

Utilização da fitoterapia para redução da ansiedade frente a pandemia por SARS-COV-2

Use of phytotherapy to reduce anxiety in the face of the pandemic by SARS-COV-2

<https://doi.org/10.32712/2446-4775.2022.1404>

Silva, Flávia Thays de Moura¹; Ferreira, Débora¹; Santana, Gabryelle de Barros¹; Santos, Káren Mickaely Gonçalves¹; França, Emmily Fabiana Galindo de¹.

¹Centro Universitário UniFavip, Rua Gumercindo Pereira dos Santos, 222, Indianópolis, CEP 55016-410, Caruaru, PE, Brasil.

*Correspondência: flaviathays0258@hotmail.com.

Resumo

Em virtude da pandemia pela Covid-19 nos últimos anos, notou-se um grande número de pessoas que apresentam altos níveis de ansiedade e transtornos mentais, por se encontrarem reclusas em suas residências devido ao perigo de infecção e letalidade do vírus. Neste sentido, a Fitoterapia pode ser aliada no tratamento e na redução do estresse, devido sua fácil aplicação e variedade de plantas medicinais com efeito calmante no território brasileiro. O estudo teve por objetivo observar a partir da revisão das plantas medicinais, sua aplicação, bem como os benefícios que tem em sua composição, os princípios ativos benéficos para redução de estresse e ansiedade. Para o desempenho deste estudo, foi elaborada uma revisão bibliográfica do tipo integrativa, sendo selecionados 10 artigos conforme aplicação da Prática Baseada em Evidências (PBE) em Enfermagem. Por meio desse estudo, foi possível identificar as principais Plantas Mediciniais com efeito calmante, facilmente encontrada no País, devido à vasta extensão territorial e a rica diversidade na Flora brasileira. Com suas propriedades ansiolíticas, estas plantas são eficazes para controle dos sinais e sintomas da ansiedade, além do custo benefício acessível à população e fácil manipulação, visando à melhoria da qualidade de vida satisfatória dos aderentes à prática.

Palavras-chave: Fitoterapia. Plantas medicinais. Ansiedade. Estresse emocional.

Abstract

Due to the Covid-19 pandemic in recent years, a large number of people have been noticed with high levels of anxiety and mental disorders, as they are confined to their homes due to the danger of infection and lethality from the virus. In this sense, Phytotherapy can be an ally in the treatment and reduction of stress, due to its easy application and variety of medicinal plants with a calming effect in the Brazilian territory. The study aimed to observe from the review of medicinal plants, its application, as well as the benefits. For the performance of this study, an integrative literature review was prepared, with 10 articles selected according to the application of Evidence-Based Practice (EBP) in Nursing. Through the study, it was possible to identify the main Medicinal Plants with a calming effect, easily found in the country, due to the vast territorial extension and rich diversity

of Brazilian flora. With their anxiolytic properties, these plants are effective in controlling the signs and symptoms of anxiety, in addition to the cost-effectiveness that is accessible to the population and easy to handle, aiming to improve the satisfactory quality of life of those who adhere to the practice.

Keywords: Phytotherapy. Medicinal plants. Anxiety. Psychological distress.

Introdução

Em decorrência da pandemia causada pelo vírus SARS-CoV-2 que teve como epicentro a cidade de Wuhan, na China em novembro de 2019, que se espalhou pelas Américas principalmente nos EUA e no Brasil, em março de 2020, a Organização Mundial de Saúde (OMS) declarou estado de calamidade mundial, visto que essa pandemia afetou a política global de forma social, econômica e principalmente de saúde. Trazendo muitos impactos para o Sistema Único de Saúde (SUS), os profissionais de saúde e pesquisadores encontraram dificuldades em lidar com o vírus em todo território nacional^[1].

Segundo Bezerra *et al.*^[1], a pandemia fez com que pessoas no mundo inteiro ficassem isoladas em suas casas, pois o distanciamento social era imprescindível para não contraírem o vírus, o que gerou em desenvolvimento ou agravamento de problemas mentais. À vista disso, viu-se a importância do cuidado mental durante a vivência do isolamento social, que podem aumentar ou estabelecer sintomas como ansiedade, estresse, depressão, síndrome do pânico, entre outros problemas que afetam a saúde mental^[2].

Dessa forma, vale ressaltar a importância da contribuição da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) no fortalecimento do SUS, atuando na prevenção, promoção, manutenção e recuperação de saúde de forma íntegra e humanizada, garantindo acesso da Fitoterapia aos cidadãos brasileiros^[3]. A fitoterapia é um método de tratamento caracterizado pela utilização de plantas medicinais em suas diversas preparações, constituindo uma modalidade de terapia integrativa e complementar diante das necessidades de saúde^[4].

A crença nas plantas medicinais foi difundida desde a antiguidade, onde a única fonte de recursos terapêuticos se fazia por meio das plantas, o que somado a comprovação científica de seu uso, justifica a perpetuação da acreditação em seu potencial terapêutico ainda nos dias atuais. O incentivo do uso de fitoterápicos como terapia complementar, melhora o acesso da população a tratamentos integrativos e complementares além de proporcionar o uso sustentável da biodiversidade brasileira, o fortalecimento da agricultura familiar e o desenvolvimento tecnológico e industrial da saúde^[5,6].

Segundo Oliveira *et al.*^[7], cerca de 85% da população em países em desenvolvimento faz uso doméstico de algum tipo de planta que apresenta propriedades fitoterápicas, como forma de curar ou amenizar os problemas de diversos tipos de transtornos psicossomáticos principalmente nos sintomas da ansiedade.

Na atualidade, há uma retomada de maneira crescente e sistemática na profilaxia e tratamento de doenças através da fitoterapia, permitindo que o ser humano esteja mais conectado com a natureza para ajudar o organismo a normalizar suas funções fisiológicas prejudicadas, aumentar a imunidade e promover desintoxicação. A medicalização e o uso frequente de medicamentos de prescrição controlada, como benzodiazepínicos, foram destacados como um desafio nas condições de saúde da população. A fitoterapia é percebida como uma possibilidade terapêutica, que associada a outras práticas de autocuidado, poderia

diminuir a dependência de medicamentos, controlados ou não. Além disso, possui fácil acesso, não causa dependência, apresenta menos efeitos adversos, pode ser obtido facilmente e é oferecido como Prática Integrativa e Complementar pelo SUS^[8].

Um marco no campo da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) foi a 8ª Conferência Nacional de Saúde (CNS), recomendando a implementação das PIC's, incluindo a fitoterapia, no SUS. Desse modo, foi incentivando o seu uso nos serviços de saúde, introduzindo práticas alternativas de assistência à saúde e possibilitando ao usuário escolher a terapêutica preferida. A PNPIC com ênfase na atenção primária à saúde (APS) está voltada para o cuidado continuado, humanizado e integral em saúde. Além de ampliar o acesso a opções de tratamento de forma segura, a fitoterapia é eficaz, de qualidade, integrativa e complementar^[9].

Em decorrência da mudança imposta no estilo de vida no ano de 2020 pela pandemia do COVID-19, as medidas de prevenção e segurança recomendadas pela Organização Mundial da Saúde (OMS), focados no distanciamento social e restrição das atividades diárias externas, bem como os efeitos do vírus e sua letalidade, trouxeram consigo discussões sobre a saúde mental da população. Como consequência, os elevados índices de estresse e ansiedade foram notados como os sintomas mais recorrentes neste período, agravando ainda mais o estado de saúde e bem-estar dos indivíduos^[10].

Diante disto, este estudo torna-se relevante à população, abordando formas de redução do estresse e ansiedade através de Plantas Medicinais, uma vez que a Fitoterapia como Prática Integrativa e Complementar, possui menor custo, eficácia comprovada, permitindo também autonomia ao paciente e tratamento humanizado. Assim, o presente estudo tem por objetivo expor sobre o que a literatura trás acerca da eficácia das plantas medicinais mais utilizadas que tem em sua composição, os princípios ativos benéficos para redução da ansiedade.

Material e Método

A pesquisa foi elaborada através de uma Revisão de Literatura, do tipo Integrativa. Essa forma de Revisão Literária é realizada por meio da junção de trabalhos e pesquisas já existentes, dando embasamento ao tema levantado em questão, vivenciando também o melhor custo-benefício para a realização do trabalho. Para este tipo de revisão é de importância a aplicação da Prática Baseada em Evidências (PBE) em Enfermagem, esta metodologia possui regulamento específico para a busca de dados, dividida em 6 fases, sendo elas: 1º Elaboração da pergunta norteadora; 2º Busca na literatura; 3º Coleta de dados; 4º Análise crítica dos estudos achados; 5º Discussão dos resultados; finalizando com 6º Apresentação da Revisão Integrativa^[11].

Seguindo a metodologia PBE, foi elaborada a seguinte pergunta norteadora: “Quais as Plantas Medicinais podem ser usadas para redução do estresse e ansiedade no período da pandemia do COVID-19?”.

Os materiais foram coletados através de artigos hospedados na Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), SCIELO, acessíveis gratuitamente no formato *online* e publicados nos últimos 5 anos, com texto na íntegra. Fazendo uso do método quantitativo e leitura minuciosa, os artigos selecionados seguiram em estrutura de compatibilidade com o tema abordado no presente estudo. Com os seguintes descritores: Ansiedade; Fitoterapia, Plantas Medicinais, Redução do Estresse, fazendo uso do marcador Booleano “AND”.

Com o método quantitativo e leitura minuciosa, foram selecionados 8 artigos encontrados nas seguintes bases de dados científicas: Base de Dados Específica da Enfermagem (BDENF), Medical Literature Analysis and Retrieval System Online (MEDLINE), Scientific Electronic Library Online (SciELO) e Literatura Latino Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), consultadas por meio do site da Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), os mesmos seguiram em estrutura de compatibilidade com o tema abordado no presente estudo.

Seguida a análise dos materiais dispostos, por meio de uma leitura detalhada, as investigações adquiridas nesta seleção foram realocadas por itens de maior relevância ao assunto abordado, atendendo aos objetivos oferecidos. Posteriormente, os estudos analisados foram submetidos a argumentação, facilitando a ciência necessária sobre o tema abordado.

Resultados e Discussão

Assim, o estudo pretende discorrer sobre a eficácia das plantas mais utilizadas para a finalidade da redução do estresse e ansiedade, relatando quais as plantas medicinais com propriedades calmante e relaxante, promovendo a diminuição dos sintomas.

Tratamento farmacológico e fitoterápico.

As doenças que acometem o SNC estão crescendo em todo o mundo, exaltando assim a necessidade de uma abordagem multidisciplinar, como também o tratamento não farmacológico e farmacológico, tendo em vista que a riqueza da biodiversidade atrelada ao conhecimento adquirido sobre as atividades biológicas das plantas através das instituições de ciência e tecnologia e também pela sociedade civil fortalece o setor farmacêutico brasileiro, pois é vista como uma opção de fácil acesso, segura e de qualidade. Mesmo tendo conhecimento e incentivo de buscar pesquisas e análises para produzirem os medicamentos fitoterápicos, poucos laboratórios investem nessa área de estudo, isso resulta no total de 14,35% dos laboratórios farmacêuticos que trabalham como essa produção^[12].

Seguindo essa linha, os principais grupos de fármacos utilizados para tratar a ansiedade são: Os inibidores da recaptção de serotonina, inibidores da recaptção de serotonina e noradrenalina, os benzodiazepínicos, que compõe a classe dos mais importantes no tratamento, possuindo uma ação rápida e efeito prolongado; E a buspirona sendo uma boa alternativa para tratamento prolongado da ansiedade, visto que não apresenta risco de dependência^[13].

Ainda, segundo Carvalho *et al.*^[13], como os fármacos agem rapidamente se faz necessário tomar cuidado com o desenvolvimento de tolerância de efeitos e dependência, a sua interação alcoólica e dietética e os seus efeitos colaterais produzidos pelos medicamentos tais como: sonolência; falta de memória; diminuição da atividade psicomotora; entre outros.

Segundo Sousa *et al.*^[14], as plantas com potenciais ansiolíticos são consideradas como principais fontes para o desenvolvimento de novos fármacos, sendo que 30% dos fármacos disponíveis são de origem natural, onde os fitoterápicos representam cerca de 25% dos medicamentos prescritos e destes, 80% são produtos naturais modificados ou fármacos semissintéticos (**TABELA 1**).

Plantas medicinais

TABELA 1: Descrição das plantas medicinais com potenciais ansiolíticos conforme seleção dos artigos.

Nº	Nome científico	Família	Nome Popular	Aplicação
1	<i>Passiflora edulis</i>	Passifloraceae	Maracujá	Calmante, insônia.
2	<i>Mentha x villosa</i> Huds	Lamiaceae	Hortelã-rasteira	Ansiolítica, hipnótica, calmante, ansiedade.
3	<i>Melissa officinalis</i>	Lamiaceae	Erva Cidreira	Ansiedade, insônia, cefaleia, enxaqueca.
4	<i>Matricaria chamomilla</i>	Asteraceae	Camomila	Ansiedade, insônia.
5	<i>Cymbopogon citratus</i> D.	Poaceae	Capim limão	Calmante, sedativa e ansiolítica.
6	<i>Valeriana officinalis</i>	Valerianaceae	Valeriana	Sedativa, hipnótica e ansiolítica, insônia, Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG), Transtorno de Ansiedade Social (TAS).
7	<i>Hypericum perforatum</i> L.	Clusiaceae	Erva-de-são-joão	Psicotrópica, antidepressiva.
8	<i>Piper methysticum</i> G.Forst.	Piperaceae	Kava-kava	Tranquilizante, ansiolítico, ansiedade e insônia.
9	<i>Erythrina velutina</i> Willd.	Fabaceae	Mulungu	Sedativa, ansiolítica, anticonvulsivante, ansiedade e calmante.
10	<i>Crataegus oxyacanth</i>	Rosaceae	Espinheiro Branco	Ansiolítico sedativo.
11	<i>Humulus lupulus</i> L.	Cannabaceae	Lúpulo	Estresse, ansiedade.

Fonte: dados da pesquisa, 2021.

Linha 1: *Passiflora edulis*

A *Passiflora edulis*, faz parte do Formulário Terapêutico de Fitoterápicos e da Farmacopeia Brasileira, e popularmente conhecida como maracujá ou também como flor da paixão, sendo muito utilizada como calmante, não causando dependência. Este fruto detém propriedades depressoras do Sistema Nervoso Central, tem propriedades ansiolíticas e sedativas^[12]. Segundo He Xiuri *et al.*^[15], o efeito fitoterápico ocorre devido à existência de uma grande gama de flavonoides, como isoorientina, orientina, luteolina, apigenina e crisina ou seus glicosídeos. E o mecanismo de ação da *Passiflora edulis* é a inibição da monoamina oxidase e a ativação dos receptores de GABA (Ácido gama-aminobutírico) que é o principal neurotransmissor inibitório, agindo na interrupção de circuitos neurais^[16].

Linha 2: *Mentha x villosa* Huds

Conhecido pelo seu nome científico de *Mentha x villosa* Huds, e no popular como hortelã-rasteira, hortelã-de-panela ou menta-vilosa, a utilização da hortelã pode ser parte do tratamento da ansiedade, especialmente por sua ação calmante, mas também vale ressaltar que a ansiedade também pode provocar distúrbios no sistema gastrointestinal e, com isso, também pode auxiliar por sua ação digestiva^[16]. Através de estudos em ratos foi possível perceber a ação ansiolítica, efeito hipnótico, atividades depressoras do SNC e diminuição dos níveis de estresse^[17].

Linha 3: *Melissa officinalis* L.

A erva cidreira (*Melissa Officinalis* L.) destaca-se pelas folhas inflorescências serem empregadas na forma de chá, de preferência com a planta fresca, como calmante nos casos de ansiedade e insônia, tornando-se, assim, um dos fitoterápicos mais utilizados no tratamento da ansiedade, especialmente por seu sabor ter alta aceitação sensorial, ainda, pode melhorar as crises de dores de cabeças e insônia^[16]. A substância do citral, que faz parte da composição da erva cidreira, realiza o alívio dos sintomas relacionados à ansiedade. No teste realizado em humanos com uma dose aguda comprovou um crescente relaxamento autoanalisado, comprovando sua eficácia clínica referente a ansiedade, depressão e estresse^[17].

Linha 4: *Matricaria chamomilla*

O chá de camomila (*Matricaria chamomilla*) vem sendo estudado para ajudar quem sofre de ansiedade e insônia. Essas causas estão relacionadas com o dia a dia, estresse, cansaço, estilo de vida e funções vitais do corpo^[16].

A camomila possui na sua composição a apigenina 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. Outra vantagem do seu uso é relacionada ao limiar de segurança, pois apresenta poucos efeitos colaterais leves, não possui efeito colateral sexual e nem ganho de peso. Consolidando essa informação ocorreu um estudo com 179 indivíduos com transtorno de ansiedade generalizada (TAG), no período de 8 semanas, que proporcionou uma redução dos sintomas de forma significativa^[18].

Linha 5: *Cymbopogon citratus* D.

A *Cymbopogon citratus* D, no Brasil conhecida como capim Limão, capim-cidrô, capim cidreira e capim cheiroso; apresenta grande potencial, pois é utilizada na medicina popular como: calmante, sedativa e ansiolítica^[16].

A *Cymbopogon citratus* possui muitas atividades biológicas e é muito utilizada na medicina popular tanto por infusão como por decocção. Um estudo realizado em ratos, com óleo essencial (EO) de *Cymbopogon citratus* se mostrou eficaz em transtorno ansiolítico generalizado, e o seu efeito como óleo essencial é mediado pelo complexo receptor GABA (A) - benzodiazepínicos. Esse estudo ocorreu de forma aguda e a longo prazo que não mostrou comprometimento do sistema locomotor e nem sinais de toxicidade. Somente em ratas grávidas foi produzida toxicidade materna, sendo necessário mais estudos para comprovar a segurança do EO na gestação^[19].

Linha 6: *Valeriana officinalis*

A *Valeriana officinalis* (valeriana) caracteriza-se por possuir propriedades sedativa, hipnótica e ansiolítica, é utilizada para tratamento da insônia e é muito relevante no Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG), Transtorno de Ansiedade Social (TAS) agindo em leves desequilíbrios do sistema nervoso, por meio do aumento na concentração de GABA nas fendas sinápticas após a administração da *Valeriana officinalis*, fazendo parte também do Formulário Terapêutico de Fitoterápicos e da Farmacopeia Brasileira^[12].

No entanto, a *V. officinalis* carece de evidências científicas que comprovem seus efeitos ansiolíticos. Em um ensaio clínico realizado em humanos portadores da TAG, foi feito um comparativo usando extrato de

valeriana, placebo e diazepam. Após o término do presente todos os pacientes apresentaram melhora relevante da ansiedade, porém, o placebo e o diazepam também apresentaram respostas psíquicas. Dessa forma, o estudo não foi totalmente conclusivo, já que a exclusão do grupo placebo levaria a concluir que há eficácia no extrato testado apresentando similaridade a droga padrão (diazepam), apresentando efeito ansiolítico^[17]. Por isso, a maioria dos estudos que abordam a *V. officinalis* reforça a importância da inclusão dos três grupos, pois, a ausência do grupo placebo poderia levar à conclusão da eficácia do extrato testado ser similar à droga padrão e, portanto, ter efeito ansiolítico^[17,20].

Linha 7: *Hypericum perforatum* L.

A *Hypericum perforatum* L. (erva-de-são-joão), é uma planta medicinal reconhecida com ação psicotrópica, apresenta grande número de constituintes químicos com propriedades farmacológicas confirmadas, como os ácidos fenólicos, flavonoides, taninos e hipericinas. A hipericina como um metabólito secundário da erva-de-são-João, possui efeitos antidepressivos confirmados, atuando na inibição da enzima monoamina oxidase (MAO), que é responsável pela degradação de neurotransmissores^[12].

Porém, ocorre um grande potencial de interação farmacológica da *H. perforatum* por conta da indução do complexo de enzimas do citocromo P450(CYP450), as interações dessa planta fitoterápica com fármacos ocorrem devido às altas concentrações de hiperforina. Alguns fármacos que interagem com *Hypericum perforatum* são: contraceptivos, ciclosporina, anticoagulantes, anticonvulsivante, anestésico, ISRS, IMAO, antirretrovirais, sinvastatina e atorvastatina, entre outros. Dessa forma, a tarja vermelha com a seguinte frase, “venda sob prescrição médica” presente nas caixas de produtos fitoterápicos, conforme RE n° 357/02, foi instituída pela ANVISA, como forma de orientar sobre essas interações farmacológicas e a presença de risco à saúde^[21].

Linha 8: *Piper methysticum* G.Forst

A *Piper methysticum* G.Forster, popularmente chamada como kava-kava é reconhecida por suas propriedades tranquilizantes e efeitos ansiolíticos, seu uso é aplicado, principalmente, no tratamento de ansiedade e insônia, a diminuição da ansiedade, da tensão e da agitação causada pela kava-kava aumenta a tolerância ao estresse mental e leva a uma maior estabilidade emocional^[12,20].

Linha 9: *Erythrina velutina* Willd

A *Erythrina velutina* Willd (mulungu), possui ação sedativa, ansiolítica, anticonvulsivante, bem como ação bloqueadora neuromuscular, por meio de ativação de receptores do ácido gama-aminobutírico (GABA), liberação de acetilcolina, ativação de receptores muscarínicos e liberação de cálcio intracelular, propriedades que fazem com que a *E. velutina* seja indicada para quadros leves de ansiedade, além de ação calmante^[12,22].

Linha 10: *Crataegus oxyacanth*

Crataegus oxyacanth (espinheiro branco), possui efeito ansiolítico sedativo, pois age sobre o SNC diminuindo o tônus simpático, conseqüentemente contribui com melhoras em sintomas vasomotores e tonturas. Esse tipo de planta está presente na composição de alguns medicamentos fitoterápicos que auxiliam no combate à ansiedade e nervosismo^[12,23].

Linha 11: *Humulus lupulus* L.

Os *Humulus lupulus* L. (lúpulo), tendem a diminuir os sintomas associados ao estresse e ansiedade, melhorando também a qualidade do sono. O metilbutenol é o responsável pelo seu efeito sedativo^[12].

Conclusão

O SUS dispõe de documentos que foram criados com o intuito de dar suporte às práticas dos fitoterápicos, logo, se faz importante que os profissionais de saúde tenham acesso a esses documentos bem como tenham o conhecimento sobre os medicamentos fitoterápicos, com o objetivo de conciliar a medicina baseada em evidências e a cultura popular perpetuada por várias gerações^[24].

Compreende-se que através deste estudo, foi possível realizar a identificação das principais Plantas Medicinais com efeito calmante, encontradas facilmente no País, devido à vasta extensão territorial e a rica diversidade na Flora brasileira. Com suas propriedades ansiolíticas, estas plantas são eficazes para controle dos sinais e sintomas da ansiedade, que vem sendo cada vez mais identificados na população como consequência do isolamento social causado pela pandemia, fornecendo assim, uma qualidade de vida satisfatória aos seus usuários.

Com o devido acompanhamento de um profissional especializado, o uso destas torna-se imprescindível para a redução dos sintomas da ansiedade, tendo em vista seus atributos naturais, sua fácil aplicabilidade no dia-a-dia dos adeptos. É de importância que as instituições de ensino superior destinados à área da saúde, promovam capacitações para esta Prática Integrativa e Complementar, com visão atenuada para a abordagem terapêutica da Fitoterapia, formando profissionais de saúde devidamente habilitados, que possam instruir a população a um tratamento de efetividade terapêutica conhecida. Ao longo da pesquisa, foi verificada também a falta de produção científica que abordasse a Fitoterapia como tema principal, utilizando esta PIC em todos os níveis de atenção à saúde, corroborando para escassa compreensão acerca desta ciência.

Assim, o presente estudo buscou facilitar o conhecimento acerca da Fitoterapia e as Plantas Medicinais de efeito ansiolítico e calmante, que possibilitam a redução da ansiedade, bem como seus mecanismos de ação durante o uso das mesmas, entendendo a necessidade deste tipo de terapia, permitindo um resultado positivo na melhoria na qualidade de vida, sua autonomia de escolha durante o tratamento, seu custo benefício acessível e consequentemente a adesão humanizada aos praticantes.

Referências

1. Bezerra DRC, Paulino ET, Santo FHE. Uso das Práticas Integrativas e Complementares no período de isolamento social da COVID-19 no Brasil. **Res Soc Develop**. 2020; 9(11): e1329119718. [<https://doi.org/10.33448/rsd-v9i11.9718>].
2. Barros MBA, Lima MG, Malta DC, Szwarcwald CL, Azevedo RCS, Romero D *et al*. Relato de tristeza/depressão, nervosismo/ansiedade e problemas de sono na população adulta brasileira durante a pandemia de COVID-19. **Epidemiol Serv Saúde**. 2020; 29(4): e2020427. [<https://doi.org/10.1590/S1679-49742020000400018>].

3. Dacal MPO, Silva IS. Impactos das práticas integrativas e complementares na saúde de pacientes crônicos. **Saúde Deb.** 2018; 42(118): 724-735. ISSN 2358-2898. [<https://doi.org/10.1590/0103-1104201811815>].
4. Oliveira VB, Mezzomo TR, Moraes EF. Conhecimento e uso de plantas medicinais por usuários de unidades básicas de saúde na região de Colombo, PR. **Rev Bras Ciênc Saúde.** 2018; 22(1): 57-64. ISSN 2317-6032. [<https://doi.org/10.22478/ufpb.2317-6032.2018v22n1.30038>] [<https://periodicos.ufpb.br/index.php/rbcs/article/view/30038>].
5. Júnior JNBS, Guedes HCS, Silva VCL, Ferreira MGN, Santos AF, Madruga MDD. A enfermagem e a utilização de plantas medicinais no âmbito da atenção básica. **Rev Ciênc Saúde Nova Esp.** 2017; 15(3): 61-68. [<https://doi.org/10.17695/revcsnevol15n3p61-68>].
6. Brooks SK, Webster RK, Smith LE, Woodland L, Wessely S, Greenberg N *et al*. The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. **The Lancet.** 2020; 395(10227): 912-920. [[https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8)].
7. Oliveira LM, Menezes Filho ACP, Porfiro CA. Uso da *Passiflora incarnata* L. no tratamento alternativo do transtorno de ansiedade generalizada. **Pesq Soc Desenv.** 2020; 9(11): e2349119487-e2349119487. [<https://doi.org/10.33448/rsd-v9i11.9487>] [<https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/9487>].
8. Anais do I Congresso Nacional de Envelhecimento Humano; 2016; Campina Grande (PB), Brasil. [<https://www.editorarealize.com.br/artigo/visualizar/24667>].
9. Brasil, Ministério da Saúde. **Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares.** 2ª ed. Brasília, DF, 2015.
10. Faro A, Bahiano MA, Nakano TC, Reis C, Silva BFP, Vitti LS. COVID-19 e saúde mental: a emergência do cuidado. **Est Psicol.** 2020; 37. [<https://doi.org/10.1590/1982-0275202037e200074>].
11. Souza MT, Silva MD, Carvalho R. Revisão integrativa: o que é e como fazer. **Einstein.** 2010; 8: 102-106. [<https://doi.org/10.1590/s1679-45082010rw1134>].
12. Silva ELP, Soares JCF, Machado MJ, Reis IMA, Cova SC. Avaliação do perfil de produção de fitoterápicos para o tratamento de ansiedade e depressão pelas indústrias farmacêuticas brasileiras. **Braz J Develop.** 2020; 6(1): 3119-3135. [<https://doi.org/10.34117/bjd.v6i1.6253.q5544>].
13. Carvalho LG, Leite SC, Costa DAF. Principais fitoterápicos e demais medicamentos utilizados no tratamento de ansiedade e depressão. **Rev Casos Consult.** 2021; 12(1): e25178-e25178. ISSN 2237-7417. [<https://periodicos.ufrn.br/casoseconsultoria/article/view/25178>].
14. Sousa RF, Oliveira YR, Calou IBF. Ansiedade: aspectos gerais e tratamento com enfoque nas plantas com potencial ansiolítico. **Rev Revinter.** 2018; 11: 33-54. [<http://autores.revistarevinter.com.br/index.php?journal=toxicologia&page=article&op=view&path%5B%5D=327>].
15. He X, Luan F, Yang Y, Wang Z, Zhao Z, Fang J *et al*. *Passiflora edulis*: uma visão das pesquisas atuais em fitoquímica e farmacologia. **Front Farmacol.** 2020; 11: 617. [<https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fphar.2020.00617/full>].
16. Bortoluzzi MM, Schmitt V, Mazur CE. Efeito fitoterápico de plantas medicinais sobre a ansiedade: uma breve revisão. **Res Soc Develop.** 2020; 9(2): 47. ISSN-e 2525-3409. [<https://doi.org/10.33448/rsd-v9i1.1504>].
17. Santos RDS, Silva SDS, Vasconcelos TCL. Aplicação de plantas medicinais no tratamento da ansiedade: uma revisão da literatura. **Braz J Develop.** 2021; 7(5): 52060-52074. [<https://doi.org/10.34117/bjdv.v7i5.30316>].

18. Rocha ACB, Myva LMM, Almeida SG. The role of food in the treatment of anxiety and depression disorders. **Res Soc Develop**. 2020; 9: e724997890-e724997890. [<https://doi.org/10.33448/rsd-v9i9.7890>].
19. Costa CARA, Kohn OD, Lima VM, Gargano AC, Flório JC, Costa M. The GABAergic system contributes to the anxiolytic-like effect of essential oil from *Cymbopogon citratus* (lemongrass). **J Ethnopharmacol**. 2011; 137: 828-836. [<https://doi.org/10.1016/j.jep.2011.07.003>] [<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21767622/>].
20. Sousa RF, Oliveira YR, Calou IBF. Ansiedade: aspectos gerais e tratamento com enfoque nas plantas com potencial ansiolítico. **Rev Revinter**. 2018; 11: 33-54. [<https://doi.org/10.22280/revintervol11ed1.327>].
21. Borges NB, Salvi JO, Silva FC. Características farmacológicas dos fitoterápicos no tratamento de transtornos depressivos e de ansiedade: *Hypericum perforatum* Lineaus e *Piper methysticum* Georg Forster no tratamento de transtornos depressivos e ansiedade. **Braz J Surg Clin Res**. 2019; 3: 8-87. ISSN 2317-4404. [https://www.mastereditora.com.br/periodico/20190805_073948.pdf].
22. Botelho RM, Oliveira LS, Andrade LG. Estudo da utilização popular da espécie medicinal *Erythrina mulungu* Mart. Ex Benth no transtorno da ansiedade. **Rev Ibero-Amer Human Ciênc Educ**. 2021; 7: 1331-1345. [<https://doi.org/10.51891/rease.v7i10.2666>].
23. Caminha FF, Vieira TR. **Medicamentos fitoterápicos para saúde mental. Uberaba-MG**. Uberaba. 2020. Trabalho de conclusão Curso [Graduação em farmácia]. Universidade de Uberaba, Uberaba, MG. [<http://dspace.uniube.br:8080/jspui/handle/123456789/1563>].
24. Dias ECM, Trevisan DD, Nagai SC, Ramos NA, Silva EM. Uso de fitoterápicos e potenciais riscos de interações medicamentosas: reflexões para prática segura. **Rev Baiana Saúde Públ**. 2017; 41: 297-307. [<https://rbsp.sesab.ba.gov.br/index.php/rbsp/article/view/2306>].
25. Vargas ECA, Teixeira ER, Werneck YCS, Arantes DG. Uso de plantas com fins terapêuticos por usuários de uma unidade pré-hospitalar pública de Campos dos Goytacazes, Rio de Janeiro, Brasil. **Rev Pesq Cuid é Fund**. 2019; 11: 1129-1134. [<https://ciberindex.com/index.php/ps/article/view/P11291134>].

Histórico do artigo | Submissão: 07/01/2022 | Aceite: 20/05/2022 | Publicação: 20/12/2022

Conflito de interesses: O presente artigo não apresenta conflitos de interesse.

Como citar este artigo: Silva FTM, Ferreira D, Santana GB, Santos KMG *et al*. Utilização da fitoterapia para redução da ansiedade frente a pandemia por SARS-COV-2. **Rev Fitos**. Rio de Janeiro. 2022; 16(4): 541-550. e-ISSN 2446.4775. Disponível em: <<http://revistafitos.far.fiocruz.br/index.php/revista-fitos/article/view/1404>>. Acesso em: dd/mm/aaaa.

Licença CC BY 4.0: Você está livre para copiar e redistribuir o material em qualquer meio; adaptar, transformar e construir sobre este material para qualquer finalidade, mesmo comercialmente, desde que respeitado o seguinte termo: dar crédito apropriado e indicar se alterações foram feitas. Você não pode atribuir termos legais ou medidas tecnológicas que restrinjam outros autores de realizar aquilo que esta licença permite.

