meios de tratamento, preven�o e cura.
Utiliza�o da fitoterapia para redu�o da ansiedade.	KEEF <i>et al.</i>	2016	. Apresentar a apigenina como composi�o importante na camomila.	Mostrou a eficácia da a�o ansiolítica da apigenina e sua fun�o sobre o GABA e os demais neurotransmissores reduzindo os sintomas Depressão
PRESCRI�O FARMACÊUTICA DE PLANTAS MEDICINAIS E FITOTERÁPICOS	SILVA	2017	analisar a legisla�o atual quanto às possibilidades legais da prescri�o farmacêutica de plantas medicinais e	Informou o que um farmacêutico precisa para poder prescrever fitoterápicos para os pacientes.

			fitoterápicos, pelo farmacêutico.	
O que é a ansiedade e como ela se diferencia da depressão	SOUSA	2018	Apresentar uma noção dos sintomas de ansiedade	Verificou-se que os efeitos provocados pela ansiedade no homem são recorrentes de sentimentos como medo, aflição e inquietude.
Atividade farmacológica da passiflora incarnata ao tratamento da ansiedade e depressão.	JANDA	2020	Apresentar o potencial da passiflora sobre os transtornos fornecidos pela ansiedade e depressão.	Demonstrou eficiência e nenhum efeito adverso no tratamento dos transtornos causados pela depressão e ansiedade, sendo assim uma alternativa segura para quem a consome.
Aspectos gerais, sintomas e diagnóstico da depressão	MONTEIRO <i>et al.</i>	2021	Definir as características da depressão.	Caracterizou o desânimo e a perda de interesse pela vida como um agente causador da depressão.
Transtornos mentais.	BAUMGARTEN	2021	Apresentar uma alternativa de tratamento para ansiedade.	Mostrou-se um meio de intervenção da doença por meio de psicofármacos, porém o acesso facilitado dessas medicações podem provocar transtornos à saúde como a dependência
Efeitos da aromaterapia com óleos essenciais de lavanda.	MAIER	2021	Expor a amplitude da utilização da lavanda por meio da aromaterapia e apresentar seus efeitos.	Proporcionou um meio de tratamento pelo método da aromaterapia para auxiliar na promoção da melhora do humor de forma natural.

Fonte: (autores)

## 5. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Dos 61 materiais encontrados inicialmente, restaram 50 que foram utilizados para constituir o trabalho. Porém, para os resultados e discussões foram selecionados 10 que melhor exemplificam o assunto abordado.

De acordo com (Souza 2018) a ansiedade é um sinal de alerta do organismo onde os sentimentos ficam em desordem causando sensações de perigo iminente muitas vezes sem uma causa específica e quando esses sinais ocorrem de forma constante, denomina-se transtorno de ansiedade. Assim como a ansiedade, um outro transtorno mental que leva o homem a um declínio psicológico e emocional é a depressão. Segundo Monteiro *et al.* (2021), a depressão é uma psicopatologia multifatorial que é responsável pela alteração de humor, causando angústia e crise de choro. Para intervir nas crises psicológicas provocadas por esses transtornos mentais, existem fármacos com ações ansiolíticas que atuam no sistema nervoso central, porém com a crescente desses transtornos, um novo problema acaba sendo gerado.

Conforme Baumgarten (2021) uma grande problemática que é o uso abusivo e facilitado de psicofármacos tem provocado muita preocupação, pois seu uso desordenado pode trazer riscos à saúde. Uma alternativa para evitar essa problemática são as plantas medicinais, como Stefanello (2018) afirma, as plantas medicinais representam uma alternativa de tratamento e prevenção de doenças na vida das pessoas por garantir mais segurança e boa eficácia terapêutica. Estudos feitos por CÂMARA (2011), mostrou que o uso da fitoterapia no Brasil através do Sistema Único de Saúde (SUS) é muito antigo, vem desde 1988 iniciaram-se transformações que possibilitaram a implementação de práticas inovadoras na gestão em saúde.

De acordo com Silva (2017) para um profissional farmacêutico poder prescrever fitoterápicos, ele deve apresentar amplo conhecimento sobre o assunto, principalmente a respeito da toxicidade, preparo, indicações, contraindicações e dosagens, já Panizza (2015) afirma que o farmacêutico é o profissional mais indicado para orientar os pacientes quando ao uso corretos das medicações, devido ao seu amplo conhecimento.



Estudos apresentados por Keef (2016), mostram que a camomila tem ação ansiolítica comprovada cientificamente sendo então usada como uma forma alternativa para diminuir significativamente os sintomas da ansiedade e depressão. Em concordância Janda (2020) atesta que a *passiflora incarnata* é eficaz, segura e tem efeito ansiolítico e que além de diminuir os sintomas do estresse, insônia, ansiedade e depressão, não foram encontrados nenhum efeito adverso.

Os resultados obtidos por Maier (2021) declaram que a lavanda possui efeito sedativo, ansiolítico e antidepressivo, o que ajuda na indução do sono e redução dos sintomas causados pela ansiedade e depressão. Somando então mais um ponto positivo para a utilização das plantas medicinais como alternativa no tratamento de distúrbios mentais e evitando o uso indiscriminado e abusivos de psicofármacos.

## 6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A ansiedade é uma junção de sentimentos que nem sempre tem um motivo específico, já a depressão é a consequência negativa de um ou vários acontecimentos marcantes na vida de um indivíduo.

O tratamento realizado com antidepressivos e ansiolíticos é eficiente, porém, o uso irracional e exagerado pode resultar em eventos adversos indesejados e dependência.

Diante dos estudos ficou comprovado que a farmácia natural é uma alternativa eficaz no tratamento do transtorno de ansiedade e depressão e que o farmacêutico é o profissional mais qualificado para orientar os pacientes na hora do uso dos fitoterápicos. Além de ter comprovação científica as plantas *Matricaria chamomilla*, *Passiflora incarnata L.* e *Lavandula officinalis*, tem baixo custo, baixos efeitos colaterais e tem menos chances de causar dependência aos usuários

## REFERÊNCIAS

- ALVES, Bárbara; LIMA, Rafaela Karin. **Óleo essencial de Lavanda** (*Lavandula angustifolia*) no tratamento da ansiedade. Monografia de TCC–Química–Bacharelado–UFSJ–2018, 2018.
- ARAÚJO, Hatahandra Mirelly; LINHARES, Linda Karianelly Lucas. **O uso de fitoterápicos como aliado a substituição do consumo excessivo de medicamentos ansiolíticos: uma revisão narrativa de literatura**. 2021. <https://repositorio.animaeducacao.com.br/handle/ANIMA/21720>
- BARBOSA, G. C. L. .; FERRAZ, J. L. .; ALVES, L. A. . **Impact of benzodiazepine medications on the quality of life of people with generalized anxiety disorder**. Research, Society and Development, [S. l.], v. 10, n. 15, p. e523101523202, 2021. DOI: 10.33448/rsd-v10i15.23202. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/23202>.
- BARBOSA, Jucimar Matos. **A História da loucura e o perfil dos usuários do CAPS II Sul em Teresina-PI**. 2022.
- BORTOLUZZI, Mariana Matos; SCHMITT, Vania; MAZUR, Caryna Eurich. **Efeito fitoterápico de plantas medicinais sobre a ansiedade: uma breve revisão**. Research, Society and Development, v. 9, n. 2, p. 47, 2020. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7342154>
- CARDOSO, Gabriela Fonseca et al. **Ação da Valeriana officinalis L. e Matricaria chamomilla L. no sistema nervoso central, uso de fitoterápicos e plantas medicinais na ansiedade: uma revisão bibliográfica**. 2022.
- CARDOSO, H. C. W.; MARIN, D. R.; DE BARROS, N. B.; LUGTENBURG, C. A. B. **Lavandula angustifolia: uso da aromaterapia por massagem com óleo essencial de lavanda em várias patologias / Lavandula angustifolia: in the use of aromatherapy by massage with essential lavender oil in various pathologies**. Brazilian Journal of Development, [S. l.], v. 7, n. 5, p. 46320–46340, 2021. DOI: 10.34117/bjdv.v7i5.29507. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/view/29507>.
- CARVALHO, L. G. .; LEITE, S. da C. .; COSTA, D. de A. F. . **Principais fitoterápicos e demais medicamentos utilizados no tratamento de ansiedade e**

**depressão.** Revista de Casos e Consultoria, [S. l.], v. 12, n. 1, p. e25178, 2021. Disponível em: <https://periodicos.ufrn.br/casoseconsultoria/article/view/25178>.

DA SILVA MARINHO, L. C.; LAMEIRA DA SILVA, R. C. .; NOBRE LIMA DO NASCIMENTO, G. **Comparação fármaco econômica entre medicamentos e fitoterápicos utilizados no tratamento da depressão. Desafios** - Revista Interdisciplinar da Universidade Federal do Tocantins, [S. l.], v. 9, n. 2, p. 220–228, 2022. DOI: 10.20873/uftv9-14460. Disponível em: <https://sistemas.uft.edu.br/periodicos/index.php/desafios/article/view/14460>.

DA SILVA, Eliane Lopes Pereira et al. **Avaliação do perfil de produção de fitoterápicos para o tratamento de ansiedade e depressão pelas indústrias farmacêuticas brasileiras.** Brazilian Journal of Development, v. 6, n. 1, p. 3119-3135, 2020.

DA SILVA, Michely Glenda Pereira; DA SILVA, Micaely Monize Pereira. **Avaliação do uso de fitoterápicos em distúrbios psiquiátricos.** Revista de Atenção à Saúde, v. 16, n. 56, p. 77-82, 2018.

DELOUYA, Daniel. **Depressão. Casado Psicólogo,** 2000. [https://books.google.com.br/books?hl=pt-BR&lr=lang\\_pt&id=2qpahi1esjoC&oi=fnd&pg=PA9&dq=+depress%C3%A3o&ots=i9MfktUyei&sig=5pglZIRSxdattnOgjt44bUb7VDQ#v=onepage&q&f=false](https://books.google.com.br/books?hl=pt-BR&lr=lang_pt&id=2qpahi1esjoC&oi=fnd&pg=PA9&dq=+depress%C3%A3o&ots=i9MfktUyei&sig=5pglZIRSxdattnOgjt44bUb7VDQ#v=onepage&q&f=false)

DO CARMO<sup>1</sup>, Gabriel Moreira et al. **Fitoterapia como coadjuvante no tratamento dos distúrbios de depressão, ansiedade e stress.**

FAUSTINO, Thalita Thais; ALMEIDA, Rodrigo Batista de; ANDREATINI, Roberto. **Plantas medicinais no tratamento do transtorno de ansiedade generalizada: uma revisão dos estudos clínicos controlados.** Brazilian Journal of Psychiatry, v. 32, p. 429-436, 2010.

FÉLIX, Karem Anacleto; ALVES, Almira Helena Fernandes. **Uso de fitoterápicos contendo Valeriana Officinalis e Passiflora como alternativa terapêutica para o Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG) decorrente da pandemia de COVID-19.** 2022. <https://repositorio.animaeducacao.com.br/handle/ANIMA/31878>

FERREIRA, Barbara Maria Rodrigues et al. **Atividade farmacológica da passiflora incarnata ao tratamento da ansiedade e depressão: revisão sistemática.** Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação, v. 8, n. 12, p. 31-42, 2022.

GONÇALVES, Andreia Vanessa Portela Antunes. **Fitoterapia na Prevenção e Tratamento de Ansiedade e Depressão: Experiência Profissionalizante na Vertente de Farmácia Comunitária e Investigação.** 2021. Tese de Doutorado. Universidade da Beira Interior (Portugal).

LEAL, Juliesly Aparecido; CAPOBIANCO, Marcela Petrolini. **Utilização de fitoterápicos no tratamento da depressão.** Revista Científica, v. 1, n. 1, 2021.

LEITÃO, Nara Kallyne Melo de Sá; ALVES, Maria Vitória de Jesus. **Utilização de fitoterápicos como propósito ansiolítico.** 2022. <https://repositorio.animaeducacao.com.br/handle/ANIMA/31870>

MARTINS, B.; LEITE, E.; SALOMÉ, R. E.; PIAZERA, B. K. **Os benefícios do uso da ayahuasca como ferramenta alternativa ao tratamento convencional da depressão**: uma revisão de literatura. *Revista Científica do UBM*, n. 48, p. 95-111, 3 jan. 2023.

MATOS, T. N. F. de.; FERREIRA, D. da S.; JORGE, M. S. B. **A construção da concepção de saúde mental**. *Concilium*, [S. l.], v. 22, n. 7, p. 234–241, 2022. DOI: 10.53660/CLM-633-702. Disponível em: <http://www.clium.org/index.php/edicoes/article/view/633>.

PACHECO, R. T. .; SILVA, M. S. da .; ANDRADE, L. G. de .; PUGLIESE, F. S. .; SENNA JUNIOR, V. A. de . **Uso de plantas medicinais no tratamento da depressão e seus benefícios**. *Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação*, [S. l.], v. 7, n. 9, p. 643–651, 2021. DOI: 10.51891/rease.v7i9.2270. Disponível em: <https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/2270>.

*Revista Brasileira de Educação Médica*. Artigo Prevalência e Fatores Associados à Depressão e Ansiedade Disponível em <https://www.scielo.br/j/rbem/a/kyYq35bwkZKHpKRTjyqjMYz/>, acesso em 02 de maio de 2023.

ROCHA, N. A. .; SOUSA, W. da S. .; SIQUEIRA, L. G. C. .; MOURÃO, P. S. .; SILVA, M. K. da .; NOLETO, L. F. G. .; NASCIMENTO, M. O. C. .; OLIVEIRA, M. L. de .; MORAIS, B. C. .; UCHÔA, V. T. . **A literature review on the use of Chamomile (Matricaria recutita L.) in the treatment of Generalized Anxiety Disorder**. *Research, Society and Development*, [S. l.], v. 11, n. 5, p. e56811528680, 2022. DOI: 10.33448/rsd-v11i5.28680. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/28680>. Acesso em: 15 may. 2023.

RODRIGUES, Maria Josefina Sota Fuentes. **O diagnóstico de depressão**. *Psicologia USP*, v. 11, p. 155-187, 2000.

SANTOS, J. N. G. dos .; ARENHARDT, A. S. .; MOREIRA, A. M. de A. .; VAZ, H. J. .; SOUZA, M. V. S. de .; OLIVEIRA, T. I. da C. .; VASCONCELOS, L. A. de .; VALLINOTO, I. M. V. C. .; CRUZ, M. N. M. .; COELHO, K. A. A. . **Hospitalizations for mental and behavioral disorders, Northern region, Brazil, from 2017 to 2021**. *Research, Society and Development*, [S. l.], v. 11, n. 10, p. e300111030593, 2022. DOI: 10.33448/rsd-v11i10.30593. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/30593>.

SARRICO, Leonardo Damas et al. **Um estudo do uso de chás da hortelã (Mentha x Villosa Huds), folha de Maracujá (Passiflora Edulis), Camomila-vulgar (Matricaria Chamomilla L.) E de Erva-cidreira (Melissa Officinalis) no auxílio ao tratamento e prevenção à ansiedade**: uma revisão bibliográfica: A study of the use of mint (Mentha x Villosa Huds), passion fruit leaf (Passiflora Edulis), Chamomile (Matricaria Chamomilla L.) and Lemon balm (Melissa Officinalis) teas in the treatment and prevention of anxiety: a bibliographic review. *Brazilian Journal of Development*, v. 8, n. 9, p.61985-62005, 2022. <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/view/51941>

SILVA, Jennyffer Grace da et al. **O uso da aromaterapia no alívio da ansiedade e do estresse**. 2021. <https://ric.cps.sp.gov.br/handle/123456789/9945>

SILVA, Karlla Araujo Monte Palma; PINTO, Rafaela Rocha. Uma análise bibliográfica sobre a **utilização da camomila para o tratamento de ansiedade** A literature review on the use of chamomile to treat anxiety. Brazilian Journal of Development, v. 7, n. 11, p. 107597-107612, 2021.

SOUZA, Bruno Almeida de et al. **Ansiedade: tratamento com lavanda, camomila e melissa**. 2021. <https://ric.cps.sp.gov.br/handle/123456789/5396>