



UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO
CENTRO ACADÊMICO DA VITÓRIA

MYRTEES CAMILA FIRMINO DE LIMA GOMES

**CARTILHA INFORMATIVA SOBRE *PASSIFLORA INCARNATA* L. NO
TRATAMENTO DA ANSIEDADE**

VITÓRIA DE SANTO ANTÃO

2024

UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO
CENTRO ACADÊMICO DA VITÓRIA
LICENCIATURA EM CIÊNCIAS BIOLÓGICAS

MYRTEs CAMILA FIRMINO DE LIMA GOMES

**CARTILHA INFORMATIVA SOBRE *PASSIFLORA INCARNATA* L. NO
TRATAMENTO DA ANSIEDADE**

TCC apresentado ao Curso de Ciências Biológicas da Universidade Federal de Pernambuco, Centro Acadêmico da Vitória, como requisito para a obtenção do título de Licenciatura em Ciências Biológicas.

Orientador(a): Vitorina Nerivânia Covello Rehn

Coorientador(a): Carolline Alexsandra da Silva Marinho

VITÓRIA DE SANTO ANTÃO

2024

Ficha de identificação da obra elaborada pelo autor,
através do programa de geração automática do SIB/UFPE

Gomes, Myrtes Camila Firmino de Lima.

Cartinha informativa sobre Passiflora incarnata L. no tratamento da ansiedade / Myrtes Camila Firmino de Lima Gomes. - Vitória de Santo Antão, 2024.

38 : il., tab.

Orientador(a): Vitorina Nerivânia Covello Rehn

Coorientador(a): Caroline Alexandra da Silva Marinho

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Universidade Federal de Pernambuco, Centro Acadêmico de Vitória, Ciências Biológicas - Licenciatura, 2024.

Inclui referências.

1. Plantas medicinais. 2. Atividade ansiolítica. 3. Cartilha informativa virtual.

I. Rehn, Vitorina Nerivânia Covello. (Orientação). II. Marinho, Caroline Alexandra da Silva. (Coorientação). IV. Título.

580 CDD (22.ed.)

MYRTEs CAMILA FIRMINO DE LIMA GOMES

**CARTILHA INFORMATIVA SOBRE *PASSIFLORA INCARNATA* L. NO
TRATAMENTO DA ANSIEDADE**

TCC apresentado ao Curso de Ciências Biológicas da Universidade Federal de Pernambuco, Centro Acadêmico da Vitória, como requisito para a obtenção do título de Licenciatura em Ciências Biológicas.

Aprovado em: 11 / 10 / 2024.

BANCA EXAMINADORA

Prof^a. Dra. Vitorina Nerivania Covello Rehn (Orientadora)
Universidade Federal de Pernambuco - CAV

Pro^a. Dra. Erika Maria Silva Freitas (Examinador Interno)
Universidade Federal de Pernambuco - CAV

Prof^o. Dr. Marton Kaique de Andrade Cavalcante (Examinador Externo)
Universidade Federal de Pernambuco – CAV

RESUMO

A ansiedade é um estado emocional que quando se encontra na forma crônica, pode desajustar a qualidade de vida, principalmente dos adolescentes. Após o diagnóstico, o indivíduo poderá fazer uso de medicamentos convencionais ou, em casos moderados e leves de ansiedade, poderá ser prescrita alguma planta medicinal ansiolítica. Considerando que os educandos do ensino médio se encontram cada vez mais em situações que estimulam quadros de ansiedade, o presente estudo selecionou, por meio da revisão de trabalhos científicos, publicados em diferentes bases de dados, a espécie botânica *Passiflora incarnata* L e construiu uma cartilha informativa virtual voltada para esse grupo de jovens. A cartilha foi desenvolvida no Canva Pro e as fotos da planta foram reproduzidas do Herbário da Universidade da Flórida do Sul – Instituto de Botânica Sistemática: Atlas (<https://florida.plantatlas.usf.edu/specimen.aspx>). A cartilha contém uma linguagem simples que foi associada com elementos visuais (e.g. imagens de pessoas, animais etc.) a fim de facilitar a compreensão e fixação de conteúdos complexos, como os possíveis desfechos do uso da planta durante a gravidez de animais em laboratório e de mulheres. Muitas são as vantagens em desenvolver materiais didáticos virtuais, entre elas se destacam a facilidade no acesso, que pode ser realizado por meio de diferentes tipos de equipamentos eletrônicos e ainda em ambientes extraclasse, a leitura poderá ser realizada individualmente ou com indivíduos que circulam na escola, no domicílio e em outros ambientes de convivência do estudante. Mas mais importante é a expectativa de que a leitura provoque mudança de hábito do estudante ao ponto de só consumir alguma planta medicinal proveniente de produtor idôneo e respeitando o esquema terapêutico prescrito por um profissional da saúde.

Palavras-chave: Plantas medicinais. Atividade ansiolítica. Cartilha informativa virtual.

ABSTRACT

Anxiety is an emotional state that, when chronic, can disrupt the quality of life, especially for adolescents. After diagnosis, the individual may use conventional medications or, in moderate and mild cases of anxiety, an anxiolytic medicinal plant may be prescribed. Considering that high school students increasingly find themselves in situations that stimulate anxiety, this study selected the botanical species *Passiflora incarnata* L. through a review of scientific papers published in different databases and created a virtual information booklet aimed at this group of young people. The booklet was developed in Canva Pro and the photos of the plant were reproduced from the Herbarium of the University of South Florida – Institute of Systematic Botany: Atlas (<https://florida.plantatlas.usf.edu/specimen.aspx>). The booklet uses simple language that has been combined with visual elements (e.g., images of people, animals, etc.) to facilitate the understanding and retention of complex content, such as the possible outcomes of using the plant during pregnancy in laboratory animals and women. There are many advantages to developing virtual teaching materials, including ease of access, which can be done using different types of electronic equipment and even in extracurricular environments. The booklet can be read individually or with people who are around the school, home, and other environments where the student lives. But more important is the expectation that the booklet will change the student's habits to the point of only consuming medicinal plants from reputable producers and following the therapeutic regimen prescribed by a health professional.

Keywords: Medicinal plants. Anxiolytic activity. Virtual information booklet

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	8
2 REVISÃO DE LITERATURA	10
2.1 Aspectos conceituais e gerais sobre a ansiedade	10
2.2 Ansiedade em adolescentes	13
2.2 Plantas medicinais para o tratamento da ansiedade	16
3 OBJETIVOS.....	20
3.1 Objetivo Geral.....	20
3.2 Objetivos específico	20
4 METODOLOGIA	21
5 RESULTADOS.....	22
6 DISCUSSÃO	25
7 CONCLUSÃO	28
REFERÊNCIAS.....	29

1 INTRODUÇÃO

A ansiedade, como aponta Fernandes *et al.* (2020), é um estado emocional caracterizado por sentimentos de apreensão, preocupação excessiva e inquietação, que se manifestam como uma resposta natural a situações de estresse e pressão. Embora seja uma experiência comum e adaptativa, conforme Vidal *et al.* (2020), quando se torna crônica, a ansiedade pode se transformar em um transtorno que afeta a qualidade de vida do indivíduo.

Particularmente na adolescência, um período de transformações físicas e emocionais, os transtornos de ansiedade são prevalentes, afetando entre 10% e 30% dos jovens (OPAS, 2022). O ambiente escolar, repleto de pressões e expectativas, pode intensificar esses sentimentos, resultando em desestabilização emocional e insucesso acadêmico. Para muitos alunos, a fase escolar torna-se o eixo central de suas existências, transformando o ambiente acadêmico em um potencial causador de sofrimento psicológico (Soares; Monteiro; Santos, 2020).

Para combater os sintomas da ansiedade, muitos pacientes recorrem a tratamentos medicamentosos, que incluem substâncias de diversas classes terapêuticas. Contudo, esses medicamentos podem apresentar efeitos adversos, o que leva à busca por alternativas terapêuticas menos agressivas ao organismo (Silva *et al.*, 2020). Nesse cenário, a medicina integrativa tem ganhado destaque como uma abordagem complementar no tratamento da ansiedade (Silva *et al.*, 2019).

Entre as práticas da medicina integrativa, a utilização de plantas medicinais está entre as mais conhecidas como terapia complementar, como abalizam Pedroso, Andrade e Pires (2021), seja por influência de práticas milenares ou indicação de familiares e pessoas próximas ao longo de gerações.

Os autores supracitados, por meio de dados da Organização Mundial da Saúde (OMS), mostram que 80% da população mundial utiliza alguma espécie botânica para aliviar sintomas de diversas patologias. Sua utilização em larga escala está associada ao fácil acesso, custo-benefício e pela manutenção da “crença” equivocada de que esse grupo de plantas não possuem efeitos colaterais que possam resultar em quadros clínicos graves, como ocorre nas intoxicações ou envenenamentos decorrentes do uso de plantas (Melo *et al.*, 2021).

Situações desfavoráveis resultam da falta de prescrição por parte de um profissional da saúde, do acesso a espécie botânica incorreta, da ingestão de partes tóxicas das plantas em doses elevadas, do uso prolongado, quando combinadas com outras plantas ou com medicamentos convencionais, ou ainda pela intolerância do usuário (Gasparin *et al.*, 2022). Portanto, a compreensão dos benefícios e riscos associados ao uso de plantas medicinais é imprescindível para resguardar a segurança do consumidor durante o percurso do tratamento da ansiedade.

Entre as plantas medicinais que apresentam indicação de uso para o tratamento da ansiedade, estão algumas espécies de maracujá pertencentes ao gênero *Passiflora*, o qual conta com aproximadamente 500 espécies originárias principalmente de regiões pantropicais (Conceição *et al.*, 2022; Mezzonato-Pires, Silveira, Oliveira, 2023).

Até o presente momento o Brasil conta com 97 espécies de *Passiflora* domesticadas e silvestres (Mezzonato-Pires, Silveira, Oliveira, 2023). A principal indicação de uso está atrelada a indústria alimentícia e envolve as espécies *Passiflora edulis*, *P. alata* (maracujá-doce) e mais recentemente uma espécie silvestre conhecida popularmente como maracujá-alho, a *P. tenuifila*, rica em fibras, carotenoides e proantocianidinas (Santos *et al.*, 2021).

A composição química varia entre as espécies de *Passiflora*, mas de um modo geral flavonoides e alcaloides são assinalados como exemplos de fitoquímicos importantes para fins terapêuticos (Brasil, 2020). Em princípio o Brasil colabora com duas principais espécies nativas, a *P. edulis* e a *P. alata*, para o tratamento da ansiedade moderada e leve, mas os resultados na literatura científica são contraditórios (Li *et al.*, 2011; Mendes *et al.*, 2022).

Considerando o crescente interesse no estudo e implementação do uso das plantas medicinais (Fernandes *et al.*, 2020), as inúmeras circunstâncias que favorecem quadros de ansiedade juvenil, inclusive no espaço escolar, e o fácil acesso às plantas reconhecidas popularmente com efeito ansiolítico, o presente estudo desenvolveu uma cartilha informativa a fim de favorecer o uso seguro da *Passiflora* sp.

2 REVISÃO DE LITERATURA

2.1 Aspectos conceituais e gerais sobre a ansiedade

A ansiedade é reconhecida como um dos principais desafios de saúde pública no século XXI. O termo ansiedade, conforme Silva *et al.* (2020), origina-se do latim "*anxius*", que denota agitação e angústia, e do verbo "*anguere*", associado à sensação de sufocamento e aperto, essa condição é descrita por aqueles que vivenciam transtornos de ansiedade.

Na antiguidade clássica, os estados afetivos agora reconhecidos como ansiedade, medo e fobia já eram abordados, embora muitas vezes não fossem claramente diferenciados entre si. Aristóteles, o filósofo grego, em sua obra "*Ética a Nicômaco*", discute sobre o medo, descrevendo a covardia extrema como uma propensão a temer até mesmo os menores estímulos, como o som de um rato, e associa esse medo excessivo à natureza bestial do indivíduo (Frota *et al.*, 2022). Cícero, o filósofo estoico romano, por sua vez, faz uma distinção entre dois tipos de ansiedade: a *ānxiētās*, que representa um estado crônico de ansiedade, e o *angor*, que se refere a uma ansiedade passageira (Santos, 2022).

Esses estados ansiosos eram interpretados, em grande parte, como traços morais dos indivíduos, relacionados a defeitos ou vícios do que a transtornos psíquicos. No entanto, não era incomum considerar o medo ou a ansiedade como aspectos de condições mentais patológicas mais amplas, como melancolia e mania (Frota *et al.*, 2022).

Após a Idade Média, em que as condições mentais foram interpretadas sob uma ótica religiosa, houve um avanço significativo nos séculos XVIII e XIX, impulsionado pelo desenvolvimento do pensamento científico. Nesse período, a ansiedade era considerada uma entidade nosológica separada e era geralmente incluída em outras categorias diagnósticas (Celestino, 2023). Por exemplo, Boissier de Sauvages, no século XVIII, usou o termo "*panofobia*" para descrever um medo experimentado durante a noite na ausência de uma causa óbvia (Lima, 2022). No século XIX, George Miller Beard introduziu o termo "*neurastenia*", que se concentrava na fadiga de origem nervosa e em sintomas como falta de apetite, fraqueza, neuralgia, histeria, hipocôndria e ansiedade (Frota *et al.*, 2022).

Conforme Almeida *et al.* (2023), foi somente em 1895 que Sigmund Freud diferenciou a ansiedade da neurastenia, ao conceber uma nova síndrome

denominada "neurose de ansiedade" ou "angústia" (Angstneurose). Esse conceito, ao reconhecer a ansiedade como uma síndrome independente, foi um precursor direto do atual grupo de transtornos de ansiedade. Esse marco representou um passo importante na compreensão e no tratamento dos distúrbios relacionados à ansiedade.

Os critérios diagnósticos para transtornos de ansiedade são estabelecidos no Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais, 5ª edição, Texto Revisado (DSM-5-TR), publicado pela Associação Americana de Psiquiatria. Eles se baseiam nos sinais e sintomas observados nos pacientes (Fernandes *et al.*, 2020).

Conforme Lopes *et al.* (2021), a ansiedade pode assumir diferentes formas, incluindo o transtorno de ansiedade generalizada (TAG), o Transtorno de Ansiedade Social (TAS), o transtorno do pânico, o transtorno obsessivo compulsivo (TOC), o transtorno de estresse pós-traumático (TEPT) e as Fobias Específicas.

As estatísticas da Organização Mundial da Saúde (OMS) revelam que o Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG) tem uma prevalência global de 3,6% na população. No continente americano, essa taxa é um pouco mais alta, atingindo 5,6% da população. Entretanto, o Brasil se destaca como o país com a maior prevalência desse transtorno mental, afetando 9,3% de sua população, o que o coloca com o maior número de casos de ansiedade em todo o mundo (OPAS, 2022).

Sobre suas manifestações sintomáticas, o DSM-5-TR pontua que a ansiedade é uma antecipação de alguma ameaça futura e está mais relacionada com a tensão muscular em preparação para um possível perigo, associada a comportamentos de cuidado, sendo diferenciada pelo medo, visto que o mesmo é a resposta emocional a ameaça (APA, 2014).

Um dos aspectos mais notáveis das manifestações da ansiedade é a sua variedade. Alguns indivíduos, segundo Lopes *et al.* (2021), podem experimentar sintomas físicos intensos, como palpitações, sudorese e tremores, sensação de sufocamento e desconforto abdominal, esses sintomas acompanham um estado de hipervigilância e tensão, que pode ser desproporcional à situação enfrentada pelo indivíduo. Enquanto outros podem enfrentar principalmente sintomas cognitivos, como preocupação excessiva, medo irracional e dificuldade de concentração.

Estudos como os realizados por Onyeakar *et al.* (2021) e Stein e Carey (2020) destacam a associação entre transtornos de ansiedade e condições médicas, como

doenças cardiovasculares, distúrbios gastrointestinais e comprometimento do sistema imunológico.

Além disso, a ansiedade pode influenciar o comportamento humano. Estudos como os conduzidos por Barlow, Curren e Woodard (2021) destacam como a ansiedade pode levar à evitação de situações temidas, interferir nas relações sociais e até mesmo prejudicar o desempenho acadêmico e profissional. Esses efeitos comportamentais da ansiedade podem ter um impacto substancial na qualidade de vida e no bem-estar geral dos indivíduos afetados.

O diagnóstico de transtornos de ansiedade envolve a avaliação dos componentes clínicos característicos citados acima. Para estabelecer um diagnóstico preciso, os profissionais de saúde utilizam critérios padronizados, como os do Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-5) ou da Classificação Internacional de Doenças (CID-10), que ajudam a distinguir os transtornos de ansiedade de outras condições médicas ou psicológicas. O processo de diagnóstico pode incluir entrevistas clínicas, questionários e, em alguns casos, exames físicos para excluir causas orgânicas (Fontura; Vidal; Sanchez, 2018).

O diagnóstico dos transtornos de ansiedade atualmente segue uma abordagem revisada com critérios padronizados, incluindo o DSM-5 e a CID-11, esta última implementada pela Organização Mundial da Saúde (OMS) e adaptada em 2022-2024. A CID-11 oferece uma estrutura mais detalhada para identificar os transtornos de ansiedade e distinguir esses sintomas de outras condições psicológicas ou médicas, o que favorece diagnósticos mais específicos e individualizados.

Para um diagnóstico preciso, os profissionais de saúde recorrem a entrevistas clínicas estruturadas, questionários de triagem e, em alguns casos, exames físicos para descartar possíveis causas orgânicas. A CID-11, em particular, introduz uma classificação mais clara de sintomas, permitindo que fatores contextuais e históricos sejam considerados em avaliações de transtornos como fobia social, transtorno de ansiedade generalizada e transtornos específicos de infância e adolescência. Além disso, destaca-se a importância de avaliar sintomas fisiológicos associados, como taquicardia e tonturas, e sintomas psicológicos, como pensamentos recorrentes de medo, que muitas vezes acompanham esses transtornos.

É importante reconhecer que a ansiedade não é uma condição estática, mas sim um processo dinâmico que pode variar ao longo do tempo e em diferentes

contextos. Estudos longitudinais, como os realizados por Mohammadi *et al.* (2020) têm demonstrado que os sintomas de ansiedade podem mudar com o tempo, às vezes melhorando espontaneamente, enquanto em outros casos persistem ou pioram.

Estudos prospectivos, como os conduzidos por Vidal *et al.* (2020) sugerem que os transtornos de ansiedade são crônicos, o que significa que os pacientes podem enfrentar seu transtorno por anos ou mesmo décadas. No entanto, é importante destacar que a cronicidade não implica necessariamente que o transtorno de ansiedade persistirá permanentemente ao longo da vida do paciente.

Os transtornos muitas vezes têm início na infância, adolescência ou início da idade adulta, atingindo um pico na meia-idade, e tendem a diminuir novamente com o avanço da idade. O padrão de início precoce e pico na meia-idade seguido por uma diminuição na idade avançada é observado em muitos casos de transtornos de ansiedade (Vidal *et al.*, 2020).

No *National Comorbidity Survey Replication* (NCS-R), os transtornos mentais foram estudados em uma grande amostra de 10.148 adolescentes de 13 a 17 anos. Assim como em adultos, os transtornos de ansiedade são a classe mais comum de transtornos mentais, com taxa de prevalência em 12 meses de 24,9%. Fobias específicas e transtorno de ansiedade social foram os transtornos mais comuns. Em comparação com adultos de 18 a 64 anos, a prevalência ao longo da vida foi menor para transtorno do pânico, TAG e TAS, enquanto fobias específicas, transtorno de ansiedade de separação e agorafobia sem histórico de ataques de pânico foram mais comuns em adolescentes de 13 a 17 anos (Fontura; Vidal; Sanchez, 2018).

A crescente demanda por queixas de ansiedade entre adolescentes é uma preocupação bem documentada na literatura contemporânea. Pesquisas recentes, como as de Stein e Carey (2020), têm destacado essa tendência alarmante e seus potenciais impactos na saúde mental e no bem-estar dos jovens.

2.2 Ansiedade em adolescentes

A adolescência é um período de desenvolvimento humano que marca a transição entre a infância e a vida adulta. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), a adolescência abrange o período dos 10 aos 19 anos e representa uma fase de transição da infância para a vida adulta (OPAS, 2022).

Durante a adolescência, ocorrem mudanças em várias dimensões da vida do indivíduo, incluindo aspectos físicos, emocionais, cognitivos e sociais. Fisicamente, esse período é caracterizado pelo início da puberdade, que inclui o desenvolvimento dos caracteres sexuais secundários, crescimento acelerado e mudanças hormonais. Emocionalmente, os adolescentes experimentam intensas variações de humor e começam a desenvolver uma identidade própria. Cognitivamente, há um avanço nas capacidades de pensamento abstrato, raciocínio lógico e tomada de decisões. Socialmente, os adolescentes começam a buscar maior independência dos pais e se envolvem mais com seus pares e grupos sociais (Nobre; Freitas, 2021).

Durante essa fase, os jovens enfrentam uma série de responsabilidades e vulnerabilidades que podem influenciar o surgimento dos primeiros sintomas de doenças, incluindo outros problemas de saúde mental. Essa transição para a vida adulta expõe os indivíduos a uma variedade de situações que podem afetar sua saúde mental. Como resultado, é possível que esses problemas persistam ao longo da vida adulta (OPAS, 2022).

A OMS também adverte que metade de todas as condições de saúde mental têm início aos 14 anos de idade, porém, a maioria dos casos não é identificada nem tratada. As consequências de não abordar adequadamente as condições de saúde mental dos adolescentes se estendem até a idade adulta, resultando em prejuízos para a saúde física e mental e limitando oportunidades futuras (OPAS, 2022).

Em todo o mundo, estima-se que de 10% a 20% dos adolescentes enfrentem problemas de saúde mental, porém muitos permanecem sem diagnóstico e tratamento adequado. Os sinais de transtornos mentais podem ser negligenciados por várias razões, incluindo a falta de conhecimento ou conscientização sobre saúde mental entre os profissionais de saúde, bem como o estigma associado que impede os adolescentes de buscar ajuda (OPAS, 2022).

A preocupação entre adolescentes estudantes tem se tornado cada vez mais relevante na sociedade contemporânea. Várias são as causas apresentadas para essa prevalência crescente de ansiedade entre os jovens. Uma das principais causas é a pressão acadêmica intensa que os estudantes enfrentam. As expectativas dos pais e professores em relação ao desempenho acadêmico também são fatores significativo nesse cenário (Silveira *et al.*, 2020).

Conforme destacado por Souza e Cunha (2021), na escola, há diversas fontes de ansiedade que podem afetar os estudantes, como os colegas, os

professores, o processo de aprendizagem dos conteúdos e a realização de provas. Situações malconduzidas no ambiente escolar têm o potencial de gerar e até mesmo agravar a condição de ansiedade dos estudantes, uma vez que é natural que toda aprendizagem seja acompanhada por certo nível de estresse. A ansiedade excessiva pode levar o aluno a acreditar que está sendo alvo de críticas ou perseguição por parte do professor ou da disciplina na qual enfrenta dificuldades.

Nesse contexto, a ansiedade tem sido identificada como uma variável que está negativamente associada ao desempenho escolar. Quando presente em excesso, a ansiedade pode interferir no rendimento acadêmico e intensificar os conflitos familiares, levando ao isolamento do adolescente (Silveira *et al.*, 2020).

Ademais, ressalta-se que, conforme Rocha *et al.* (2022), que a transição do ensino fundamental para o ensino médio implica em importantes mudanças, não apenas no aspecto acadêmico, mas também pessoal, social e contextual, exigindo dos estudantes uma maior autonomia e gerando expectativas. Essas transformações podem gerar incertezas na vida dos alunos, contribuindo para o surgimento da ansiedade.

Do ponto de vista biológico, apontado por Silveira *et al.* (2020), o adolescente enfrenta inúmeras transformações, incluindo o processo de maturação sexual. Sob a ótica neurológica, ocorrem mudanças no desenvolvimento neuronal relacionadas às emoções, autocontrole e julgamento, afetando o processamento de emoções e informações de forma distinta do adulto e da criança.

Na dimensão psicossocial, conforme Souza e Cunha (2021), o adolescente se depara com novas situações que envolvem a formação da identidade e podem desencadear variações de humor, comuns no início da adolescência, mas que tendem a se estabilizar ao longo do tempo. Essas múltiplas mudanças e desafios enfrentados durante a transição para o ensino médio podem aumentar a vulnerabilidade dos estudantes à ansiedade.

Além disso, as pressões sociais exercem uma influência específica. O impacto das redes sociais, onde os jovens muitas vezes comparam suas vidas com as de outros, pode aumentar os sentimentos de inadequação e isolamento. A necessidade de se encaixar em padrões de beleza e comportamento também pode gerar ansiedade (Soares; Monteiro; Santos, 2020).

A dependência de dispositivos eletrônicos e a exposição constante a notícias e informações podem sobrecarregar os estudantes com preocupações, contribuindo

para a ansiedade. A falta de equilíbrio entre o tempo online e offline pode afetar diferentes níveis de bem-estar emocional (Oliveira; Oliveira, 2020).

Por fim, a falta de habilidades de enfrentamento e a conscientização limitada sobre saúde mental podem agravar a ansiedade entre os estudantes. Muitos jovens não sabem como lidar com o estresse de maneira saudável e não buscam ajuda quando necessário, o que perpetua o problema (Silveira *et al.*, 2020).

O comprometimento da aprendizagem devido à ansiedade pode se manifestar de várias maneiras. Os sintomas incluem dificuldade de concentração, bloqueio mental durante as aulas, procrastinação, evitação de atividades acadêmicas, insônia e até mesmo o abandono escolar em casos mais graves. Além disso, a ansiedade pode variar de acordo com a saúde mental, levando a sintomas como depressão e baixa autoestima (Rocha *et al.*, 2022).

2.3 Plantas medicinais para o tratamento da ansiedade

A primeira abordagem para o tratamento da ansiedade, muitas vezes, inclui o uso de medicamentos ocasionais (Lima; Lima Filho; Oliveira, 2020). Os ansiolíticos, como o diazepam e o alprazolam, pertencentes à classe dos benzodiazepínicos, são prescritos para aliviar a ansiedade quando manifestada de forma intensa. Além disso, os antidepressivos, como os inibidores seletivos de recaptação de serotonina (ISRS), também são usados, principalmente quando a ansiedade está associada à depressão (Farias *et al.*, 2019). No entanto, esses medicamentos podem apresentar efeitos adversos e riscos de dependência, o que tem impulsionado a busca por alternativas terapêuticas naturais.

Nos últimos anos, houve um aumento no interesse por abordagens alternativas para o tratamento da ansiedade, incluindo o uso de plantas medicinais. Pesquisas científicas ao redor do globo concentram-se em identificar plantas com propriedades ansiolíticas, buscando alternativas naturais e ao mesmo tempo eficazes para substituir medicamentos convencionais (Silva *et al.*, 2019).

Historicamente, segundo Filho e Oliveira (2020), essas plantas têm sido utilizadas para aliviar sintomas e tratar doenças na forma de chás e infusões, e atualmente, por suas propriedades calmantes e ansiolíticas são usadas para quem sofre com ansiedade.

Essa busca por novas substâncias ansiolíticas tem sido impulsionada pela demanda da população por opções terapêuticas com menor ou nenhum efeito

adverso, sendo assim, menos agressivos ao organismo. Plantas medicinais, muitas vezes utilizadas há séculos por diferentes culturas, têm sido objeto de estudos etnobotânicos e etnofarmacológicos para entender seus potenciais benefícios na manifestação da ansiedade (Gasparin *et al.*, 2022).

Os estudos científicos sobre plantas medicinais iniciam com a identificação botânica e química da espécie, seguidos pela pesquisa de suas propriedades farmacológicas. Essa investigação é feita para aprofundar o conhecimento sobre métodos terapêuticos e níveis de toxicidade associados ao uso dessas plantas (SANTOS; SILVA; VASCONCELOS, 2021).

No quadro 1 estão elencadas as principais plantas medicinais com efeitos ansiolíticos indicadas pelo Ministério da Saúde publicado em 2016.

Quadro 1 - Relação de plantas medicinais e fitoterápicos para o tratamento da ansiedade selecionados em documentos fornecidos pelo Ministério da Saúde, Brasil, 2016.

Sinonímia científica	Droga vegetal	Formas farmacêuticas	Memento Fitoterápico da Farmacopeia Brasileira;	Formulário de Fitoterápicos - Farmacopeia Brasileira;	Relação Nacional de Plantas Mediciniais de Interesse ao SUS
<i>Passiflora incarnata</i> L.	Folha ou parte aérea	Cápsula, infusão, extrato fluido e tintura	Sim	Sim	Sim
<i>Valeriana officinalis</i> L.	Rizoma	Cápsula, infusão, extrato fluido e tintura	Sim	Sim	Não
<i>Matricaria chamomila</i> L.	Inflorescência	Cápsula, infusão e extrato fluido	Sim	Não	Não
<i>Hypericum perforatum</i> L.	Planta inteira	Cápsula e tintura	Sim	Sim	Não
<i>Melissa officinalis</i> L.	Folhas ou inflorescência	Infusão e tintura	Não	Sim	Não
<i>Piper methysticum</i> G. Forst.	Rizoma	Cápsula	Sim	Não	Não

Fonte: Adaptado de Santos, Silva e Vasconcelos (2021)

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), cerca de 80% da população mundial utiliza plantas medicinais como opção no tratamento primário de

saúde, e, em muitos casos, essas plantas são o único recurso terapêutico disponível em comunidades que têm acesso limitado à medicina convencional (Alves *et al.*, 2022). Entretanto, é importante ressaltar que nem todas as plantas medicinais são consideradas para o tratamento da ansiedade, e a escolha deve ser orientada por profissionais de saúde. Isso porque, o uso inadequado de plantas medicinais pode levar a efeitos adversos e até mesmo à toxicidade.

Em 2012, no Brasil, houve um total de 1.026 casos de intoxicação provocada por plantas, representando 1,2% do total de casos de intoxicação humana registrados. As plantas ocuparam o 13º lugar na lista de casos de intoxicação, com um total de 1.185 registros (Campos *et al.*, 2016). É importante observar que, embora as intoxicações fatais causadas por plantas sejam raras e o número global de ocorrências seja relativamente baixo, é necessário analisar esses dados estatísticos com cautela. Muitos casos não são legalmente registrados ou são notificados como exposição a agentes tóxicos desconhecidos (Costa *et al.*, 2019).

Deste modo, ressalta-se que o uso incorreto de plantas medicinais pode representar riscos à saúde. Os estudos pré-clínicos e clínicos acerca da toxicidade das plantas, ainda são limitados. No que diz respeito a planta exótica *Passiflora incarnata* L., popularmente conhecida como maracujá-vermelho, existem informações de etnofarmacologia que associam a essa planta propriedades sedativas, antiespasmódicas e ansiolíticas. Tem uma vasta utilização, compondo uma série de preparações farmacêuticas combinadas com outras drogas (Santos; Galindo; Queiroz, 2020). No critério efeitos adversos, Fisher *et al.* (2000), registraram alterações cardiovasculares e gastrointestinais em uma mulher jovem após o uso de doses terapêuticas.

No que diz respeito a *Valeriana officinalis* L., a literatura mostra que sua utilização é segura em doses usuais. Entretanto, a valeriana pode apresentar efeitos adversos, que incluem cefaleia, desconforto gástrico, distúrbios cardíacos e ocasionais, além de insônia em algumas pessoas (Farias *et al.*, 2021).

Apesar da conhecida atividade antioxidante da *Matricaria chamomilla* L., popularmente conhecida como camomila branca, a disponibilidade de estudos científicos que respaldem seu uso ainda é limitada, especialmente em relação à avaliação de efeitos tóxicos.

Pesquisas recentes demonstraram que os derivados da *Matricaria chamomilla* L. não induziram sinais de toxicidade em camundongos como tremores, contrações musculares, descoordenação motora, reflexo de endireitamento ou alterações respiratórias, e casos de óbito. No entanto, Lima; Lima Filho; Oliveira (2019) ressaltam que os efeitos da camomila podem variar de acordo com a dosagem e a espécie animal utilizada nos testes. Portanto, sugerem que outras pesquisas sejam desenvolvidas para que haja uma melhor compreensão de seus efeitos, principalmente quando utilizadas pelos seres humanos.

O *Hypericum perforatum* L., também conhecido como erva de São João, é empregado no tratamento da depressão leve a moderada, bem como em outros distúrbios psiquiátricos. É considerado uma alternativa comprovadamente eficaz aos antidepressivos sintéticos, e sua tolerabilidade é destacada na literatura. Sobre seus efeitos adversos, a literatura aponta: fotossensibilidade, boca seca, constipação intestinal, tontura, confusão e mania (em pacientes com doença bipolar) (Chagas *et al.*, 2023).

Recentemente Nascimento e colaboradores (2022), testaram em ensaios *in vivo*, o extrato hidroalcoólico da Melissa (*Melissa officinalis* L.), também conhecida como erva-cidreira brasileira, a qual apresentou um potencial toxicológico e citotóxico significativo (DL50 de 60 µg/mL), sendo necessário, segundo os autores, aprofundar os estudos sobre a segurança no uso terapêutico dessa espécie botânica.

A atividade farmacológica de *Piper methysticum* G. Forst., conhecida como kava-kava, é atribuída às kavalactonas, também chamada de kavapironas, que incluem substâncias como kavaína, diidro-kavaína, mestisticina, diidromestisticina, entre outras. A kava-kava demonstrou ter efeitos comprovados sobre o sistema nervoso central, incluindo propriedades ansiolíticas, sedativas, anticonvulsivantes, anestésicos locais, espasmolíticas e analgésicas. No entanto, Silva e colaboradores (2021) alertam para a incompreensão dos mecanismos fisiológicos envolvidos nos efeitos supracitados e o relato de diversos casos de hepatotoxicidade.

De acordo com a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA), é possível que no início do tratamento com kava-kava ocorra um cansaço de intensidade moderada. Os ensaios clínicos demonstram que reações adversas, como mal-estar gastrointestinal, respostas alérgicas, inquietação, vertigem, tremores, câimbras, dores de cabeça e indisposição, são raras e, em todos os casos essas reações desapareceram após a suspensão do medicamento (Brasil, 2010).

3 OBJETIVOS

3.1 Objetivo Geral

Elaborar uma cartilha informativa com uma planta medicinal que apresenta efeito ansiolítico.

3.2 Objetivos específico

- Listar as plantas medicinais nativas e exóticas, reconhecidas pelo Ministério da Saúde, com efeito ansiolítico.
- Selecionar a espécie botânica com menores efeitos adversos relatados nos textos científicos.
- Desenvolver e disponibilizar gratuitamente uma cartilha informativa virtual ilustrada e com textos de fácil compreensão.

4 METODOLOGIA

Trata-se de uma pesquisa exploratória, onde o levantamento bibliográfico, realizado nas bases de dados do portal Biblioteca Virtual de Saúde (BVS), Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), Scientific Electronic Library Online (SCIELO) e pelo motor de busca do Google Acadêmico, buscou evidenciar as espécies botânicas, relatadas em artigos científicos completos, que apresentam indicação para o tratamento da ansiedade. Nessa fase foram utilizadas as palavras-chave: plantas medicinais, toxicidade e ansiedade nos idiomas português e inglês.

Após a leitura dos artigos, foi selecionada a planta que teve o menor registro para envenenamento e toxicidade, e o levantamento bibliográfico foi ampliado para outros tipos de documentos como produções acadêmicas do tipo Monografias, Dissertações e Teses, e materiais disponibilizados pela Organização Mundial da Saúde, Ministério da Saúde e Embrapa.

Os conteúdos sobre a planta selecionada foram organizados no formato de cartilha, a qual foi construída na plataforma Canva Pro, um ambiente online de design gráfico, que permite a criação e edição de diversos tipos de materiais visuais. Foram utilizadas ilustrações disponibilizadas pelo Canva Pro e oriundas do Herbário da Universidade da Flórida do Sul – Instituto de Botânica Sistemática: Atlas (<https://florida.plantatlas.usf.edu/specimen.aspx>) e uma linguagem acessível a alunos do ensino médio, os quais constituem o público-alvo da cartilha.

O acesso a cartilha virtual é gratuito e poderá ser realizado por meio do acesso ao Blog (<https://sites.google.com/view/parasitados/>).

Como não houve pesquisa direta com seres humanos, conforme a Resolução 466/12, o presente estudo não precisou ser submetido ao comitê de ética em pesquisa. No entanto, destaca-se a fidedignidade das informações, assim como o respeito aos direitos autorais das referências utilizadas.

5 RESULTADOS

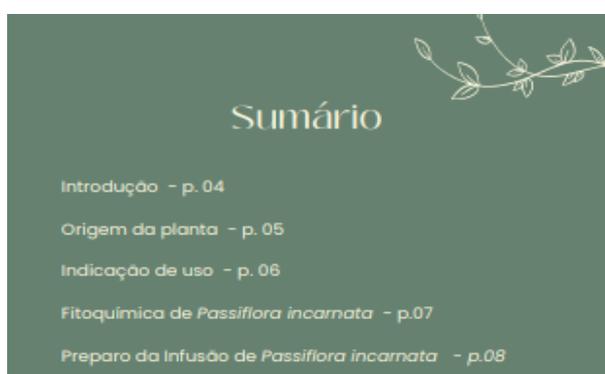
Na primeira fase da revisão da literatura, a *Matricaria recutita* L. (camomila), *Melissa officinalis* L. (erva-cidreira), a *Valeriana officinalis* L. (erva-de-são Jorge, erva-de-gato) e a *Passiflora incarnata* L. (maracujá-vermelho) foram consideradas, na revisão de literatura realizada por Paz e colaboradores (2023), como plantas exóticas amplamente difundidas no Brasil e utilizadas no tratamento da ansiedade.

Das plantas mencionadas acima, apenas o gênero *Passiflora* tem espécies nativas da flora brasileira e algumas possuem indicação para o tratamento da ansiedade: a *Passiflora alata* Curtis (Brasil, 2020) e a *Passiflora edulis* Sims (Li *et al.*, 2011). Essas espécies não foram selecionadas para compor a cartilha porque os resultados provenientes do tratamento da ansiedade são contraditórios (Li *et al.*, 2011), e porque são utilizadas preferencialmente para a comercialização dos frutos, sendo o Brasil o maior produtor de maracujá (Queiroga 2024).

A espécie exótica *Passiflora incarnata* L. foi selecionada para a confecção da cartilha porque é alvo de muitos estudos científicos, existe em todo território nacional e apresenta indiscutível atividade ansiolítica nos testes in vivo (Brasil, 2021; Paz *et al.*, 2023).

Várias vertentes associadas a *Passiflora incarnata* L. foram introduzidas na cartilha e descritas com linguagem clara e sucinta (Fig. 01A e 01B).

Figura 01: Parte do sumário da cartilha (01A) e exemplo de texto em linguagem informal (01B).



01A



01B

A maioria das ilustrações foram selecionadas do Canva Pro. O mapa do Brasil foi selecionado do site do IBGE (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística) e as fotos das plantas dessecadas foram obtidas do Herbário da Flórida, uma vez que a *P. incarnata* L. é originária dos Estados Unidos. Embaixo do mapa e de cada foto da planta herborizada, foi acrescentado o endereço eletrônico de acesso (Fig. 02A) (Fig. 02B).

Figura 02: Figura (02A) e fotos das plantas herborizadas (excicata) com link de acesso a fonte detentora dos direitos autorais (02B)



02A



02B

Conteúdos sensíveis como possíveis desfechos clínicos indesejáveis, inclusive em gestantes (03A), também foram contemplados na cartilha, com a finalidade principal de alertar o leitor para o fato de que não deverá fazer automedicação e/ou consumo de amostras da planta provenientes de fontes duvidosas, e/ou acondicionadas em embalagens rotuladas de forma artesanal, correndo ainda o sério risco de consumir outra espécie botânica similar apenas na morfologia (03B).

Figura 03: Possíveis desfechos clínicos desfavoráveis para a gestante e o feto (03A) e exemplo de planta tóxica (*Adenia hondala*), rica em glicosídeos cianogênicos nas folhas, que pode ser consumida no lugar da *Passiflora incarnata* L.

Possíveis resultados em humanos* (**ATENÇÃO:** os resultados listados abaixo foram obtidos de **um único artigo científico** que acompanhou apenas **5 mulheres grávidas**):

- Aborto;
- Ruptura prematura de membranas;
- Hipertensão pulmonar fetal persistente;
- Síndrome de aspiração de mecônio.

***ATENÇÃO!**

A Anvisa (Agência Nacional de Vigilância Sanitária) e o Ministério da Saúde **NÃO RECOMENDAM O USO** da *Passiflora incarnata* durante o período da gestação.




03A

03B

A cartilha ainda traz algumas curiosidades e novas possibilidades no uso de *Passiflora incarnata* L (vide cartilha em anexo).

6 DISCUSSÃO

A primeira revisão da literatura evidenciou espécies de plantas medicinais que podem ser utilizadas no tratamento da ansiedade (Paz *et al.*, 2023).

As mais citadas foram a *Matricaria recutita* L., conhecida popularmente como camomila e originária da Europa e norte da África (Lima, Lima Filho e Oliveira, 2019); a *Melissa officinalis* L., chamada de erva-cidreira ou erva-cidreira verdadeira, é proveniente de regiões do Mediterrâneo, Ásia e Europa (Nascimento *et al.*, 2022); a *Valeriana officinalis* L., conhecida como erva-de-são Jorge ou erva-de-gato, amplamente distribuída na Europa e Ásia (Farias *et al.*, 2021), e a *Passiflora incarnata* L., uma espécie de maracujá originária dos Estados Unidos (Brasil, 2021). Segundo Almeida (2011), essas plantas exóticas possivelmente foram introduzidas no Brasil desde a época do descobrimento.

Das espécies supracitadas, a erva-cidreira merece atenção uma vez que dependendo da localidade, os indivíduos podem utilizar esse mesmo nome popular para uma espécie botânica completamente diferente, pertencente a espécie *Lippia alba* (Mill.) N.E.Br. ex Britton & P. Wilson. Felizmente essa planta também tem indicação de uso nos quadros leves de ansiedade e insônia (CRFSP, 2022)

As espécies brasileiras pertencentes ao gênero *Passiflora*, são agrupadas em plantas domesticadas e silvestres. Entre as domesticadas, a *P. alata* Curtis foi tema de uma monografia onde se reconheceu sua importância para o Sistema Único de Saúde (SUS) além da necessidade de realizar estudos complementares para preencher lacunas como genotoxicidade e consolidar os critérios de segurança e eficácia (Brasil, 2020).

As folhas de *Passiflora alata* Curtis são ricas em flavanóides (e.g. isovitexina e traços de vitexina) e saponinas, mas no infuso, forma terapêutica recomendada, são amargas, apresentam um odor característico e não devem ser consumidas por indivíduos menores de 12 anos (Brasil, 2020).

A *Passiflora edulis*, outra espécie nativa do Brasil, constitui um problema a parte, pois existem duas variantes ou formas, a *P. edulis* var. *edulis* (maracujá-roxo) e a *P. edulis* var. *flavicarpa* (maracujá-azedo, maracujá-amarelo), que não são consideradas na maioria dos artigos científicos. Essa situação contribui para o relato de resultados conflitantes, principalmente no critério desempenho ansiolítico (Li *et al.*, 2011).

Aproveitando a recente publicação realizada por Brasil (2021) sobre a espécie *P. incarnata* L. e o fato de que os brasileiros de um modo geral consomem o suco do fruto do maracujá acreditando que é a melhor parte da planta para fazer o controle da ansiedade, construiu-se uma cartilha virtual com a finalidade de disponibilizar informações corretas sobre o uso dessa planta entre os educandos do ensino médio.

Não se pode deixar de mencionar que a confecção da cartilha no presente estudo, imprimiu um sentimento de liberdade nos autores, uma vez que foi possível escolher os conteúdos, suas disposições em diversos formatos, criar sequências lógicas e distribuir, no percurso da leitura, as informações conforme os graus de complexidade (Figs. 01B, 03A e 03B).

Lima e Paes (2019) e Bento (2023) também considera a cartilha como um material educativo versátil e muito prazeroso, que ainda pode oportunizar ao educando o acesso a leituras complementares, jogos individuais e/ou coletivos, resolução de charadas ou outros tipos de passatempos, entre outras atividades.

O presente estudo corrobora com os argumentos de Correa, Macedo, Coelho e Rodrigues (2023), que envolvem a otimização do tempo do estudante quando a cartilha é virtual, pois é possível acessar o material didático por meio de diferentes dispositivos eletrônicos, quando e onde quiser.

Vitorello e colaboradores (2023) lembram que cartilhas virtuais com temas de biologia, como é o caso do presente estudo, também podem ser editadas e atualizadas conforme os avanços científicos no tema. No nosso caso, grupos de estudo constituídos por outros professores, profissionais da saúde, e alunos poderão participar da triagem das informações e realizar os ajustes necessários na nova organização da cartilha.

O segmento das referências da presente cartilha também constitui um campo de aprendizado, uma vez que o estudante pode se interessar pela ação conjunta de diversos segmentos do governo, como o Ministério da Saúde (MS), Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa), o Sistema Único de Saúde (SUS) e as Empresas Brasileiras de Pesquisa Agropecuária (Embrapas), que estão empenhados em produzir conhecimento e regulamentação com a finalidade última de garantir o uso seguro de cada planta medicinal.

Acreditamos que a leitura atenta da presente cartilha implique na mudança de hábito ao ponto de adquirir *Passiflora incarnata* L. apenas de fornecedores idôneos, cumprir o esquema terapêutico prescrito por um profissional da saúde e que possa

suscitar no leitor o interesse pela carreira acadêmica, uma vez que ficaram evidentes a existência de conteúdos obscuros ou incompletos sobre a biologia da planta, sua performance ansiolítica em experimentos clínicos e o potencial de provocar danos severos no ser humano (Fig. 03A), os quais precisam ser elucidados por meio do emprego do método científico

7 CONCLUSÃO

A preocupação com a ansiedade, especialmente entre os adolescentes, tem aumentado significativamente, afetando diretamente a qualidade de vida e o rendimento escolar dos jovens. Muitas vezes, a ansiedade se apresenta de maneira silenciosa e, sem o conhecimento adequado, pode resultar em práticas inadequadas de autocuidado, como o uso abusivo de ervas medicinais ou até mesmo na automedicação. Neste contexto, a educação e o acesso a informações de confiança se tornam fundamentais, garantindo que os jovens possam tomar decisões mais conscientes e protegidas em relação à sua saúde.

Este trabalho teve como objetivo disponibilizar, por meio da elaboração de uma cartilha, um recurso didático que aborda o uso da *Passiflora incarnata* L. no tratamento da ansiedade. O propósito foi elucidar e orientar os alunos do ensino médio — um grupo cada vez mais propenso ao crescimento da ansiedade — sobre as vantagens e os perigos dessa planta. A cartilha foi desenvolvida com base em uma análise minuciosa da literatura científica existente, discutindo não apenas as propriedades terapêuticas dessa planta, mas também os possíveis efeitos colaterais e a relevância de procurar aconselhamento profissional antes de qualquer utilização.

Acreditamos que, ao tratar o assunto de forma lógica e pedagógica, a cartilha atuará como um instrumento crucial para disseminar informações sobre a ansiedade e suas consequências, especialmente para os jovens que já lidam com essa condição. Esperamos que, ao facilitar a compreensão dos cuidados necessários com o uso de plantas medicinais, a cartilha contribua para a transformação do comportamento dos estudantes, motivando-os a adotar práticas de autocuidado mais seguras e responsáveis.

Assim, esta pesquisa não tem apenas como objetivo ajudar os adolescentes a lidar com a ansiedade de forma mais segura e consciente, mas também atua como um recurso didático valioso para estimular o interesse científico, reforçando a educação dos alunos no que diz respeito ao entendimento crítico dos recursos naturais e seu papel na saúde pública.

REFERÊNCIAS

- ALMEIDA, E. C. de. Introdução de plantas exóticas no Brasil desde o descobrimento: Uma revisão histórica. Brasília: EMBRAPA, 2011.
- ALMEIDA, F. C. *et al.* **História da Ansiedade e suas Implicações**. São Paulo: Editora Psique, 2023.
- ALMEIDA, M. Z. **Plantas medicinais**. 3. ed. Salvador: EDUFBA, 2011.
- ALMEIDA, Thaissa Nascimento de; ANJOS, Júlia Rocha Campanha dos; DINIZ, Joice Kelly Moreira; FEITOSA, Tegla Hortencia Torres; SANTOS, Lucas Mendes dos; VIANA, Maria Raiane Ribeiro. **Saúde Mental**: Estudo sobre ansiedade no ambiente educacional. 2023. Trabalho de Conclusão de Curso (Curso Técnico em Administração) - Escola Técnica do Jaraguá, 2023.
- ALVES, Maria Helena; MEIRELES, Melise Pessôa Araújo; LEMOS, Jesus Rodrigues. Percepção dos alunos de duas escolas do ensino básico sobre plantas medicinais, município de Buriti dos Lopes, norte do Piauí, Nordeste do Brasil. **Revista Espacios**, v. 38, n. 50, p. 8, 2017.
- ALVES, P. A.; SOUZA, M. C.; LIMA, R. N. **Uso de plantas medicinais no Brasil e no mundo**. Brasília: Ministério da Saúde, 2022.
- AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. **Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais: DSM-5**. 5. ed. Porto Alegre: Artmed, 2014.
- ASBAHR, Fernando Ramos *et al.* **Ansiedade na infância e adolescência SPADA**: programa de intervenção cognitivo-comportamental. [S. l.]: [s.n.], 2017.
- BARLOW, D.; CURRERI, L.; WOODARD, A. **Impacto Comportamental dos Transtornos de Ansiedade**. *Psychological Reports*, v. 12, n. 2, p. 345-356, 2021.
- BARLOW, David H.; CURRERI, Andrew J.; WOODARD, Lauren S. *Neuroticism and disorders of emotion: A new synthesis*. **Current Directions in Psychological Science**, v. 30, n. 5, p. 410-417, 2021.
- BARROS, Adrienne Teixeira. Implantação de uma horta medicinal como estratégia de educação ambiental em uma escola pública de Patos-PB, Brasil. **BioFar**, v. 5, n. 2, p. 73-82, 2011.
- BENTO, T. M. **Cartilhas educativas e sua importância no ensino médio**: Análise e aplicação prática. São Paulo: Editora Acadêmica, 2023.
- BENTO, Victor Régio da Silva. A produção de cartilhas como ferramenta para o ensino de geografia. **Revista Ensino de Geografia**, Recife, v. 6, n. 3, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.51359/2594-9616.2023.259517>. Acesso em: 27 out. 2024.
- BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária – ANVISA. **Guia para o uso seguro de plantas medicinais**. Brasília: ANVISA, 2010.

BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA). **Uso e segurança de produtos de origem vegetal no Brasil**. Brasília, 2010. Disponível em: <https://www.gov.br/anvisa>. Acesso em: 26 out. 2024.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Farmacopeia Brasileira**. 6. ed. Brasília: MS, 2020.

BRASIL. **Passiflora incarnata**: Uso medicinal e regulamentação. Brasília: Ministério da Saúde, 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Ciências, Tecnologia, Inovação e Insumos Estratégicos em Saúde. Departamento de Assistência Farmacêutica e Insumos Estratégicos. **Informações sistematizada da relação nacional de plantas medicinais de interesse ao SUS**: *Passiflora alata* Curtis, Passifloraceae (Maracujá-Doce)[recurso eletrônico]. Brasília: Ministério da Saúde, 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Farmacopeia Brasileira**. Brasília, 2020. Disponível em: http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/farmacopeia_brasileira.pdf. Acesso em: 26 out. 2024.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Ciência, Tecnologia, Inovação e Insumos Estratégicos em Saúde. Departamento de Assistência Farmacêutica e Insumos Estratégicos. **Informações Sistematizadas da Relação Nacional de Plantas Mediciniais de Interesse ao SUS**: *Passiflora alata* Curtis, Passifloraceae (Maracujá-Doce) [recurso eletrônico]. Brasília: Ministério da Saúde, 2020. 54 p. il.

CAMPOS, R. S.; GONÇALVES, L. A.; SILVA, M. J. Intoxicação por plantas no Brasil. **Saúde Coletiva**, v. 12, n. 3, p. 112-125, 2016.

CAMPOS, S. L.; COSTA, M. F.; SILVA, J. R. Intoxicação por plantas no Brasil: Análise e dados estatísticos de 2012. **Revista Brasileira de Toxicologia**, v. 10, n. 2, p. 121-132, 2016.

CELESTINO, Fernanda Karlla Rodrigues. **Manual de sobrevivência mental séc. XXI**: breves apontamentos psicanalíticos sobre questões atuais. [S. l.]: Editora Dialética, 2023.

CELESTINO, M. A Evolução Histórica dos Conceitos de Ansiedade. **História e Ciências da Saúde**, v. 9, n. 3, p. 195-210, 2023.

CHAGAS, R. F.; PEREIRA, A. L.; MOREIRA, D. R. Efeitos adversos e propriedades terapêuticas do *Hypericum perforatum*. **Estudos de Fitoterapia**, v. 15, n. 1, p. 87-95, 2023.

CHAGAS, T. R. *et al.* Efeitos adversos do uso de *Hypericum perforatum* em transtornos psiquiátricos. **Revista de Saúde Mental e Farmacologia**, v. 18, n. 3, p. 257-263, 2023.

CONCEIÇÃO, A. P.; MEZZONATO-PIRES, D.; SILVEIRA, A. B.; OLIVEIRA, F. L. Maracujá: uma abordagem terapêutica e alimentar no Brasil. **Revista Brasileira de Plantas Mediciniais**, v. 27, n. 1, p. 43-59, 2022.

CONCEIÇÃO, G. S. da; SEIXAS, H. M.; SOUSA, I. P. de; BOAS, L. F. M. L. V.; SOUZA, R. D. de. Passiflora no auxílio da ansiedade e depressão. **Research, Society and Development**, [S. l.], v. 11, n. 15, p. e31211153721933448, 2022. DOI: 10.33448/rsd-v11i15.37219. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/37219>. Acesso em: 4 out. 2024.

CONSELHO REGIONAL DE FARMÁCIA DO ESTADO DE SÃO PAULO. Departamento de Apoio Técnico e Educação Permanente. **Manual de orientação ao farmacêutico: plantas medicinais: calmantes**. v.1. São Paulo: Conselho Regional de Farmácia do Estado de São Paulo, 2022.

CORREA, D. L.; MACEDO, R. A.; COELHO, S. F.; RODRIGUES, P. S. Cartilhas virtuais no ensino de biologia: Ferramentas de otimização do tempo dos estudantes. **Revista Brasileira de Educação e Tecnologia**, v. 5, n. 1, p. 78-89, 2023.

CORREA, Regianne Maciel dos Santos *et al.* Uso de cartilhas educativas como ferramenta de aprendizagem na EAD. **Revista de Educação, Ciência e Tecnologia do IFAM**. v. 17, n. 2, dez., p. 27-43, 2023. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/377109901_USO_DE_CARTILHAS_EDUCATIVAS_COMO_FERRAMENTA_DE_APRENDIZAGEM_NA_EAD. Acesso em: 27 out. 2024.

COSTA, A. M.; PEREIRA, S. L.; ALMEIDA, J. F. Plantas medicinais e efeitos adversos. **Revista de Toxicologia**, v. 5, n. 4, p. 45-58, 2019.

CRFSP. **Plantas medicinais para ansiedade e insônia**: Guia prático. Conselho Regional de Farmácia do Estado de São Paulo (CRFSP). São Paulo: CRFSP, 2022.

CRUZ, Lilian Pereira *et al.* HORTAS PEDAGÓGICAS: Análise de Artigos Publicados em Periódicos e Congressos. **Revista Ciências Humanas**, v. 14, n. 1, 2021.

FARIAS, A. C. *et al.* Efeitos adversos da Valeriana *officinalis* L.: Revisão crítica. **Revista de Plantas Medicinais**, v. 16, n. 2, p. 213-220, 2021.

FARIAS, A. C.; LIMA, E. M.; PAES, R. B.; LIMA FILHO, A.; OLIVEIRA, M. S. Revisão da literatura sobre o uso de plantas medicinais no tratamento de ansiedade. **Revista Brasileira de Medicina Alternativa**, v. 12, n. 3, p. 144-159, 2019.

FARIAS, Ana Clara Lima *et al.* O uso de fitoterápicos para o controle do medo e ansiedade no tratamento odontológico. **Anais da Jornada Odontológica de Anápolis-JOA**, 2019.

FARIAS, M. S.; ALMEIDA, J. B.; CASTRO, R. P. Efeitos adversos da Valeriana *officinalis*. **Revista Brasileira de Medicina**, v. 15, n. 3, p. 147-159, 2021.

FARIAS, M. S.; LIMA, T. F.; COSTA, J. L. Uso de ansiolíticos e antidepressivos para tratamento da ansiedade. **Revista Brasileira de Farmacologia**, v. 12, n. 2, p. 99-111, 2019.

FARIAS, Wanderson Santos *et al.* O conhecimento dos profissionais de saúde a respeito da indicação do fitoterápico Valeriana *officinalis* L. em pacientes com ansiedade. **Brazilian Journal of Development**, v. 7, n. 11, p. 108904-108916, 2021.

FERNANDES, Helder Matheus Alves *et al.* A geração zea conexão 24 horas por dia: influências da internet em adolescentes na contemporaneidade. **Saúde e Desenvolvimento Humano**, v. 8, n. 3, p. 183-195, 2020.

FERNANDES, J. M. *et al.* **Ansiedade na adolescência: fatores e intervenções**. São Paulo: Editora Saúde, 2020.

FERREIRA, Cláudia Daiane Miranda; LIMA, Letícia; DE ARAÚJO NETO, José Fernando. Uso da passiflora incarnata I. No tratamento do transtorno de ansiedade generalizada em humanos: uma revisão bibliográfica. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, v. 8, n. 12, p. 318-327, 2022.

FONTURA, E. M.; VIDAL, F. C.; SANCHEZ, L. Diagnóstico e Classificação dos Transtornos de Ansiedade em Adolescentes. **Revista de Psicologia Clínica**, v. 10, n. 1, p. 84-96, 2018.

FROTA, D. B. *et al.* A Percepção da Ansiedade na História da Filosofia e da Psicologia. **História & Psicologia**, v. 3, n. 4, p. 120-134, 2022.

FROTA, Ilgner Justa *et al.* Transtornos de ansiedade: histórico, aspectos clínicos e classificações atuais. **Journal of Health & Biological Sciences**, v. 10, n. 1, p. 1-8, 2022.

GARUTTI, Selson; PINHEIRO, Fernanda Claudia. Horta escolar de plantas medicinais: uma prática de vida saudável. **Iniciação Científica Cesumar**, v. 13, n. 1, 2011.

GASPARIN, L. P.; NASCIMENTO, T. J.; LOPES, E. B. Etnofarmacologia e propriedades ansiolíticas de plantas medicinais. **Revista Brasileira de Etnobotânica**, v. 7, n. 1, p. 23-34, 2022.

GASPARIN, M. A. *et al.* Os riscos do uso de plantas medicinais no tratamento da ansiedade. **Fitoterapia Brasileira**, v. 10, n. 3, p. 221-235, 2022.

GASPARIN, T.; SANTOS, L. A.; SILVA, G. P.; VASCONCELOS, A. B. Plantas medicinais e etnofarmacologia: Estudos recentes e aplicações práticas. **Revista de Botânica Aplicada**, v. 19, n. 3, p. 345-362, 2022.

HENRICH, C. L. **Conhecimento de estudantes de educação básica sobre plantas medicinais**. Trabalho de conclusão de curso (Licenciatura em Ciências Biológicas). Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Dois Vizinhos, 2022. Disponível em: <https://repositorio.utfpr.edu.br/jspui/bitstream/1/29551/1/educacaoba sicaplantasmecinais>. Acesso em: 27 out. 2024.

LI, C. H. *et al.* Estudo clínico dos efeitos da *Passiflora edulis* no tratamento da ansiedade. **Journal of Medicinal Plants Research**, v. 5, p. 1021-1028, 2011.

LI, Y.; CHEN, Z.; FENG, X. Revisão da literatura sobre *Passiflora edulis* e suas propriedades. **Journal of Ethnopharmacology**, v. 75, n. 1, p. 51-60, 2011.

LIMA, E. M.; PAES, R. B. Cartilhas informativas no ensino de ciências: uma abordagem prática. **Revista de Educação e Saúde**, v. 8, n. 4, p. 276-283, 2019.

LIMA, Elton Souza de *et al.* **Atenção plena e sintomas de ansiedade: um estudo correlacional.** 2022.

LIMA, Henrique Oliveira; PAES, Lucilene. **Aprendendo botânica com plantas medicinais.** [S.l.]: [s.n], 2019.

LIMA, J. S. O Desenvolvimento dos Conceitos de Ansiedade e Medo no Século XVIII. **Estudos Históricos sobre Saúde Mental**, v. 6, n. 2, p. 55-68, 2022.

LIMA, M. A.; LIMA FILHO, T. B.; OLIVEIRA, S. C. Estudos sobre Matricaria chamomilla e sua segurança de uso. **Revista Fitoterapia e Saúde**, v. 10, n. 2, p. 88-96, 2019.

LIMA, M. A.; LIMA FILHO, T. B.; OLIVEIRA, S. C. **Uso de ansiolíticos no tratamento de transtornos de ansiedade.** São Paulo: Editora Médica, 2020.

LIMA, Susana Silva; LIMA FILHO, Romério Oliveira; OLIVEIRA, Guilherme Lopes. Aspectos farmacológicos da Matricaria Recutita (camomila) no tratamento do Transtorno de Ansiedade Generalizada e sintomas depressivos. **Visão Acadêmica**, v. 20, n. 2, 2019.

LOPES, A. P. *et al.* Formas Clínicas e Epidemiologia dos Transtornos de Ansiedade. **Psicopatologia Contemporânea**, v. 5, n. 3, p. 103-116, 2021.

LOPES, Amanda Brandão *et al.* Transtorno de ansiedade generalizada: uma revisão narrativa. **Revista Eletrônica Acervo Científico**, v. 35, p. e8773-e8773, 2021.

MELO, A. S.; SANTOS, A. B.; MONTEIRO, T. M. Uso de plantas medicinais: benefícios e riscos. **Revista de Fitoterapia**, v. 8, p. 315-328, 2021.

MELO, Danielle Brandão de *et al.* Intoxicação por plantas no Brasil: uma abordagem cienciométrica. **Brazilian Journal of Development**, Curitiba, v.7, n. 4, p. 40919-40937, 2021. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/view/28600>. Acesso em: 27 out. 2024.

MENDES, Airton José *et al.* Evaluation of the anxiolytic effects of acute administration of Passiflora alata extract in wistar rats submitted to swimming. **Journal of Medicinal Plants Research**. v.16, n. 2, p. 44-51, fev. 2022. Disponível em: <https://10.5897/JMPR2021.7205>. Acesso em: 27 out. 2024.

MENDONÇA NETO, Ivan Justo *et al.* Medicinal plants and herbal medications in mental health care in pandemic times: a literature review. **Rev Med**, v. 101, n. 3, p. 1-13, 2022.

MEZZONATO-PIRES, Ana Carolina; SILVEIRA, Marcos; OLIVEIRA, Mayk Honório de. Passiflora acreana, a new species of Passiflora subgenus Passiflora (Passifloraceae sensu stricto) from Acre, Brasil. **Phytotaxa**, [S.L.], v. 579, n.1, p. 39-46. Disponível em: <https://doi.org/10.11646/phytotaxa.579.1.4>. Acesso em: 27 out. 2024.

MEZZONATO-PIRES, D.; SILVEIRA, A. B.; OLIVEIRA, F. L. Espécies de Passiflora no Brasil e seus usos terapêuticos. **Revista Brasileira de Biociências**, v. 9, p. 74-88, 2023.

MOHAMMADI, H. *et al.* Estudos Longitudinais sobre a Ansiedade: Dinâmica e Variabilidade. **Journal of Mental Health Research**, v. 8, p. 25-39, 2020.

MOHAMMADI, Mohammad Reza *et al.* Generalized anxiety disorder: Prevalence, predictors, and comorbidity in children and adolescents. **Journal of anxiety disorders**, v. 73, p. 102234, 2020.

MOTTA, Agnes de Oliveira; LIMA, Débora Cristina da Silva; VALE, Camila Regina. Levantamento do uso de plantas medicinais em um centro de educação infantil em Goiânia-GO. **Revista da Universidade Vale do Rio Verde, Três Corações**, v. 14, n. 1, p. 629-646, jan./jul., 2016.

NASCIMENTO, L. S.; SOUZA, F. C.; MENDES, A. C. Avaliação toxicológica da *Melissa officinalis*. **Pesquisa em Saúde**, v. 13, n. 4, p. 65-78, 2022.

NASCIMENTO, R. A. *et al.* *Melissa officinalis* L.: Estudo toxicológico e potencial terapêutico. **Revista Brasileira de Ciências da Saúde**, v. 10, n. 1, p. 112-120, 2022.

NOBRE, J. A.; FREITAS, L. C. **Desenvolvimento e Saúde Mental na Adolescência**. São Paulo: Editora Juvenil, 2021.

NOBRE, Mirella Rodrigues; FREITAS, Lucas Cordeiro. Habilidades sociais e ansiedade social na infância e adolescência: Revisão da literatura. **Revista Psicologia: Teoria e Prática**, v. 23, n. 2, p. ePTPCP12606-ePTPCP12606, 2021.

OLIVEIRA, R. S.; OLIVEIRA, T. A. Impactos do Uso Excessivo de Dispositivos Eletrônicos em Adolescentes. **Revista Brasileira de Saúde**, v. 5, n. 3, p. 110-122, 2020.

OLIVEIRA, J. M. **Uso tradicional de plantas medicinais no Brasil**. São Paulo: Editora Brasileira, 2020.

OLIVEIRA, Talles Avelino; OLIVEIRA, Andrea Alves. A percepção da ansiedade pelos adolescentes. **Anais do Seminário Científico do UNIFACIG**, n. 6, 2020.

ONYEAKA, Henry *et al.* Use of smartphones, mobile apps and wearables for health promotion by people with anxiety or depression: An analysis of a nationally representative survey data. **Psychiatry Research**, v. 304, p. 114120, 2021.

ONYEAKAR, A. I. *et al.* Associação entre Ansiedade e Condições Médicas. **Clinical Psychiatry Review**, v. 4, n. 2, p. 76-89, 2021.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE. **Adolescência: Definição e Saúde Mental**. Brasília, 2022. Disponível em: <https://www.paho.org>. Acesso em: 26 out. 2024.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE. **Dados sobre Transtornos de Ansiedade na América Latina**. Brasília, 2022. Disponível em: <https://www.paho.org>. Acesso em: 26 out. 2024.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE. **Relatório sobre saúde mental entre adolescentes na América Latina**. Brasília, 2022. Disponível em: <https://www.paho.org>. Acesso em: 26 out. 2024.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE. **Saúde mental dos adolescentes**. 2022. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/topicos/saude-mental-dos-adolescentes>. Acesso em: 09 mai. 2024

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Classificação Internacional de Doenças – 11ª edição (CID-11): guia de implementação e diagnóstico em saúde mental**. Genebra: OMS, 2022. Disponível em: <https://icd.who.int/>. Acesso em: 27 out. 2024.

PAZ, Larissa Lima *et al.* Plantas medicinais que ajudam no controle da ansiedade. **Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences**. v.5, Issue 5, p. 2909-2925, 2023.

PAZ, S. V. *et al.* Estudo sobre plantas medicinais com efeito ansiolítico. **Revista Brasileira de Plantas Mediciniais**, v. 27, n. 2, p. 123-134, 2023.

PEDROSO, R.; ANDRADE, C.; PIRES, J. Medicina integrativa e uso de plantas medicinais no Brasil. **Estudos Interdisciplinares em Saúde**, v. 5, n. 2, p. 210-228, 2021.

PEDROSO, Reginaldo dos Santos; ANDRADE, Géssica; PIRES, Regina Helena. Plantas medicinais: uma abordagem sobre o uso seguro e racional. **Physis: Revista de Saúde Coletiva**, v. 31, n. 02, p. e310218, 2021.

PENIDO, Rejane Barbosa da Silva; DE ANDRADE, Leonardo Guimarães. Plantas medicinais no tratamento da ansiedade. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, v. 9, n. 5, p. 327-337, 2023.

QUEIROGA, T. A produção de maracujá no Brasil: Desafios e perspectivas. **Revista de Agroecologia e Sustentabilidade**, v. 18, n. 3, p. 75-89, 2024.

QUEIROGA, Vicente de Paula. **Maracujá-amarelo (Passiflora edulis f. flavicarpa Deneger)**: Tecnologias de plantio e utilização. Campina Grande: AREPB, 2024.

ROCHA, Heloisa Costa Belmiro; ARAKAWA, Janice Aparecida Rafael. Tratamento para ansiedade com fitoterápicos. **Revista Terra & Cultura: Cadernos de Ensino e Pesquisa**, v. 38, n. especial, p. 143-158, 2022.

ROCHA, Joel Bruno Angelo *et al.* Ansiedade em Estudantes do Ensino Médio: Uma Revisão Integrativa da Literatura. **Revista de psicologia**, v. 16, n. 60, p. 141-158, 2022.

ROCHA, M. F.; SILVA, L. C.; AMORIM, P. F. Ansiedade e Desempenho Escolar: Desafios da Transição Escolar. **Educação e Psicologia**, v. 8, n. 2, p. 215-230, 2022.

SANTOS, E. A.; GALINDO, M. J.; QUEIROZ, R. F. A utilização de *Passiflora incarnata* L. no Brasil e seus efeitos terapêuticos. **Revista Brasileira de Fitoterapia**, v. 22, n. 3, p. 451-463, 2020.

SANTOS, F. M.; GALINDO, R. M.; QUEIROZ, T. S. Estudos etnofarmacológicos da *Passiflora incarnata*. **Revista Brasileira de Plantas Mediciniais**, v. 11, n. 3, p. 215-227, 2020.

SANTOS, Geovanna Lopes dos. **Ansiedade infantil: um olhar para os atrasos no desenvolvimento escolar em crianças dos anos iniciais do ensino fundamental**. 2022. 25 f. TCC (Graduação) - Curso de Pedagogia, Universidade Federal do Tocantins, Palmas, 2022.

SANTOS, José Thiago de Carmo *et al.* Brazilian native passion fruit (*Passiflora tenuifolia* Killip) is a rich source of proanthocyanidins, carotenoids, and dietary fiber. **Food Research International**, v. 147, 2021. Disponível em: <https://elsevier.com/locate/foodres>. Acesso em: 27 out. 2024.

SANTOS, L. A.; SILVA, G. P.; VASCONCELOS, A. B. Etnofarmacologia aplicada à ansiedade: Propriedades e riscos de plantas medicinais. **Revista de Botânica Aplicada**, v. 19, n. 3, p. 78-95, 2021.

SANTOS, L. F.; SILVA, C. A.; VASCONCELOS, M. S. Propriedades farmacológicas de plantas medicinais. **Revista Brasileira de Fitoterapia**, v. 9, n. 2, p. 88-104, 2021.

SANTOS, L. P. *et al.* Caracterização de espécies silvestres de maracujá no Brasil. **Horticultura Brasileira**, v. 39, n. 4, p. 375-389, 2021.

SANTOS, Lilian Lucy *et al.* Horta medicinal escolar mandala: integração entre o conhecimento popular e o científico. **Revista de Educação Popular**, v. 14, n. 1, 2015.

SANTOS, R. A Ansiedade na Antiguidade Romana. **Psicologia e Filosofia**, v. 11, p. 88-97, 2022.

SILVA, Alana Luisa Sampaio *et al.* Uso de plantas medicinais no tratamento de ansiedade no ambiente acadêmico. **Brazilian Journal of Natural Sciences**, v. 3, n. 3, p. 458-458, 2020.

SILVA, C. A. *et al.* Kava-kava e seus efeitos ansiolíticos: **Revisão de literatura**. **Revista de Psiquiatria e Neurociência**, v. 29, n. 2, p. 189-200, 2019.

SILVA, M. E. *et al.* Ansiedade: Origem, História e Implicações. **Estudos de Psicologia**, v. 10, n. 3, p. 45-58, 2020.

SILVA, M. E. *et al.* Medicamentos e alternativas no tratamento da ansiedade. **Terapias Complementares em Saúde**, v. 2, n. 1, p. 45-58, 2019.

SILVA, R. B. *et al.* Efeitos adversos dos tratamentos para ansiedade e busca por alternativas. **Revista de Psicofarmacologia**, v. 7, n. 2, p. 99-115, 2020.

SILVA, R. P.; ALMEIDA, J. F.; PEREIRA, A. S. Piper methysticum e hepatotoxicidade. **Estudos de Farmacologia**, v. 8, n. 1, p. 97-109, 2021.

SILVA, R. P.; SOUZA, M. L.; COSTA, D. S. Abordagens alternativas para o tratamento da ansiedade. **Revista Brasileira de Psicofarmacologia**, v. 17, n. 2, p. 45-60, 2019.

SILVEIRA, A. M.; LIMA, D. S.; FERNANDES, M. R. Ansiedade em Adolescentes: Aspectos Biológicos, Psicossociais e Educacionais. **Revista Psicologia e Educação**, v. 14, n. 1, p. 45-58, 2020.

SILVEIRA, Jucilaine Aparecida *et al.* Ansiedade em alunos do Ensino Médio: um estudo de revisão. **Psicologia PT, São Paulo, ISSN**, p. 1646-6977, 2020.

SOARES, Adriana Benevides; MONTEIRO, Marcia Cristina Lauria de Moraes; SANTOS, Zeimara de Almeida. Revisão sistemática da literatura sobre ansiedade em estudantes do ensino superior. **Contextos Clínicos**, v. 13, n. 3, p. 992-1012, 2020.

SOARES, M. L.; MONTEIRO, L. A.; SANTOS, R. L. Ansiedade e ambiente escolar: desafios e intervenções. **Educação & Psicologia**, v. 6, n. 3, p. 150-168, 2020.

SOARES, P. S.; MONTEIRO, A. C.; SANTOS, F. R. Pressões Sociais e Saúde Mental de Adolescentes. **Estudos Sociais e Juventude**, v. 9, n. 4, p. 98-110, 2020.

SOUZA, Amanda Cordeiro de Melo *et al.* Ensino de ciências a partir de uma cartilha educativa: um estudo sistemático do poder das plantas curativas. **Educação e (Trans) formação**, v. 5, n. 2, p. 34-47, 2020.

SOUZA, Cleide Maria; DE BRITO CUNHA, Neide. Desempenho escolar e níveis de ansiedade no Ensino Médio. **Humanidades & Inovação**, v. 8, n. 52, p. 307-321, 2021.

SOUZA, T. P.; CUNHA, R. F. Ansiedade e Desempenho Acadêmico em Estudantes. **Psicologia Escolar**, v. 7, n. 2, p. 67-80, 2021.

STEIN, Dan J.; CAREY, Paul D. **Anxiety disorders**. McGraw-Hill Education LLC., 2020.

STEIN, M. B.; CAREY, A. R. A Epidemia de Ansiedade entre os Jovens. **Health & Youth Journal**, v. 15, p. 90-104, 2020.

TIBOLLA, Sabrina Sgarbi; NACTIGALL, Gilson Ribeiro. Horta escolar de plantas medicinais e aromáticas. **Extensão Tecnológica: Revista de Extensão do Instituto Federal Catarinense**, n. 3, p. 55-62, 2015.

VIDAL, Constanza M. Bustamante *et al.* Within-person fluctuations in stressful life events, sleep, and anxiety and depression symptoms during adolescence: a multiwave prospective study. **Journal of Child Psychology and Psychiatry**, v. 61, n. 10, p. 1116-1125, 2020.

VIDAL, F. C. *et al.* Transtornos de Ansiedade e suas Manifestações ao Longo da Vida. **Psique**, v. 15, n. 2, p. 123-139, 2020.

VITORELLO, A. *et al.* Cartilhas virtuais e atualização de conteúdos científicos para o ensino de biologia. **Revista Brasileira de Educação e Tecnologia**, v. 6, n. 1, p. 212-229, 2023.

VITORELLO, Claudia Barros Monteiro; MENDES, Jéssica Fernanda *et al.* (org.) **Plantas medicinais e fitoterapia: tradição e ciência** [recurso eletrônico]. Piracicaba, FEALQ, 2023. Disponível em: doi:10.11606/9786589722496. Acesso em: 27 out. 2024.

ZENI, Francielle *et al.* Plantas medicinais e fitoterápicos na promoção à saúde no transtorno de ansiedade: uma revisão da literatura de apoio aos profissionais. **Infarma-Ciências Farmacêuticas**, v. 33, n. 1, p. 6-17, 2021.