

CENTRO UNIVERSITÁRIO BRASILEIRO - UNIBRA  
CURSO DE GRADUAÇÃO EM FARMÁCIA

ANA PRISCILA ROQUE DA SILVA ALVES  
GABRIELA MARIA MARQUES FERREIRA  
LORENA VIVIANE LUCENA DE CASTRO

**Medicamentos sintéticos e fitoterápicos no tratamento da ansiedade**

RECIFE/2025

**ANA PRISCILA ROQUE DA SILVA ALVES  
GABRIELA MARIA MARQUES FERREIRA  
LORENA VIVIANE LUCENA DE CASTRO**

## **Medicamentos sintéticos e fitoterápicos no tratamento da ansiedade**

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

Orientador(a): Msc. Hugo Christian de  
Oliveira Felix.

RECIFE  
ANO DE DEPÓSITO 2025

**ANA PRISCILA ROQUE DA SILVA ALVES  
GABRIELA MARIA MARQUES FERREIRA  
LORENA VIVIANE LUCENA DE CASTRO**

## **Medicamentos sintéticos e fitoterápicos no tratamento da ansiedade**

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

Examinadores:

---

Hugo Christian de Oliveira Felix – Msc em gestão empresarial

---

Isabella Coimbra Vila Nova – Dr em ciências biológicas

---

Examinador 2 - Titulação

Nota: \_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

## Agradecimentos

Concluir esta jornada de cinco anos no curso de Farmácia representa muito mais do que a conquista de um diploma, é a realização de um sonho construído com esforço, dedicação e, acima de tudo, apoio. Agradecemos primeiramente a Deus, por nos conceder força, sabedoria e perseverança para seguir firmes em cada etapa, mesmo nos momentos mais desafiadores.

Aos nossos familiares, expressamos nossa mais profunda gratidão. Vocês foram o alicerce que nos sustentou nos dias de cansaço, de dúvida e de incerteza. Obrigada por cada palavra de incentivo, por cada gesto de amor e por acreditarem em nós mesmo quando duvidamos de nós mesmas. Essa conquista é também de vocês.

Aos nossos professores e orientadores, nosso sincero reconhecimento. Cada ensinamento, cada orientação e cada palavra de motivação deixaram marcas em nossa trajetória. O conhecimento que nos foi transmitido ultrapassa os livros, é um legado de ética, responsabilidade e amor pela profissão farmacêutica.

Por fim, agradecemos umas às outras, pela parceria, amizade e companheirismo que tornaram este caminho mais leve e significativo. Compartilhamos sonhos, desafios e vitórias, e chegamos até aqui juntas, mais fortes e mais preparadas para o futuro.

Este trabalho é a prova de que, com fé, união e determinação, nenhum obstáculo é grande demais para quem acredita no próprio propósito.

*Com gratidão e emoção, encerramos esta etapa com o coração cheio de orgulho e esperança no que ainda está por vir.*

“Os vícios entram na composição da virtude assim como os venenos entram na composição dos remédios. A prudência mistura-os e atenua-os, e deles se serve utilmente conta os males da vida”.

*François La Rochefoucauld*

## RESUMO

A ansiedade é um transtorno mental crescente e um importante problema de saúde pública, afetando milhões de pessoas em todo o mundo. O tratamento convencional, baseado em medicamentos sintéticos como benzodiazepínicos e antidepressivos, é eficaz, porém apresenta limitações, como efeitos colaterais e risco de dependência. Nesse contexto, os fitoterápicos surgem como alternativas complementares promissoras, devido à boa tolerabilidade e aceitação cultural. Este trabalho teve como objetivo comparar a eficácia, segurança e acessibilidade dos medicamentos sintéticos e fitoterápicos utilizados no tratamento da ansiedade. Trata-se de uma revisão integrativa da literatura realizada nas bases SciELO, PubMed e BVS, entre 2015 e 2025. Os resultados demonstram que os medicamentos sintéticos continuam sendo a base terapêutica principal, enquanto os fitoterápicos apresentam potencial ansiolítico relevante, especialmente espécies como *Valeriana officinalis* e *Passiflora incarnata*. A integração entre abordagens farmacológicas, fitoterápicas e não farmacológicas, associada ao acompanhamento multiprofissional, mostrou-se mais eficaz para o controle dos sintomas e promoção da qualidade de vida. Conclui-se que a associação racional dessas terapias pode proporcionar um tratamento mais seguro, acessível e humanizado no manejo da ansiedade.

**Palavras-chave:** Ansiedade, Fitoterápicos, Medicamentos sintéticos, Tratamento, Saúde mental.

## ABSTRACT

Anxiety is an increasing mental disorder and a major public health concern, affecting millions of people worldwide. Conventional treatment based on synthetic drugs, such as benzodiazepines and antidepressants, is effective but presents limitations, including side effects and dependence risk. In this context, herbal medicines emerge as promising complementary alternatives due to their good tolerability and cultural acceptance. This study aimed to compare the efficacy, safety, and accessibility of synthetic and herbal medicines used in anxiety treatment. It is an integrative literature review conducted in SciELO, PubMed, and BVS databases between 2015 and 2025. The results show that synthetic drugs remain the main therapeutic option, while herbal medicines exhibit relevant anxiolytic potential, especially species such as *Valeriana officinalis* and *Passiflora incarnata*. The integration of pharmacological, herbal, and non-pharmacological approaches, combined with multidisciplinary monitoring, proved to be more effective for symptom control and quality of life improvement. It is concluded that the rational combination of these therapies can provide safer, more accessible, and humanized treatment for anxiety management.

**Keywords:** Anxiety, Herbal medicines, Synthetic drugs, Treatment, Mental health.

## LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

|                 |                                                                         |
|-----------------|-------------------------------------------------------------------------|
| <b>TAG</b>      | Transtorno de Ansiedade Generalizada                                    |
| <b>SUS</b>      | Sistema Único de Saúde                                                  |
| <b>Scielo</b>   | Scientific Electronic Library Online                                    |
| <b>BVS</b>      | Biblioteca de Saúde Virtual                                             |
| <b>DSM-5-TR</b> | Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders 5 – Text Revision |
| <b>OMS</b>      | Organização Mundial de Saúde                                            |
| <b>LIC</b>      | <i>Low Income Countries</i> – Países de Baixa Renda                     |
| <b>HIC</b>      | <i>High-Income Countries</i> – Países de Alta Renda                     |
| <b>ISRS</b>     | Inibidores Seletivos da Recaptação de Serotonina                        |
| <b>IRSN</b>     | Inibidores da Recaptação de Serotonina e Noradrenalina                  |
| <b>ADT</b>      | Antidepressivos Tricíclicos                                             |
| <b>CBD</b>      | Canabidiol                                                              |
| <b>TCC</b>      | TCC                                                                     |
| <b>PRMs</b>     | Problemas Relacionados a Medicamentos                                   |

## SUMÁRIO

|                                                                                 |           |
|---------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>1. Introdução.....</b>                                                       | <b>10</b> |
| <b>2 Materiais e métodos.....</b>                                               | <b>11</b> |
| <b>3 Resultados e discussão.....</b>                                            | <b>12</b> |
| 3.1 <i>Compreensão da ansiedade e suas implicações.....</i>                     | 14        |
| 3.1.1 <i>Definição de ansiedade e do Transtorno de Ansiedade Generalizada..</i> | 14        |
| 3.1.2 <i>Impacto da ansiedade na qualidade de vida.....</i>                     | 15        |
| 3.2 <i>Medicamentos sintéticos no tratamento da ansiedade.....</i>              | 15        |
| 3.3 <i>Fitoterápicos no tratamento da ansiedade.....</i>                        | 16        |
| 3.4 <i>Comparação entre medicamentos sintéticos e fitoterápicos.....</i>        | 17        |
| 3.5 <i>Aspectos multidimensionais do tratamento da ansiedade.....</i>           | 17        |
| <b>4 Conclusões.....</b>                                                        | <b>19</b> |
| <b>Referências.....</b>                                                         | <b>20</b> |



## 1. Introdução

A saúde mental tem ganhado destaque como um dos principais desafios de saúde pública, devido ao aumento expressivo dos casos de ansiedade em todo o mundo, especialmente no Brasil, que lidera o ranking global de prevalência do Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG). Esse cenário está diretamente relacionado ao estilo de vida contemporâneo, caracterizado por alta demanda emocional, pressões sociais e ritmo acelerado, fatores que potencializam o desenvolvimento e a manutenção de sintomas ansiosos. O TAG, por sua vez, manifesta-se por preocupação excessiva, persistente e desproporcional, acompanhada de sinais físicos e psíquicos que comprometem a funcionalidade e a qualidade de vida. Embora o tratamento convencional, baseado em psicoterapia e medicamentos como benzodiazepínicos e inibidores seletivos de recaptação de serotonina, apresente resultados satisfatórios, os efeitos colaterais e o risco de dependência incentivam a busca por terapias alternativas, como a fitoterapia, que surge como opção promissora e menos invasiva para o manejo da ansiedade<sup>1</sup>.

Os fitoterápicos representam uma alternativa terapêutica complementar importante para o cuidado em saúde, especialmente no manejo da ansiedade, pois utilizam compostos bioativos presentes em plantas medicinais que atuam de forma sinérgica para promover efeitos terapêuticos como ação sedativa, ansiolítica e antiespasmódica. Espécies como valeriana, camomila, erva-cidreira, capim-limão, maracujá e flor de laranjeira destacam-se por auxiliar na redução do estresse, insônia e desconfortos físicos associados, favorecendo a qualidade de vida dos pacientes. Entretanto, seu uso deve ser orientado por profissionais capacitados, considerando possíveis interações medicamentosas e contraindicações, para garantir segurança e eficácia no tratamento<sup>2</sup>.

Os medicamentos sintéticos desempenham papel fundamental no tratamento de doenças psiquiátricas, sendo amplamente utilizados para o controle de sintomas em transtornos como depressão, esquizofrenia, bipolaridade e ansiedade, apesar de não promoverem a cura definitiva dessas condições. Seu uso possibilita a estabilização do quadro clínico e a melhoria da qualidade de vida dos pacientes, porém, está associado a uma variedade de efeitos adversos, que vão desde tontura e sonolência até riscos de dependência química. Ainda assim, continuam sendo a principal opção terapêutica disponível no Sistema Único de Saúde (SUS) devido à eficácia comprovada e ao impacto significativo no manejo das doenças, reforçando a necessidade de prescrição e acompanhamento adequados para otimizar resultados e minimizar riscos<sup>3</sup>.

Diante desse contexto, evidencia-se que o manejo da ansiedade requer uma abordagem integrada, que considere tanto os medicamentos sintéticos quanto os fitoterápicos, de forma complementar e individualizada, buscando aliar eficácia terapêutica e segurança no tratamento. A escolha da intervenção mais adequada deve ser pautada em avaliação clínica criteriosa, considerando o histórico do paciente, suas necessidades e possíveis interações medicamentosas, a fim de promover não apenas o controle dos sintomas, mas também a melhoria da qualidade de vida e o bem-estar global. O objetivo do trabalho é avaliar eficácia, segurança e acessibilidade de medicamentos sintéticos e fitoterápicos, permitindo compreender as vantagens e limitações de cada abordagem.

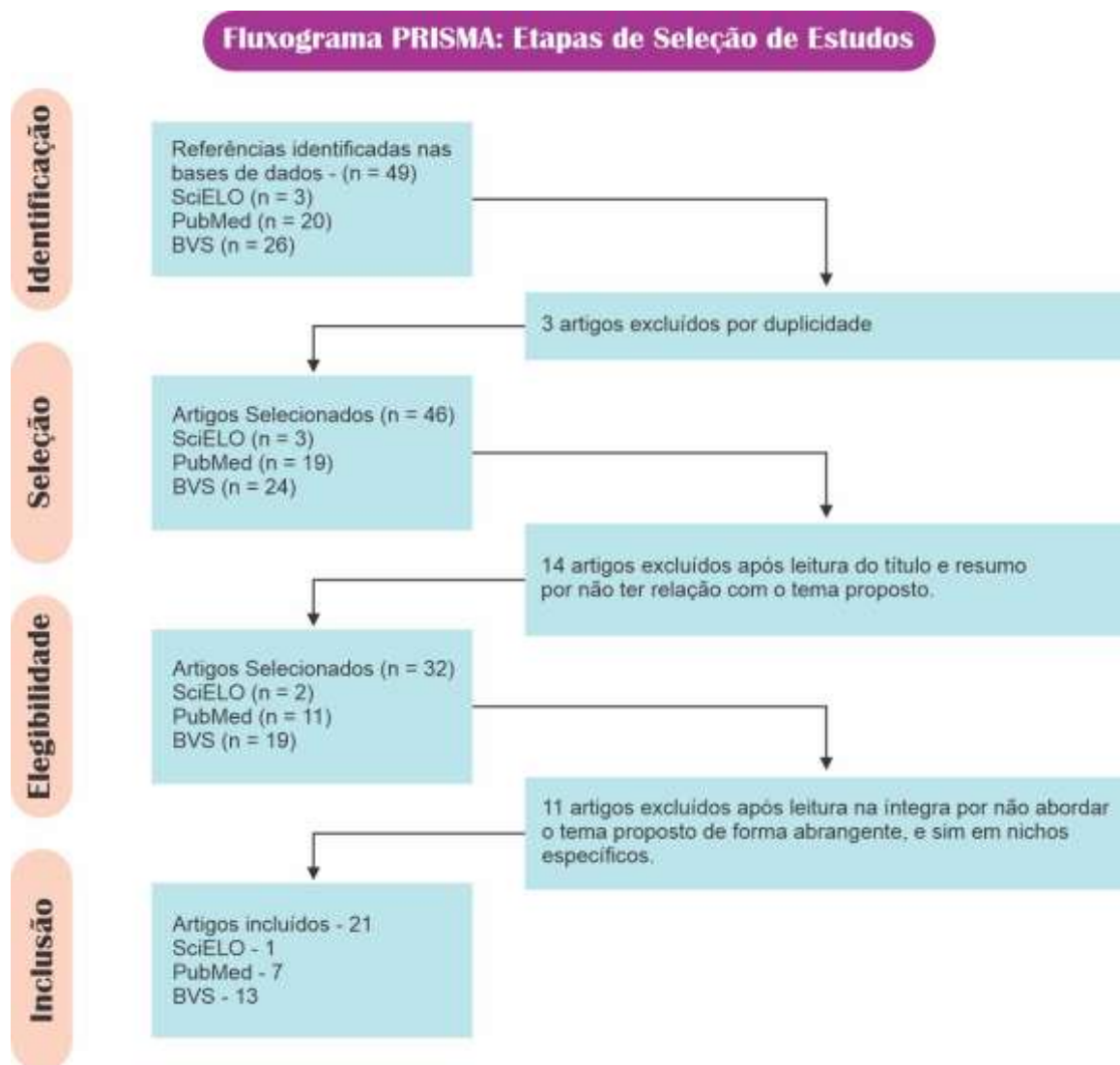
## 2. Material e Métodos

Este estudo trata-se de uma revisão integrativa da literatura, com abordagem qualitativa, desenvolvida a partir da busca de artigos científicos publicados nos últimos dez anos. A pesquisa foi realizada nas seguintes bases de dados: Scientific Electronic Library Online (SciELO), PubMed e Biblioteca Virtual em Saúde (BVS).

Para a identificação dos estudos, foram utilizados os descritores: “ansiedade”, “tratamento”, “fitoterápicos” e medicamentos sintéticos, combinados por meio dos operadores booleanos AND e OR, conforme a necessidade de cada base. Foram considerados elegíveis artigos publicados entre 2015 e 2025, nos idiomas português, espanhol e inglês, disponíveis na íntegra e que abordassem diretamente a temática proposta. Foram excluídos trabalhos repetidos, editoriais, resumos de eventos, cartas ao editor e estudos que não atendiam aos critérios estabelecidos.

O processo de seleção dos estudos ocorreu em etapas: inicialmente, foi realizada a leitura dos títulos e resumos para a triagem preliminar. Em seguida, os artigos potencialmente relevantes foram analisados na íntegra, considerando os critérios de inclusão e exclusão.

A análise seguiu as recomendações do método PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses), com a utilização de um fluxograma para demonstrar o processo de identificação, triagem, elegibilidade e inclusão dos artigos conforme mostra tabela abaixo. Após a seleção, os dados extraídos (autores, ano, objetivos, metodologia e principais resultados) foram organizados e analisados de forma descritiva e qualitativa, visando à síntese das evidências disponíveis na literatura.



### 3. Resultados e Discussão

A tabela abaixo apresenta um resumo das principais características dos artigos selecionados na revisão integrativa, incluindo autor/ano, título, objetivo, metodologia, principais resultados e conclusão.

Tabela 1 – Resumo dos artigos selecionados na revisão integrativa.

| Autor/Ano                | Título                                                   | Objetivo                                                                                      | Metodologia                                                       | Principais Resultados                                                                | Conclusão                                                                           |
|--------------------------|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| Bellón et al., 2020      | Enfermedades mentales comunes en atención primaria       | Discutir desafios diagnósticos e terapêuticos das doenças mentais comuns na atenção primária. | Revisão narrativa baseada em evidências e análises populacionais. | Destaca subdiagnóstico de transtornos ansiosos e limitações terapêuticas atuais.     | Aponta necessidade de novos modelos preventivos e melhora no manejo clínico.        |
| Guedes, 2020             | Ansiedade, stress e burnout                              | Analisar inter-relações entre ansiedade, estresse e burnout e seus impactos na saúde.         | Dissertação com abordagem de revisão teórica.                     | Mostra forte relação entre ansiedade e agravamento de quadros de estresse e burnout. | Conclui que intervenções multidisciplinares são essenciais para prevenção e manejo. |
| APA, 2022                | DSM-5-TR                                                 | Atualizar critérios diagnósticos dos transtornos mentais.                                     | Revisão técnica e análise de evidências clínicas.                 | Revisa critérios dos transtornos de ansiedade e amplia descrições clínicas.          | Fornecer base padronizada para diagnóstico e prática clínica global.                |
| Kurebayashi et al., 2016 | Fitoterapia chinesa para redução de estresse e ansiedade | Avaliar eficácia da fitoterapia chinesa no controle do estresse e ansiedade.                  | Ensaio clínico randomizado.                                       | Mostrou redução significativa de estresse e ansiedade com intervenção.               | Indica fitoterapia chinesa como alternativa complementar eficaz.                    |
| WHO, 2024                | Mental Health Atlas 2024                                 | Mapear dados globais de saúde mental.                                                         | Relatório institucional internacional.                            | Mostra aumento da prevalência de ansiedade e desigualdades no acesso a tratamentos.  | Reforça necessidade de ampliação de políticas públicas e serviços especializados.   |
| Fonseca et al., 2024     | Tratamentos farmacológicos para transtornos de ansiedade | Avaliar eficácia e segurança dos medicamentos usados na ansiedade.                            | Revisão sistemática.                                              | Evidencia eficácia de ISRS e benzodiazepínicos, mas ressalta efeitos adversos.       | Recomenda uso racional e individualização terapêutica.                              |
| EMA, 2016                | Assessment report on Valeriana officinalis               | Avaliar evidências clínicas da Valeriana officinalis.                                         | Revisão técnico-regulatória.                                      | Aponta potencial ansiolítico moderado e segurança adequada.                          | Reforça uso da planta como fitoterápico complementar.                               |

|                                   |                                                                    |                                                                                 |                                 |                                                                                       |                                                                           |
|-----------------------------------|--------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| Motelehks<br>ahes et al.,<br>2020 | Passiflora<br>incarnata in<br>neuropsychi<br>atric<br>disorders    | Revisar papel da<br>Passiflora em<br>distúrbios<br>neuropsiquiátricos.          | Revisão<br>sistemática.         | Identifica<br>evidências<br>positivas para<br>redução de<br>ansiedade.                | Sugere Passiflora<br>como adjuvante<br>útil e segura.                     |
| Ferreira,<br>2019                 | Interações<br>medicament<br>osas de<br>fitoterápicos<br>na insônia | Investigar<br>interações<br>medicamentosas<br>envolvendo<br>fitoterápicos.      | Revisão<br>narrativa.           | Mostra risco de<br>interações com<br>benzodiazepínicos e<br>antidepressivos.          | Recomenda<br>cautela e<br>orientação<br>profissional.                     |
| Ferreira et<br>al., 2022          | Portal<br>Fitoterapia<br>Brasil                                    | Descrever<br>criação do portal<br>de fitoterapia.                               | Estudo<br>descritivo.           | Reúne<br>informações<br>confiáveis sobre<br>plantas<br>medicinais e<br>fitoterápicos. | Contribui para<br>educação em<br>saúde e prática<br>farmacêutica.         |
| Guina &<br>Merrill,<br>2018       | Benzodiazep<br>ines I                                              | Avaliar riscos,<br>benefícios e<br>alternativas aos<br>benzodiazepínicos.       | Revisão<br>clínica.             | Mostra eficácia<br>rápida, porém<br>riscos de<br>dependência e<br>tolerância.         | Defende uso<br>restrito e<br>preferência por<br>terapias<br>alternativas. |
| ANVISA,<br>2022                   | Cartilha<br>sobre<br>fitoterápicos                                 | Orientar uso<br>seguro de<br>fitoterápicos.                                     | Documento<br>institucional.     | Reúne<br>informações de<br>segurança e<br>indicações.                                 | Promove uso<br>racional e<br>consciente.                                  |
| Sarris,<br>2018                   | Herbal<br>medicines in<br>psychiatric<br>disorders                 | Atualizar<br>evidências de<br>fitoterápicos em<br>transtornos<br>psiquiátricos. | Revisão<br>integrativa.         | Demonstra<br>eficácia de<br>plantas como<br>Passiflora,<br>Valeriana e<br>Kava.       | Indica potencial<br>complementar<br>dos fitoterápicos.                    |
| Dantas et<br>al., 2017            | Passiflora e<br>midazolam<br>em extração<br>dentária               | Comparar<br>Passiflora com<br>midazolam no<br>controle da<br>ansiedade.         | Ensaio<br>clínico.              | Passiflora<br>apresentou efeito<br>ansiolítico<br>semelhante.                         | Mostra<br>viabilidade como<br>alternativa menos<br>sedativa.              |
| Teixeira et<br>al., 2021          | Interações<br>entre<br>Ginkgo e<br>Valeriana                       | Avaliar<br>interações desses<br>fitoterápicos com<br>alopáticos.                | Revisão<br>narrativa.           | Identifica<br>interações<br>potencialmente<br>perigosas.                              | Recomenda<br>monitoramento<br>farmacoterapêutico.                         |
| Brasil,<br>2006                   | Política<br>Nacional de<br>Fitoterápicos                           | Estabelecer<br>diretrizes de<br>fitoterapia no<br>SUS.                          | Documento<br>governamenta<br>l. | Regulamenta uso<br>e produção de<br>fitoterápicos.                                    | Fortalece<br>integração da<br>fitoterapia à<br>atenção básica.            |
| Reyes,<br>2017                    | TCC no<br>tratamento<br>da ansiedade                               | Avaliar eficácia<br>da TCC.                                                     | Revisão<br>narrativa.           | Mostra forte<br>evidência de<br>eficácia.                                             | Reafirma TCC<br>como primeira<br>escolha não<br>farmacológica.            |
| Nascimento et al.,<br>2022        | Impactos do<br>estresse e<br>ansiedade na<br>imunidade             | Revisar relação<br>entre ansiedade e<br>resposta imune.                         | Revisão<br>narrativa.           | Mostra que<br>ansiedade<br>crônica                                                    | Ressalta<br>importância do<br>manejo precoce.                             |

|                            |                                                   |                                                                |                                 |                                                                |                                                                  |
|----------------------------|---------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|---------------------------------|----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
|                            |                                                   |                                                                |                                 | compromete o sistema imune.                                    |                                                                  |
| Sousa et al., 2025         | Técnicas psicoterápicas na ansiedade              | Analisar terapias utilizadas no manejo da ansiedade.           | Revisão narrativa.              | Confirma eficácia de TCC, mindfulness e terapias integrativas. | Reforça abordagem multidisciplinar.                              |
| Fagundes et al., 2024      | Transtorno de ansiedade generalizada              | Revisar características e tratamentos do TAG.                  | Revisão de literatura.          | Mostra aumento da prevalência e limitações terapêuticas.       | Reforça necessidade de personalização terapêutica.               |
| Brasil, 2014               | Cuidado farmacêutico na atenção básica            | Fornecer diretrizes para prática farmacêutica.                 | Documento institucional.        | Demonstra papel do farmacêutico na adesão terapêutica.         | Fortalece modelo de cuidado compartilhado.                       |
| Guimarães & Pugliese, 2024 | Atenção farmacêutica nos transtornos de ansiedade | Analisar papel do farmacêutico no cuidado ao paciente ansioso. | Revisão narrativa.              | Mostra impacto positivo nas intervenções farmacêuticas.        | Conclui que acompanhamento reduz riscos e melhora adesão.        |
| Coutinho, 2015             | Atuação do farmacêutico na saúde mental           | Explorar contribuições do farmacêutico na saúde mental.        | Trabalho de conclusão de curso. | Mostra ampliação das atribuições clínicas.                     | Aponta necessidade de maior integração interdisciplinar.         |
| Ho et al., 2024            | Impacto de farmacêuticos psiquiátricos            | Avaliar impacto do farmacêutico em ambientes psiquiátricos.    | Revisão sistemática.            | Mostra redução de erros e melhora da adesão.                   | Evidencia importância do farmacêutico na equipe de saúde mental. |
| Schütz, 2023               | Guia de cuidado farmacêutico para ansiedade       | Desenvolver guia de atendimento farmacêutico.                  | Trabalho acadêmico aplicado.    | Oferece protocolo clínico estruturado.                         | Conclui que guias auxiliam na padronização do cuidado.           |

Fonte: Autoria própria

### 3.1 Compreensão da ansiedade e suas implicações

#### 3.1.1 Definição de ansiedade e do Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG)

A ansiedade é um dos transtornos mentais comuns mais prevalentes na atenção primária, com impacto significativo na qualidade de vida dos indivíduos. Estima-se que mais de 264 milhões de pessoas no mundo sofram desse transtorno, configurando-se como uma das principais causas de perda de anos de vida ajustados por qualidade<sup>4</sup>. Ela pode ser compreendida como um estado emocional caracterizado por sentimentos de apreensão, preocupação ou inquietação diante de situações de incerteza ou ameaça. Embora faça parte das respostas adaptativas do ser humano, quando em excesso ou de forma persistente, a ansiedade pode prejudicar a qualidade de vida e o funcionamento diário do indivíduo<sup>5</sup>.

O Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG) é uma condição clínica em que a ansiedade se manifesta de forma crônica e desproporcional às circunstâncias reais. Caracteriza-se por preocupação excessiva, difícil de controlar, acompanhada de sintomas físicos como tensão muscular, fadiga, irritabilidade, dificuldade de concentração e distúrbios do sono. O TAG diferencia-se da ansiedade comum por sua intensidade, duração e impacto negativo sobre o bem-estar psicológico e social do indivíduo<sup>5</sup>. Em atenção primária, entretanto, o diagnóstico do TAG é desafiador, visto que os pacientes frequentemente se apresentam com queixas somáticas

e os profissionais encontram dificuldades para aplicar critérios psiquiátricos padronizados, o que contribui para subdiagnóstico e tratamento inadequado<sup>4</sup>.

Conforme descrito no Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5-TR)<sup>6</sup>, a ansiedade, quando se torna patológica, envolve uma ativação persistente do sistema nervoso autônomo e uma resposta desproporcional a estímulos cotidianos, o que distingue os transtornos ansiosos das reações emocionais normais. No caso específico do Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG), o manual destaca que o quadro se caracteriza pela presença contínua de preocupação e expectativa apreensiva, associadas a sintomas físicos e cognitivos que comprometem o desempenho funcional e o equilíbrio emocional do indivíduo. Essa definição reforça a importância do reconhecimento clínico criterioso, uma vez que o diagnóstico adequado é fundamental para direcionar intervenções terapêuticas eficazes e evitar o agravamento do quadro ansioso.

### ***3.1.2 Impacto da ansiedade na qualidade de vida***

A ansiedade exerce forte impacto na qualidade de vida, uma vez que está associada a alterações fisiológicas e psicológicas que comprometem o bem-estar físico, mental, social e afetivo do indivíduo. Segundo Kurebayashi<sup>7</sup>, níveis elevados de estresse e ansiedade geram desequilíbrios no sistema neuroendócrino, afetando cognição, humor e comportamento. Esses fatores podem resultar em prejuízos no desempenho social, profissional e emocional, reduzindo a percepção de qualidade de vida.

De acordo com o Mental Health Atlas de 2024, da Organização Mundial da Saúde (OMS), os transtornos de ansiedade acometem mais de 300 milhões de pessoas no mundo e figuram entre as principais causas de incapacidade global. O relatório evidencia que essas condições afetam significativamente o bem-estar físico, emocional, social e econômico das populações, aumentando o risco de isolamento, redução da produtividade e prejuízos nas relações pessoais e profissionais. Apesar do avanço na conscientização sobre saúde mental após a pandemia de COVID-19, os investimentos ainda são limitados — apenas 2% do orçamento público de saúde é destinado à área, com média de um profissional especializado para cada 10 mil habitantes — e menos de 10% dos países adotaram plenamente modelos de cuidado comunitário. Esses dados reforçam a urgência de ampliar políticas públicas, financiamento e estratégias de prevenção e tratamento, a fim de melhorar a qualidade de vida e reduzir o impacto global da ansiedade<sup>8</sup>.

### ***3.2 Medicamentos sintéticos no tratamento da ansiedade***

Dados do Mental Health Atlas de 2024<sup>8</sup> indicam que os adultos jovens e de meia-idade são as faixas etárias que mais utilizam medicamentos para ansiedade. O tratamento farmacológico está disponível em 80% dos países de alta renda (HIC) e apenas em 16% dos de baixa renda (LIC), revelando desigualdade de acesso. Os ansiolíticos e antidepressivos são os fármacos mais empregados, conforme a Lista Modelo de Medicamentos Essenciais da OMS, sendo o principal recurso terapêutico para reduzir sintomas e melhorar o funcionamento psíquico e social.

Os principais fármacos empregados no tratamento dos transtornos de ansiedade incluem os inibidores seletivos da recaptação de serotonina (ISRS), como fluoxetina e sertralina, e os inibidores da recaptação de serotonina e noradrenalina (IRSN), como venlafaxina e duloxetine, considerados de primeira linha pela eficácia comprovada e perfil de segurança favorável; os benzodiazepínicos, como alprazolam e clonazepam, eficazes para alívio rápido dos sintomas, mas limitados pelo risco de dependência, tolerância e síndrome de abstinência; os antidepressivos tricíclicos (ADTs), como imipramina, com eficácia reconhecida, mas maior incidência de efeitos adversos; e o canabidiol (CBD), que desponta como alternativa promissora pela boa tolerabilidade e baixa toxicidade relatada. Os mecanismos de ação variam entre o aumento da disponibilidade sináptica de serotonina e noradrenalina (ISRS/IRSN/ADTs), a potencialização do GABA (benzodiazepínicos) e a modulação do sistema endocanabinoide (CBD), todos associados à redução da ansiedade e melhora da qualidade de vida. No entanto, destacam-se efeitos adversos como sonolência, insônia, boca seca, constipação e, principalmente no caso dos benzodiazepínicos, o risco de uso prolongado levar a dependência, tolerância e sintomas de abstinência, exigindo acompanhamento rigoroso e individualização terapêutica<sup>9</sup>.

Tabela 2. Principais classes farmacológicas utilizadas no tratamento dos transtornos de ansiedade, mecanismos de ação, exemplos e efeitos adversos mais comuns.

| Classe farmacológica                                          | Mecanismo de ação principal                                                                                                   | Exemplos de fármacos    | Efeitos adversos mais comuns                                                                                            |
|---------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Inibidores seletivos da recaptação de serotonina (ISRS)       | Inibem seletivamente a recaptação de serotonina (5-HT) na fenda sináptica, aumentando sua disponibilidade e neurotransmissão. | Fluoxetina, Sertralina  | Náusea, insônia, sonolência, boca seca, disfunção sexual, agitação inicial leve.                                        |
| Inibidores da recaptação de serotonina e noradrenalina (IRSN) | Inibem a recaptação de serotonina (5-HT) e noradrenalina (NA), promovendo aumento da neurotransmissão.                        | Venlafaxina, Duloxetina | Náusea, cefaleia, sudorese, boca seca, elevação leve da pressão arterial, insônia.                                      |
| Benzodiazepínicos                                             | Potencializam a ação do GABA ao se ligarem ao receptor GABA-A, promovendo efeito ansiolítico, sedativo e miorrelaxante.       | Alprazolam, Clonazepam  | Sonolência, tontura, prejuízo cognitivo, risco de dependência, tolerância e síndrome de abstinência com uso prolongado. |
| Antidepressivos tricíclicos (ADTs)                            | Inibem a recaptação de serotonina e noradrenalina; também atuam em receptores colinérgicos, histaminérgicos e adrenérgicos.   | Imipramina              | Boca seca, constipação, visão turva, ganho de peso, sonolência, risco de arritmias em altas doses.                      |
| Canabinoides (CBD)                                            | Modulam o sistema endocanabinoide, influenciando a liberação de neurotransmissores e reduzindo a resposta ao estresse.        | Canabidiol              | Sonolência leve, boca seca, fadiga, alterações gastrointestinais; baixa toxicidade relatada em estudos.                 |

Fonte: Adaptado de dados do World Health Organization (2024) — Mental Health Atlas; Lista Modelo de Medicamentos Essenciais da OMS (2024).

### 3.3 Fitoterápicos no tratamento da ansiedade

As plantas medicinais como valeriana, maracujá, camomila, erva-cidreira e capim-limão possuem princípios ativos que atuam principalmente no sistema nervoso central, promovendo efeitos ansiolíticos e sedativos por meio de diferentes mecanismos bioquímicos. A valeriana, por exemplo, contém compostos como valerenol e ácido valérico que modulam a atividade dos receptores GABA<sub>A</sub>, melhorando o estímulo neuronal e o relaxamento<sup>10</sup>. Já o maracujá apresenta flavonoides que influenciam a neurotransmissão serotoninérgica, contribuindo para a regulação do humor e do sono. Evidências científicas oriundas de estudos clínicos indicam que esses fitoterápicos podem ser eficazes no tratamento de distúrbios ansiosos e insônia, embora a heterogeneidade na concentração dos princípios ativos e a falta de padronização dos extratos ainda representem desafios para a obtenção de resultados uniformes<sup>11</sup>.

No que tange à segurança, é necessário considerar as contraindicações e as possíveis interações

medicamentosas, especialmente em pacientes que fazem uso concomitante de psicofármacos, visto que a combinação pode potencializar efeitos sedativos ou desencadear reações adversas<sup>12</sup>. A popularização dessas plantas está diretamente relacionada à sua acessibilidade e ao forte alcance cultural, que reforça o uso tradicional aliado à crescente validação científica. Contudo, uma regulamentação rigorosa e a orientação profissional são essenciais para evitar a automedicação e garantir o uso racional desses fitoterápicos, promovendo a segurança do paciente e a eficácia terapêutica<sup>13</sup>.

O estudo de Kurebayashi<sup>7</sup> analisou os efeitos dos fitoterápicos da medicina tradicional chinesa no manejo do estresse e seu impacto na qualidade de vida, constatando redução significativa dos níveis de estresse, porém sem mudanças relevantes nos domínios físico e mental dos participantes. Esses resultados indicam que, embora os fitoterápicos sejam eficazes no alívio do estresse, não promovem, isoladamente, uma melhoria abrangente do bem-estar, evidenciando a complexa relação entre ansiedade, saúde e fatores biopsicossociais. Os autores destacam a necessidade de uma abordagem multidimensional no tratamento da ansiedade, que integre o uso de fitoterápicos com intervenções psicoterapêuticas, apoio social e estratégias de promoção da saúde física, reforçando que o cuidado integral e holístico é essencial para resultados mais duradouros e para a melhoria efetiva da qualidade de vida dos indivíduos.

### *3.4 Comparação entre medicamentos sintéticos e fitoterápicos*

Nos tratamentos dos transtornos de ansiedade, tanto os fármacos sintéticos quanto os fitoterápicos apresentam vantagens e desvantagens relevantes. Os medicamentos sintéticos, como os benzodiazepínicos e ansiolíticos em geral, possuem eficácia comprovada e ampla base de evidências científicas, sendo considerados de primeira linha em diversos protocolos clínicos. No entanto, seu uso prolongado pode levar a dependência química, tolerância e efeitos colaterais como sonolência, prejuízos cognitivos e sedação excessiva<sup>14</sup>. Em contrapartida, os fitoterápicos surgem como uma alternativa terapêutica promissora, pois apresentam menor incidência de reações adversas e são culturalmente mais aceitos por parte da população. Todavia, enfrentam limitações como a padronização insuficiente de doses, risco de interações medicamentosas e a carência de ensaios clínicos robustos que comprovem sua eficácia em larga escala<sup>15 16</sup>.

Em determinadas situações clínicas, a associação de fitoterápicos com fármacos sintéticos pode ser recomendada para o manejo da ansiedade. Estudos demonstram que algumas combinações produzem efeito sinérgico, potencializando a resposta terapêutica e possibilitando a redução da dosagem de medicamentos sintéticos. Um exemplo é o uso de *Passiflora incarnata* associado a ansiolíticos, que demonstrou efeitos benéficos no controle da ansiedade em pacientes submetidos a procedimentos odontológicos<sup>17</sup>. No entanto, essa estratégia deve ser aplicada com cautela, pois existem riscos de interações negativas. A associação do *Ginkgo biloba* com anticoagulantes, por exemplo, pode aumentar a probabilidade de hemorragias, enquanto o uso da erva-de-são-joão com inibidores seletivos da recaptação de serotonina pode desencadear síndrome serotoninérgica, uma condição potencialmente grave<sup>18 16</sup>.

Apesar dos avanços recentes, ainda existe uma lacuna significativa na literatura científica sobre o uso de fitoterápicos no tratamento da ansiedade, quando comparada à vasta produção acadêmica referente aos fármacos sintéticos. Enquanto ansiolíticos sintéticos, como benzodiazepínicos e inibidores seletivos da recaptação de serotonina (ISRS), contam com décadas de pesquisas clínicas, os fitoterápicos ainda carecem de estudos longitudinais, ensaios clínicos controlados e revisões sistemáticas que comprovem sua eficácia e segurança. Além disso, observa-se que grande parte dos estudos se concentram em espécies vegetais exóticas, como *Ginkgo biloba* e *Camellia sinensis*, enquanto a biodiversidade brasileira, que representa cerca de 24% da flora mundial, ainda é pouco explorada<sup>19 16</sup>. Dessa forma, torna-se essencial a ampliação de investimentos em pesquisa nacional, de modo a validar cientificamente o uso de plantas medicinais para os transtornos de ansiedade e, assim, promover uma integração mais efetiva entre medicina convencional e fitoterapia.

### *3.5 Aspectos multidimensionais do tratamento da ansiedade*

A abordagem multidimensional do tratamento da ansiedade contempla tanto as intervenções psicoterápicas tradicionais quanto a integração de práticas complementares, com vistas a potencializar os resultados clínicos e promover qualidade de vida. A Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) é amplamente reconhecida como a técnica de maior eficácia para redução dos sintomas ansiosos, atuando na modificação de



pensamentos disfuncionais e no fortalecimento das estratégias de enfrentamento<sup>20</sup>. Entretanto, práticas como o mindfulness e a meditação têm sido incorporadas como recursos complementares, favorecendo a regulação emocional, o desenvolvimento do autoconhecimento e a aceitação das experiências internas<sup>21 22</sup>. A integração dessas técnicas amplia o escopo terapêutico, permitindo que os pacientes tenham acesso a estratégias mais individualizadas, adequadas ao seu perfil subjetivo e às suas demandas específicas.

Além disso, a literatura aponta que o estilo de vida ativo, por meio da prática regular de atividade física, exerce papel fundamental na redução da sintomatologia ansiosa, promovendo bem-estar físico e emocional. Tal prática, quando associada à psicoterapia, contribui para a melhora do sono, da autoestima e da capacidade de regulação do estresse, sendo considerada um componente relevante em planos terapêuticos integrados<sup>23</sup>. A interdisciplinaridade, envolvendo psicólogos, psiquiatras, educadores físicos e demais profissionais da saúde, mostra-se essencial para assegurar um cuidado holístico e sustentável. Assim, o tratamento da ansiedade deve ser compreendido como um processo dinâmico, que combina intervenções baseadas em evidências científicas com práticas complementares, visando não apenas a remissão dos sintomas, mas a construção de um cotidiano mais equilibrado e significativo<sup>22</sup>.

A avaliação individualizada do paciente é um dos pilares no tratamento da ansiedade, pois permite compreender não apenas os sintomas, mas também fatores sociais, emocionais e clínicos que influenciam na resposta terapêutica. Nesse cenário, o papel do farmacêutico se destaca ao realizar acompanhamento contínuo, identificando possíveis Problemas Relacionados a Medicamentos (PRMs), avaliando adesão e efetividade, além de orientar o paciente quanto ao uso racional dos fármacos. O cuidado centrado no paciente exige que o farmacêutico atue de forma integrada à equipe multiprofissional, promovendo a segurança terapêutica, prevenindo eventos adversos e fortalecendo a educação em saúde, sempre considerando a singularidade de cada caso<sup>24 25</sup>.

Assim, a atuação farmacêutica no acompanhamento terapêutico vai além da dispensação de medicamentos: envolve escuta ativa, comunicação empática e monitoramento constante da evolução clínica do paciente. Estudos apontam que intervenções farmacêuticas reduzem erros de prescrição, melhoram a adesão e aumentam a efetividade dos tratamentos em saúde mental, contribuindo para uma abordagem holística e humanizada no manejo da ansiedade<sup>26 27 28</sup>.

Portanto, verifica-se que a literatura utilizada neste trabalho evidencia a necessidade de uma abordagem ampla e integrada no tratamento da ansiedade, contemplando aspectos biológicos, psicológicos e sociais. Observa-se que, embora os medicamentos sintéticos permaneçam como a base terapêutica pela eficácia comprovada e resposta clínica rápida, os fitoterápicos se destacam como alternativas complementares relevantes, oferecendo boa tolerabilidade, menor incidência de efeitos adversos e maior aceitação cultural. Os estudos analisados reforçam que a associação racional entre terapias farmacológicas, fitoterápicas e intervenções não medicamentosas, como psicoterapia e mudanças no estilo de vida, promove resultados mais duradouros e satisfatórios. Dessa forma, o conhecimento obtido neste trabalho ressalta a importância de um cuidado multiprofissional e humanizado, pautado na eficácia, segurança e individualização do tratamento da ansiedade.

#### 4. Conclusão

A ansiedade configura-se como um problema crescente de saúde pública, demandando estratégias terapêuticas eficazes, seguras e acessíveis. O aumento expressivo dos casos e o impacto negativo sobre a qualidade de vida reforçam a necessidade de abordagens que contemplem não apenas a redução dos sintomas, mas também a promoção do bem-estar integral do indivíduo. Nesse contexto, os medicamentos sintéticos permanecem como a base do tratamento, sustentados por ampla evidência científica e eficácia comprovada. No entanto, seus efeitos colaterais, o risco de dependência e a necessidade de acompanhamento constante revelam limitações que justificam a busca por alternativas complementares.

Os fitoterápicos despontam como uma opção terapêutica promissora, com boa aceitação entre os pacientes e menor incidência de reações adversas, representando uma alternativa natural e culturalmente integrada ao cuidado em saúde mental. Ainda assim, sua utilização requer cautela, uma vez que a variabilidade na concentração dos princípios ativos, a falta de padronização e a escassez de ensaios clínicos robustos ainda dificultam a consolidação de evidências científicas sólidas que sustentem sua aplicação em larga escala.

Dessa forma, a integração entre terapias sintéticas, fitoterápicas e não farmacológicas — como psicoterapia, atividade física e práticas de relaxamento — mostra-se uma abordagem mais completa e eficaz no manejo da ansiedade. A combinação dessas estratégias, quando realizada sob prescrição responsável e acompanhamento multiprofissional, potencializa os resultados terapêuticos e reduz os riscos associados ao uso isolado de qualquer método.

Por fim, é fundamental que políticas públicas de saúde ampliem o acesso a tratamentos integrativos e incentivem a pesquisa científica sobre fitoterápicos, bem como a educação em saúde voltada ao uso racional e seguro de medicamentos. Somente por meio de um sistema de saúde que valorize a integração de saberes e práticas será possível oferecer um cuidado mais humanizado, eficaz e sustentável para o enfrentamento dos transtornos de ansiedade.

## 5. Referências

- 1 - RODRIGUES, A. M. L. et al. Tratamentos para ansiedade a partir de produtos naturais: uma revisão de literatura. In: conhecimentos que perpassam barreiras: insights científicos multidisciplinares. Vol. 1. [S.l.]: Editora Omnis Scientia, 2025. p. 126-146. Disponível em: <https://editora.editoraomnisscientia.com.br/artigoPDF/24217045059.pdf>. Acesso em: 13 ago. 2025.
- 2 - BORTOLUZZI, M. M.; SCHMITT, V.; MAZUR, C. E. Efeito fitoterápico de plantas medicinais sobre a ansiedade: uma breve revisão. *Research, Society and Development*, v. 9, n. 1, e02911504, 2020. DOI: <https://doi.org/10.33448/rsd-v9i1.1504>. Acesso em: 14 ago. 2025.
- 3 - ROCHA, G. et al. Comparação entre fármacos sintéticos e naturais no tratamento de doenças psiquiátricas. *Revista Multidisciplinar do Nordeste Mineiro*, v. 4, 2022. Disponível em: <https://www.globaldata.com/global-sales-of-psychiatric-drugs-could-reach-more-than-40bn-by-2025-due-to-coronavirus-says-globaldata/>. Acesso em: 14 ago. 2025.
- 4 - BELLÓN, J. et al. Enfermedades mentales comunes en atención primaria: dificultades diagnósticas y terapéuticas, y nuevos retos en predicción y prevención. *Informe SESPAS 2020. Gaceta Sanitaria*, v. 34, supl. 1, p. 20-26, 2020. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.gaceta.2020.05.013>. Acesso em: 10 set. 2025.
- 5 - GUEDES, A. L. P. Ansiedade, stress e burnout: definição conceitual e operacional, inter-relações e impacto na saúde. 2020. Dissertação (Mestrado em Medicina) – Universidade, maio 2020. Disponível em: <https://search.proquest.com/openview/acd27ed147456c42b88a60dca15e6187/1?pq-origsite=gscholar&cbl=2026366&diss=y>. Acesso em: 10 set. 2025.
- 6- AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5-TR: Texto Revisado. 5. ed. rev. Porto Alegre: Artmed, 2022. Disponível em: [https://www.psychiatry.org/psychiatrists/practice/dsm?utm\\_source](https://www.psychiatry.org/psychiatrists/practice/dsm?utm_source). Acesso em: 08 out. 2025
- 7 - KUREBAYASHI, L. F. S.; TURRINI, R. N. T.; KUBA, G.; SHIMIZU, M. H. M.; TAKIGUCHI, R. S. Fitoterapia chinesa para redução de estresse, ansiedade e melhoria de qualidade de vida: ensaio clínico randomizado. *Revista da Escola de Enfermagem da USP, São Paulo*, v. 50, n. 5, p. 855-862, 2016. DOI: <https://doi.org/10.1590/S0080-623420160000600020>. Acesso em: 10 set. 2025.
- 8 - WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). Mental Health Atlas 2024. Geneva: World Health Organization, 2024. Disponível em: <https://iris.who.int/server/api/core/bitstreams/5897b3c7-2848-47a7-ba22-0a7902342a81/content>. Acesso em: 8 out. 2025.
- 9 - FONSECA, D. I. M. et al. Tratamentos farmacológicos para Transtornos de Ansiedade: uma revisão sistemática sobre a eficácia e segurança dos medicamentos utilizados no tratamento de transtornos de ansiedade. *Brazilian Journal of Health Review*, Curitiba, v. 7, n. 5, p. 01-13, set./out. 2024. DOI: 10.34119/bjhrv7n5-540. Acesso em: 10 set. 2025.
- 10 - EUROPEAN MEDICINES AGENCY (EMA). Assessment report on Valeriana officinalis L., radix and Valeriana officinalis L., aetheroleum. Final. Committee on Herbal Medicinal Products (HMPC), 2016. Disponível em: [https://www.ema.europa.eu/en/documents/herbal-report/final-assessment-report-valeriana-officinalis-l-radix-and-valeriana-officinalis-l-aetheroleum\\_en.pdf?](https://www.ema.europa.eu/en/documents/herbal-report/final-assessment-report-valeriana-officinalis-l-radix-and-valeriana-officinalis-l-aetheroleum_en.pdf?) Acesso em: 18 set. 2025
- 11 - MOTELEKHAHED, M.; ZAHEI, R.; SHAKT-UHARB, M.; et al. Passiflora incarnata in neuropsychiatric disorders — a systematic review. *Nutrients*, v. 12, n. 12, p. 3894, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/nu12123894>. Acesso em: 18 set. 2025
- 12 - FERREIRA, F. S. Interações medicamentosas de fitoterápicos utilizados no tratamento da insônia: uma breve revisão. *Visão Acadêmica*, Curitiba, v. 20, n. 3, p. 60–71, jul./set. 2019. Disponível em: <https://revistas.ufpr.br/academica/article/download/67826/39749/276063>. Acesso em: 18 set. 2025
- 13 - FERREIRA, M. C. A.; NUNES, D. C.; PEREIRA, A. M. S. Portal Fitoterapia Brasil: uma fonte de

informação sobre plantas medicinais e fitoterápicos da semente ao paciente. *Jornal de Assistência Farmacêutica e Farmacoeconomia*, v. 1, n. s1, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.22563/2525-7323.2022.v1.s1.p.16>. Acesso em: 18 set. 2025

14 - GUINA, J.; MERRILL, B. Benzodiazepines I: Upping the care on downers: The evidence of risks, benefits and alternatives. *Journal of Clinical Medicine*, v. 7, n. 2, p. 1–20, 2018. DOI: <https://doi.org/10.3390/JCM7020017>. Acesso em: 18 set. 2025.

15 - BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária – ANVISA. Cartilha de orientações sobre o uso de fitoterápicos e plantas medicinais. Brasília: ANVISA, 2022. Disponível em: <https://www.gov.br/anvisa/pt-br/centraisdeconteudo/publicacoes/medicamentos/publicacoes-sobre-medicamentos/orientacoes-sobre-o-uso-de-fitoterapicos-e-plantas-medicinais.pdf>. Acesso em: 18 set. 2025.

16 - SARRIS, J. Herbal medicines in the treatment of psychiatric disorders: 10-year updated review. *Phytotherapy Research*, v. 32, n. 7, p. 1147–1162, 2018. DOI: <https://doi.org/10.1002/ptr.6055>. Acesso em: 5 out. 2025.

17 - DANTAS, L. P. et al. Effects of *Passiflora incarnata* and midazolam for control of anxiety in patients undergoing dental extraction. *Medicina Oral, Patología Oral y Cirugía Bucal*, v. 22, n. 1, p. e95–e101, 2017. DOI: <https://doi.org/10.4317/MEDORAL.21140>. Acesso em: 5 out. 2025.

18 - TEIXEIRA, L. S. et al. Interações de medicamentos alopáticos com fitoterápicos à base de *Ginkgo biloba* e *Valeriana officinalis*. *Research, Society and Development*, v. 10, n. 12, p. e232101220444, 2021. DOI: <https://doi.org/10.33448/rsd-v10i12.20444>. Acesso em: 5 out. 2025.

19 - BRASIL. Ministério da Saúde. Política Nacional de Plantas Medicinais e Fitoterápicos. Brasília: Ministério da Saúde, 2006. Disponível em: [https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica\\_nacional\\_fitoterapicos.pdf](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nacional_fitoterapicos.pdf). Acesso em: 11 out. 2025.

20 - REYES, A. N. Eficácia da Terapia Cognitivo-Comportamental no tratamento dos transtornos de ansiedade. *Revista Brasileira de Terapia Cognitivo-Comportamental (RBTCC)*. 2017. Disponível em: [https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S1808-56872017000100008&script=sci\\_arttext&utm](https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S1808-56872017000100008&script=sci_arttext&utm). Acesso em: 11 out. 2025.

21 - NASCIMENTO, A. G. et al. Os impactos do estresse e ansiedade na imunidade: uma revisão narrativa. *Revista Eletrônica Acervo Saúde*, v. 15, n. 12, p. e11330, 2022. Disponível em: <https://acervomais.com.br/index.php/saude/article/view/11330/6731>. Acesso em: 11 out. 2025.

22 - SOUSA, Y. B. P. et al. Técnicas psicoterápicas para transtorno de ansiedade. *Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação*, v. 11, n. 6, p. 3071-3083, 2025. DOI: <https://doi.org/10.51891/rease.v11i6.19896>. Acesso em: 11 out. 2025.

23 - FAGUNDES, A. M. et al. Transtorno de ansiedade generalizada: revisão de literatura. *Brazilian Journal of Health Review*, v. 7, n. 2, p. e68388, 2024. DOI: <https://doi.org/10.34119/bjhrv7n2-211>. Acesso em: 11 out. 2025.

24 - BRASIL. Ministério da Saúde. Cuidado Farmacêutico na Atenção Básica: Caderno 1. Brasília: Ministério da Saúde, 2014. Disponível em: [https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/servicos\\_farmaceuticos\\_atencao\\_basica\\_saude.pdf](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/servicos_farmaceuticos_atencao_basica_saude.pdf). Acesso em: 16 out. 2025.

25 - GUIMARÃES, C. S.; PUGLIESE, F. S. Atenção farmacêutica no tratamento dos transtornos de ansiedade. *Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação*, v. 10, n. 5, p. 546-555, 2024. DOI: <https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/13793>. Acesso em: 16 out. 2025.

26 - COUTINHO, M. B. A atuação do farmacêutico no campo da saúde mental. 2015. 42 f. Trabalho de

Conclusão de Curso (Graduação em Farmácia) – Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa, 2015.  
Disponível em: <https://repositorio.ufpb.br/jspui/handle/123456789/942>. Acesso em: 16 out. 2025.

27 - HO, Jessica L.; ROBERTS, Jenna; PAYNE, Gregory H.; HOLZUM, Dorothy N.; WILKOFF, Hannah; TRAN, Tran; COBB, Carla D.; MOORE, Tera D.; LEE, Kelly C. Systematic literature review of the impact of psychiatric pharmacists. *Mental Health Clinician*, v. 14, n. 1, p. 33-67, fev. 2024. Disponível em: <https://mhc.kglmeridian.com/view/journals/mhcl/14/1/article-p33.xml>. Acesso em: 16 out. 2025.

28 - SCHÜTZ, M. E. S. M. Desenvolvimento de um Guia de Cuidado Farmacêutico para o atendimento de pacientes em tratamento da ansiedade. 2023. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Farmácia) – Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2023. Disponível em: <https://repositorio.ufsc.br/handle/123456789/248579>. Acesso em: 16 out. 2025.