

AVALIAÇÃO DA UTILIZAÇÃO DE FITOTERÁPICOS COM FINALIDADE ANSIOLÍTICA POR ACADÊMICOS DA ÁREA DA SAÚDE DE UM CENTRO UNIVERSITÁRIO LOCALIZADO EM VITÓRIA-ES

EVALUATION OF THE USE OF HERBAL MEDICINE FOR ANXIOLYTIC PURPOSE BY STUDENTS IN THE HEALTH AREA OF A UNIVERSITY CENTER LOCATED IN VITÓRIA-ES

Jean Carlos De Almeida Santos¹

Michele Pereira Uliana²

RESUMO: O Brasil figura entre os países com maiores índices de ansiedade no mundo, e, entre os universitários da área da saúde esses índices costumam ser maiores. Para atenuar os sintomas da ansiedade existem várias alternativas terapêuticas, dentre elas, a fitoterapia. Diante do exposto a presente pesquisa teve como objetivo avaliar o perfil de utilização de fitoterápicos com finalidade ansiolítica por acadêmicos da área da saúde de um centro universitário, localizado em Vitória-ES, assim como, verificar o nível de conhecimento que os acadêmicos possuem sobre fitoterápicos. Para isso foi realizado um estudo transversal, com enfoque descritivo e análise quantitativa dos dados, obtidos através da plataforma Google Forms (plataforma online), abordando questões relacionados a graduação, ao perfil de consumo de fitoterápicos e ao nível de ansiedade dos acadêmicos. Os dados foram organizados em tabelas e gráficos e foram feitas comparações com estudos semelhantes. Os resultados apontam que as mulheres são mais ansiosas do que os homens, e que os discentes de farmácia apresentam maiores níveis de ansiedade grave, bem como a *Passiflora incarnata* foi o fitoterápico mais citado entre os acadêmicos, e, com relação ao conhecimento dos alunos sobre fitoterápicos observou-se que boa parte possui conhecimentos intermediários, destacando a necessidade de capacitar ainda mais os estudantes da saúde para atuarem na fitoterapia.

Palavras-chave: Ansiedade. Fitoterápicos. Acadêmicos da saúde.

ABSTRACT: Brazil is among the countries with the biggest anxiety indexes of the world, and whitening the health college students, theses indexes are known to be higher. To attenuate the symptoms of anxiety there are various therapeutic alternatives, such as, phytotherapy. With all of this, this research aims to evaluate the profile of usage of phytotherapies with anxiolytic purpose by academics in the health area in a university center, situated in Vitória-ES and also verify the level of knowledge that the students have about phytotherapies. For that it was realized a cross-sectional study, with descriptive focus and quantitative data analysis, obtained through Google Forms online platform, addressing questions related to the graduation, the profile of phytotherapy consumption and the level of anxiety the students are facing. The obtained data were organized in charts and graphics and comparisons were made with similar studies. The results show that women are the most anxious. When compared with men, and also that the pharmacy students presented higher levels of severe anxiety, also showing that "*Passiflora incarnata L.*" was the most cited phytotherapy among the students, and, in relation to the students' knowledge about herbal medicines, it was observed that most of them have intermediate knowledge, highlighting the need to further train health students to work in herbal medicine.

Keywords: Anxiety. Herbal Medicines. Health Academics.

1. INTRODUÇÃO

¹Graduando do Curso de Farmácia do Centro Universitário Salesiano - UniSales. E-mail: jeancarlospharma@gmail.com

²Professora, Graduada em Farmácia pela Universidade Vila Velha (UVV). Especialista em Manipulação (Emescam) e Homeopatia (Instituto Hahnemanniano do Brasil). Mestre em Ciências Farmacêuticas (UVV). E-mail: michele.uliana@salesiano.br

A ansiedade é uma resposta natural do organismo humano que está relacionada com a vivência em sociedade, sendo este um mecanismo importante de autopreservação, bem como estimula o indivíduo a agir diante de uma determinada situação, porém quando se manifesta em demasia pode gerar um efeito contrário, ou seja, o indivíduo fica paralisado quando exposto a um estímulo do ambiente (LEÃO *et al.*, 2018).

O ingresso no ambiente universitário é um grande gerador de ansiedade, visto que o discente deverá se adaptar a uma nova realidade, onde haverá um aumento nas demandas acadêmicas, sociais e pessoais, deste modo, o estudante será exposto a uma grande quantidade de estressores que podem ocasionar episódios de ansiedade, que gera efeitos desagradáveis, tais como: taquicardia, palidez, insônia, tremor, aumento da frequência respiratória, problemas gastrointestinais, entre outros. (MARTINS *et al.*, 2019; LIMA *et al.*, 2020).

Os fitoterápicos são um dos recursos terapêuticos disponíveis para o tratamento da ansiedade, estes são definidos pela Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA) como produtos que são obtidos de forma exclusiva de material vegetal, possuindo como finalidade a cura, prevenção e tratamento de doenças (BRASIL, 2014).

Os fitoterápicos podem ser classificados em: produto tradicional fitoterápico e medicamento fitoterápico, ambos, devem ser obtidos exclusivamente de matéria-prima vegetal, porém a diferença entre eles reside na comprovação da segurança e eficácia, sendo que o primeiro necessita de dados de uso seguro que foram publicados em compêndios oficiais e em literatura científica, já o segundo, necessita de evidências clínicas que garantam sua segurança e eficácia (BRASIL, 2014).

O uso de fitoterápicos não isenta o paciente de possíveis efeitos adversos ou de interações medicamentosas, o seu uso indiscriminado pode estar relacionado com a crença de que produtos derivados da natureza não causam danos. Salienta-se que estes podem ser tóxicos, bem como existem diferentes formas de preparo para as diferentes espécies de plantas medicinais e também se deve empregar a parte correta da planta, de forma que a utilização da parte incorreta do vegetal pode impedir de alcançar os efeitos desejados (MONTEIRO; BRANDELLI, 2017).

Deste modo o presente estudo teve como objetivos verificar o perfil de utilização de fitoterápicos com finalidade ansiolítica por acadêmicos dos seguintes cursos da área da saúde de um Centro Universitário Localizado em Vitória-ES: Biomedicina, Ciências Biológicas, Farmácia, Enfermagem, Educação Física, Fisioterapia, Nutrição e Psicologia, bem como avaliar o impacto da pandemia da Covid-19 no aumento dos níveis de ansiedade dos acadêmicos e o conhecimento que estes possuem sobre fitoterapia.

2. REVISÃO DE LITERATURA

2.1 ANSIEDADE

A ansiedade e o medo fazem parte de um mecanismo evolutivo, relacionado à preservação do organismo diante situações de perigo, estes estados emocionais, podem se sobrepor em algumas situações, porém são distintos, de forma que o medo associa-se com situações de perigo imediato, gerando uma maior excitabilidade e comportamentos de fuga, já a ansiedade está vinculada com o perigo que está por vir, fazendo com que o indivíduo fique em alerta, bem como pode associar-se a um aumento da tensão muscular (APA, 2014).

A ansiedade pode se apresentar de forma fisiológica ou patológica, fisiologicamente a ansiedade auxilia no desempenho social, porém quando ocorre de forma desproporcional, torna-se um problema, gerando prejuízos psicossociais e físicos nos indivíduos (SERSON, 2016).

Como mencionado anteriormente, à ansiedade é um estado emocional, e as emoções permitem a interação com os estímulos oriundos do ambiente, seja este, físico, social e/ou cultural, deste modo, as emoções nos movimentam para uma determinada ação frente a algum perigo ou situação, gerando efeitos fisiológicos, tais como aumento dos batimentos cardíacos, agitação, entre outros (XAVIER, 2019).

A recepção e interpretação dos estímulos ambientais para a formação das emoções são realizadas pelo cérebro, os autores ainda apontam que as regiões do tálamo e hipotálamo que se localizam na extremidade do tronco encefálico, associam-se com a modulação comportamental e emocional (BARLOW; DURAND; HOFMANN, 2020).

Salienta-se a relação do hipotálamo com o sistema endócrino através de sua conexão com a glândula hipófise, pois essa estimula as glândulas adrenais, que por meio de sua região cortical produz o hormônio cortisol, que se associa ao estresse, e essa comunicação entre o hipotálamo, hipófise e glândula adrenal denomina-se eixo Hipotalâmico-Hipofisário-Adrenal (HHA), cabe destacar que o tálamo e hipotálamo estabelecem uma conexão entre o encéfalo e as regiões cerebrais mais primitivas, relacionadas às funções autônomas (BARLOW; DURAND; HOFMANN, 2020).

Alguns estudos indicam que as principais regiões que o tálamo e o hipotálamo se comunicam e associam-se a fisiopatologia da ansiedade são: a amígdala, o Núcleo Leito da Estria Terminal (NLET), o hipocampo ventral (vHPC) e o córtex pré-frontal (PFC), de modo que a amígdala, o núcleo da estria terminal e o hipocampo ventral, são estruturas que fazem parte do sistema límbico, sendo este responsável pela regulação das nossas emoções e expressões, bem como relaciona-se ao aprendizado (BARLOW; DURAND; HOFMANN, 2020; BROWN, ACHÄFER apud REIS, 2021).

A região do córtex compreende a maior parte do encéfalo, este é dividido em dois hemisférios, sendo eles: hemisfério direito e esquerdo, de modo que o primeiro relaciona-se a percepção do ambiente e na formação imagens, já o segundo está envolvido em processos verbais e cognitivos; Estes hemisférios ainda são subdivididos em quatro áreas que são denominadas "lobos", a saber: lobo temporal, parietal, occipital e frontal, salienta-se que região do córtex pré-frontal envolve-se com diversas funções de alta complexidade, tais como: pensar, raciocinar, gerar memórias de curto prazo e projetar ações no futuro, bem como agrupa as informações recebidas das outras regiões cerebrais e faz uma análise que como responder, desta forma o córtex pré-frontal está intimamente relacionado à forma como interagimos socialmente (BARLOW; DURAND; HOFMANN, 2020).

Os autores também destacam a importância do Fator Liberador de Corticotrofina (CRF), que ativa o eixo HHA, bem como promove alterações nas áreas cerebrais envolvidas com a ansiedade, tais como: o sistema límbico, o córtex pré-frontal, e também age sobre os sistemas de neurotransmissão dopaminérgico, serotoninérgico, noradrenérgico e no sistema GABA-benzoadizepina (BARLOW; DURAND; HOFMANN, 2020).

2.2 TIPOS DE ANSIEDADE

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), o Brasil figura entre os países com maiores casos de ansiedade no mundo, e, em seu relatório global publicado em 2017, verificou-

se um total de 18,6 milhões de habitantes com algum tipo de ansiedade, o que equivale a 9% da população brasileira (ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE, 2017)

Os transtornos de ansiedade são mais comuns em mulheres do que em homens, e, possuem início na fase da infância, podendo persistir caso não sejam tratados, e, para a realização do diagnóstico desses transtornos, os sintomas relatados pelo paciente não podem estar correlacionados com algum medicamento ou outra condição médica (APA, 2014).

E segundo o manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais da Associação Americana de Psiquiatria (APA), os transtornos de ansiedade são subdivididos em: transtorno de ansiedade de separação, mutismo seletivo, fobia específica, ansiedade social, transtorno de pânico, agorafobia, transtorno de ansiedade generalizada (TAG), ansiedade induzida por substância ou medicamento (APA, 2014).

Os transtornos de ansiedade podem estar associados a gênese de outros problemas psiquiátricos, bem como ao desenvolvimento de doenças cardiovasculares e renais, além de gerar um prejuízo na realização das atividades corriqueiras dos indivíduos acometidos por tais transtornos, afetando de forma negativa a qualidade de vida dos mesmos (COSTA et al, 2019).

Conforme mencionado, o Brasil apresenta um percentual elevado de casos de ansiedade, e segundo a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA) os principais transtornos de ansiedade comuns entre os brasileiros são: o transtorno de ansiedade generalizada, transtorno de ansiedade social e transtorno do pânico (AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA, 2013).

2.2.1 Transtorno de ansiedade generalizada (TAG)

O transtorno de ansiedade generalizada (TAG) tem como característica uma preocupação demasiada e apreensiva sobre diversos acontecimentos, não tendo um foco específico, de forma que a preocupação gerada é desproporcional ao que realmente poderá ocorrer, de forma que o indivíduo não consegue dominar os pensamentos apreensivos, interferindo na conclusão de tarefas que seriam simples. (APA, 2014).

O TAG tem como sintomatologia típica, a taquicardia, fadiga, tensão na musculatura e dificuldades de relaxamento, sendo efeitos provocados por uma excitabilidade autonômica, salienta-se que o TAG por ter sintomas muito próximos de outras doenças, acaba sendo subdiagnosticado e deste modo o paciente não recebe o tratamento correto (ZUARDI, 2016).

2.2.2 Transtorno de ansiedade social

O transtorno de ansiedade social (TAS) ou fobia social (FS), caracteriza-se por um distanciamento do convívio social, devido ao temor que o indivíduo possui de ser desaprovado socialmente, deste modo, o mesmo apresenta quadros de ansiedade por antecipação, que comprometem sobremaneira o rendimento em atividades escolares e laborais, bem como promove sérios prejuízos psicológicos, e, assim como o TAG, o TAS é subdiagnosticado (RODRIGUES et al, 2019).

O Transtorno de Ansiedade Social (TAS) pode gerar outros transtornos em paralelo, tais como, o transtorno depressivo maior, sendo esta comorbidade mais frequente em adultos mais velhos, bem como, outras comorbidades também são frequentes, como, o transtorno bipolar e o transtorno dismórfico corporal, e, como forma de sobrepôr as limitações sociais provocadas por tais transtornos, pode haver o uso de medicamentos sem prescrição, bem como, a utilização de

substâncias ilícitas, que podem gerar um quadro de intoxicação ou até mesmo dependência química (APA, 2014).

2.2.3 Transtorno do pânico

O transtorno de pânico é definido como uma sequência de ataques de medo e de intensos incômodos corporais, estes ataques podem ser ocasionados mediante um estado ansioso pré-existente ou surgir de um estado de calma, bem como, as crises de pânico podem ser geradas por fatores intrínsecos e extrínsecos ao indivíduo (PEREIRA; ALVIM, 2021).

O transtorno do pânico possui alguns sintomas característicos, tais como : palpitações , aumento da frequência cardíaca , suor intenso , tremores corporais , sensação de sufocamento , dor torácica , náuseas e desconfortos abdominais , tontura , medo de sair do controle e de morrer, bem como , desrealização , que refere-se a sensação de estar vivenciando uma ilusão, e despersonalização , que trata-se de uma sensação de distanciar-se do próprio corpo ; os ataques de pânico associam-se a um aumento da probabilidade de outros transtornos mentais , tais como , o transtorno de ansiedade , principalmente a agorafobia , bem como a depressão e o transtorno bipolar (APA, 2014).

2.3 INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO DA ANSIEDADE

Quando se fala em avaliação de transtornos de ansiedade e de outros transtornos mentais, deve-se salientar a diferença entre os instrumentos que auxiliam na avaliação destes transtornos e a avaliação psicológica, esta se trata de uma atividade complexa e relaciona-se a um estudo sistemático dos aspectos psicológicos do paciente, de forma que o uso de ferramentas apropriadas para a verificação do estado de ansiedade garante a obtenção de dados válidos para a pesquisa e tratamento dos transtornos de ansiedade (VANZELER, 2020).

Na pesquisa realizada por Obelar em 2016, intitulada “Avaliação psicológica nos transtornos de ansiedade: Estudos brasileiros” constatou-se que os principais instrumentos de avaliação dos transtornos de ansiedade mais comentados em artigos brasileiros publicados no período entre 2000 e 2015 no Brasil foram: o Inventário Beck de Ansiedade (BAI), Escala Hospitalar de Ansiedade e Depressão (HADS), Inventário de Ansiedade Traço e Estado (IDATE), Inventário de Fobia Social (SPIN) e a Escala de Ansiedade de Hamilton (OBELAR, 2016).

Serão detalhados apenas os dois principais instrumentos citados, sendo que a Escala Hospitalar de Ansiedade e Depressão (HADS) trata-se de um instrumento psicométrico composto de 14 questões, destas, sete estão direcionadas a ansiedade e sete direcionam-se à avaliação da depressão, sendo um instrumento de fácil utilização, de forma que pode ser auto aplicada, sendo que a análise de seu resultado se dá da seguinte forma: uma pontuação que fique, entre 0 e 7 , é avaliado como sintomas inexistentes ou subclínicos , já pontuações que estejam entre 7 e 10, avalia-se como uma sintomatologia leve , e , pontuações que fiquem, entre 10 e 13, são considerados sintomas moderados , e acima de 13, são considerados como sintomas graves (BARROS, 2017; OBELAR, 2016).

A Escala de Beck ou Inventário Beck de Ansiedade refere-se a um instrumento de avaliação de níveis de ansiedade, no qual contém 21 perguntas, sendo que cada uma destas perguntas possui uma escala likert de intensidade, que varia de 0 a 3, bem como o questionário atinge um total de 63 pontos e categoriza a ansiedade nos seguintes níveis: ansiedade mínima, a pontuação fica entre 0 e 10 pontos , ansiedade leve, a pontuação varia de 11 a 19 pontos , já na ansiedade moderada , a variação é de 20 a 30 pontos e na ansiedade grave a pontuação varia de 31 a 63 pontos (OBELAR, 2016; SILVA; PANOSSO; DONADON, 2018).

2.4 TRATAMENTOS DA ANSIEDADE

Para o tratamento da ansiedade pode ser realizado o acompanhamento psicológico e tratamento medicamentoso, bem como outras Práticas Integrativas e Complementares podem ser utilizadas, tais como acupuntura, sendo este direcionado de acordo com o grau da doença, bem como na avaliação de outras comorbidades associadas à mesma, e também na verificação do histórico farmacológico do paciente, além de ajustar as questões de custo do tratamento e as preferências do paciente. Sendo que o tratamento multidisciplinar é indispensável para reduzir os sintomas deletérios causados pelos transtornos de ansiedade, bem como mitigar os prejuízos que estes geram na qualidade de vida do paciente e na sua vivência em sociedade (AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA, 2013; ZUARDI, 2017).

O tratamento medicamentoso consiste na utilização de medicamentos psicotrópicos, que agem sobre o sistema nervoso central, e de acordo com a ANVISA, estes podem causar dependência física ou psíquica, deste modo, a referida agência por meio da Portaria nº 344 de 12 de Maio de 1998, determina que os medicamentos que constam nas listas “A1”, “B1”, “B2”, são classificados como psicotrópicos e necessitam de notificação de receita e da receita médica para sua comercialização (FÁVERO et al apud LIMA et al, 2022; BRASIL, 1998).

Dentre os psicotrópicos existem várias alternativas terapêuticas, tais como: os benzodiazepínicos e os antidepressivos inibidores da recaptção de serotonina, sendo que o uso dessas classes medicamentosas possui algumas limitações, salientando-se a propensão para o desenvolvimento de dependência do fármaco, bem como a interação destes com álcool e outras classes de medicamentos (ZUARDI, 2017).

2.5 CONCEITOS EM FITOTERAPIA

A fitoterapia refere-se à prática terapêutica que faz uso exclusivo de plantas medicinais, o sendo estas serem usadas nas mais diversas formas farmacêuticas, porém não sendo aceito a utilização de substâncias sintéticas e semissintéticas associadas a estas (BRASIL, 2014).

Salienta-se que os termos planta medicinal e medicamento fitoterápico são distintos, sendo que o termo planta medicinal refere-se a “espécie vegetal cultivada ou não, utilizada com propósitos terapêuticos [...] planta medicinal fresca: a planta medicinal usada logo após a colheita/coleta sem passar por qualquer processo de secagem” (BRASIL, 2014, p.4).

Destaca-se também, as diferenças entre o medicamento fitoterápico e o produto tradicional fitoterápico, o medicamento fitoterápico precisa ter as seguintes características: ser obtido de matéria-prima vegetal, não podendo conter substâncias sintéticas e/ou semissintéticas, sua eficácia e segurança devem ser comprovadas por estudos clínicos, bem como possui a exigência de padronização de marcador fitoquímico, deve estar registrado na ANVISA e conter bula com orientações ao paciente, já o produto tradicional fitoterápico, diferentemente do medicamento fitoterápico, terá seu uso permitido mediante comprovação de uso seguro pela população e pode ser usado sem a necessidade de prescrição (BRASIL, 2014).

O medicamento fitoterápico pode se apresentar nas mais diversas formas farmacêuticas, tais como: alcoolatura, tintura, xarope, gel, creme... entre outros, e poderá ser produzido por farmácias de manipulação ou pela indústria farmacêutica, para tanto, a matéria-prima vegetal a ser utilizada deve passar por rigoroso processo de controle de qualidade, desde o momento do plantio até a dispensação ao paciente (BRASIL, 2014).

2.6 USO DOS FITOTERÁPICOS NO TRATAMENTO DA ANSIEDADE

Considerando a grande diversidade da flora brasileira e da pluralidade cultural e social, observam-se vários usos tradicionais de plantas medicinais, deste modo o Brasil possui imenso potencial para o desenvolvimento da fitoterapia. Neste intuito, no ano de 2006, foram instituídas a Política Nacional de Plantas Medicinais e Fitoterápicos e a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS, tendo como objetivo o fomento do uso racional de plantas medicinais e fitoterápicos, bem como o desenvolvimento de tecnologias e inovação para o fortalecimento da cadeia produtiva, aliado ao desenvolvimento sustentável (BRASIL, 2006; DIAS et al, 2017).

Os fitoterápicos também são uma opção de tratamento para os transtornos da ansiedade, sendo uma alternativa para evitar os diversos efeitos colaterais provocados pelos ansiolíticos e antidepressivos, sendo que a utilização de ansiolíticos como os benzodiazepínicos por um tempo prolongado pode causar prejuízos a saúde do paciente, sendo estes associados a uma maior prevalência de síndromes demenciais (ARAÚJO et al, 2018).

Desta forma as plantas medicinais passaram a ser mais estudadas para verificar a sua efetividade no tratamento dos transtornos de ansiedade, tal busca, justifica-se pelo menor número de efeitos adversos, quando comparado com as outras classes de medicamentos comumente usados, bem como apresentam um menor custo e maior adesão no tratamento (ARAÚJO et al, 2018)

Como mencionado os fitoterápicos, podem ser utilizados como terapêutica em diversas patologias, tais como no tratamento dos transtornos de ansiedade. No estudo intitulado “Principais fitoterápicos e demais medicamentos utilizados no tratamento de ansiedade e depressão” realizado por Carvalho, Leite e Costa, no ano de 2021, foram pesquisados os principais fitoterápicos procurados na literatura no período de 2015 a 2020, sendo estes constituídos das seguintes plantas medicinais: Valeriana officinalis L., Piper methysticum G, Hypericum perforatum L, Passiflora incarnata L e Crataegus oxyacantha L.(CARVALHO; LEITE; COSTA, 2021).

Nóbrega et al, (2022), no artigo denominado “Plantas medicinais no tratamento de ansiedade e depressão: Uma revisão” menciona e descreve as seguintes plantas medicinais: Hypericum perforatum L. Passiflora incarnata L. Melissa Officinalis L Chamomilla recutita L. Piper methysticum G e Crataegus oxyacantha L..

Com base nas plantas medicinais listadas nos artigos supracitados, será descrito mais detalhadamente as características de cada planta medicinal que possui função ansiolítica.

2.6.1 *Chamomilla recutita L*

A “camomila” tem como sinônimos: Chamomilla recutita L., Matricaria chamomilla L., Rauschert e Matricaria recutita L, pertencendo à família botânica Asteraceae, sendo a droga vegetal constituída por suas inflorescências secas, possuindo função antiespasmódica, ansiolítica e sedativa leve, bem como pode ser utilizada em afecções bucais (BRASIL, 2016; BRASIL, 2021).

As atividades terapêuticas da “camomila” sobre a ansiedade relacionam-se a presença de flavonoides e óleos voláteis presentes nas flores, o mecanismo para a modulação da ansiedade ainda não é conhecido, porém estudos indicam que os flavonoides podem atuar sobre os neurotransmissores associados à geração da ansiedade, tais como GABA, noradrenalina,

serotonina e dopamina, bem como pode atuar na modulação da função do eixo HHA, que se relaciona ao aumento do estresse (NÓBREGA et al, 2022).

De acordo com o Memento Fitoterápico da Farmacopeia Brasileira 1 ° ed., a camomila é contraindicada para gestantes e pessoas que possuam hipersensibilidade as plantas da família Asteraceae, destaca-se que não há informação sobre uso seguro durante a amamentação e uso em crianças, devendo ter precaução na sua utilização por esses públicos, bem como pode ocorrer interações medicamentosas com a varfarina, anticoncepcionais e estatinas (BRASIL, 2016).

2.6.2 *Crataegus oxyacantha* L

O *Crataegus oxyacantha* L, também conhecido como “espinheiro branco”, “cratego” ou “pilriteiro”, é utilizado em associação com a *Passiflora incarnata* L e o *Salix alba* L. na produção de medicamentos fitoterápicos, tendo como indicação o tratamento da ansiedade e de insônia leve e segundo a Farmacopeia brasileira 6 ° ed. A droga vegetal é constituída por suas folhas e flores secas, podendo estar rasuradas ou inteiras, sendo composta por flavonoides totais que são expressos como hiperosídeo (CARVALHO; LEITE; COSTA, 2021; FARMACOPEIA BRASILEIRA, 6ª ed., 2019).

O *Crataegus* age reduzindo a atividade simpática e desta forma age como um sedativo do sistema nervoso central, bem como também possui propriedade anti-hipertensiva, cardiovascular e diurética leve, este é contraindicado em pessoas que possuam hipersensibilidade à droga vegetal, assim como, durante a gestação e lactação, e também na presença de inchaços dos membros inferiores e em pessoas que possuam dificuldade em respirar (BRASIL, 2021; CARVALHO; LEITE; COSTA, 2021).

Podendo apresentar efeitos adversos, tais como: problemas gastrointestinais, dores de cabeça, vertigens, tontura e aumento dos batimentos cardíacos; salienta-se que pode interagir quando em associação com digitálicos, cafeína, teofilina e papaverina, pois pode gerar uma potencialização das substâncias citadas (BRASIL, 2021; CARVALHO; LEITE; COSTA, 2021)

2.6.3 *Melissa officinalis* L

A *Melissa officinalis* L., também conhecida como “melissa” ou “erva-cidreira verdadeira”, pertence à família botânica Lamiaceae, e segundo a Farmacopeia Brasileira 6ª ed., a droga vegetal consiste nas folhas secas da planta, possuindo em sua composição derivados hidroxicinâmicos, ácido rosmarínico e óleo volátil. (FARMACOPEIA BRASILEIRA, 6ª ed., 2019; JESUS; OLIVEIRA, 2021).

A “melissa” é utilizada para casos brandos de insônia e para ansiedade, sendo que sua função ansiolítica está associada com a ação dos compostos hidroxicinâmicos, do ácido rosmarínico e do óleo volátil que inibem a catálise do ácido gama-aminobutírico promovendo uma redução nos sintomas causados pela ansiedade, bem como pode ser usada para alívio de problemas gastrointestinais, tais como a flatulência; seu uso é contraindicado para menores de 12 anos, gestantes e durante a lactação e em casos de hipersensibilidade, assim como se deve evitar sua utilização com outros depressores do sistema nervoso central (BRASIL, 2021).

2.6.4 *Passiflora incarnata* L

A *Passiflora incarnata* L., também conhecida como “maracujá”, “flor da paixão” ou “maracujá doce”, pertence à família botânica Passifloraceae Juss. Ex Roussel, tendo função ansiolítica e sedativa leve, sendo a droga vegetal constituída pelas folhas secas da planta, e, com relação a

sua constituição química, pode-se encontrar os fitosteróis, alcaloides, flavonoides como a vitexina e apigenina, assim como as cumarinas (BRASIL, 2016).

A Passiflora é um dos fitoterápicos mais utilizados como escolha terapêutica para tratamento da ansiedade, pois possui ação depressora inespecífica do Sistema Nervoso Central (SNC), assim como atua modulando a neurotransmissão Gabaérgica ; seu uso é contraindicado durante a gestação e por menores de 12 anos, também não deve ser utilizada de forma concomitante com outros sedativos e depressores do Sistema Nervoso Central e salienta-se que a passiflora pode interagir com alguns medicamentos , tais como a varfarina e fármacos inibidores da monoamino-oxidase, potencializando os efeitos dos mesmos (BRASIL,2016; CARVALHO;LEITE; COSTA, 2021).

2.6.5 *Piper methysticum G. Forst.*

O Piper methysticum G. Forst, popularmente conhecido como “Kava-Kava”, pertence à família botânica Piperaceae, de modo que o rizoma é a região da planta utilizada como droga vegetal, sendo esta indicada para o tratamento de casos leves e moderados de ansiedade e insônia, e, salienta-se que a utilização deste fitoterápico deve ser realizada por um curto período, não podendo seu uso ser superior a 8 semanas (BRASIL, 2016).

Seu mecanismo de ação como ansiolítico e no tratamento da insônia ainda não está totalmente esclarecido, mas relacionam-se aos principais constituintes químicos presentes no rizoma da planta medicinal, que são as kavalactonas; estudos indicam uma ativação dos neurotransmissores serotonina e dopamina na região límbica podendo explicar o efeito sedativo observado (BORGES et al. apud CARVALHO; LEITE; COSTA, 2021; BRASIL, 2016).

Destaca-se que seu uso é contraindicado para menores de 12 anos, e, também durante a gestação e aleitamento materno, bem como em portadores de doenças renais; não devendo ser utilizado em combinação com outras classes medicamentosas e drogas que atuem sobre o sistema nervoso central, podendo reforçar os efeitos depressores dessas substâncias (BRASIL, 2016).

2.6.6 *Valeriana officinalis L*

A Valeriana officinalis L., popularmente conhecida por “valeriana”, tem como indicação terapêutica o tratamento de distúrbios do sono relacionadas à ansiedade, deste modo, possui ação hipnótica e sedativa moderada e de acordo com a Farmacopeia Brasileira 6º ed. a droga vegetal é constituída pelas partes subterrâneas secas da planta, tais como raízes e rizomas, que podem estar inteiras ou partidas, sendo os sesquiterpenos, expressos em ácido valerênico o seu marcador fitoquímico (BRASIL, 2016; FARMACOPEIA BRASILEIRA, 6ª ed., 2019).

Assim como a Passiflora incarnata L, a valeriana é uma das plantas medicinais mais empregadas como matéria-prima na indústria de fitoterápicos, suas propriedades terapêuticas ocorrem devido a ação do ácido valerênico sobre a recaptação de GABA nas fendas sinápticas, salienta-se que para uma boa resposta ao tratamento a sua utilização deve ser contínua por um período de 2 a 4 semanas (BRASIL, 2016; CARVALHO; LEITE; COSTA, 2021).

Com relação às contraindicações, efeitos adversos e interações medicamentosas , destaca-se que seu uso não é indicado durante a gestação e lactação , bem como por menores de 12 anos e por pessoas que possuam sensibilidade à droga vegetal ; considerando os seus efeitos sedativos e hipnóticos deve-se evitar seu uso durante a realização de tarefas que demandam atenção , como também pode ter efeito aditivo com outras classes medicamentosas e drogas depressoras

do sistema nervoso central ,tais como benzodiazepínicos , barbitúricos e álcool (BRASIL, 2016).

De acordo com o Formulário de Fitoterápicos da Farmacopeia Brasileira 2º edição, em casos de utilização de altas doses de valeriana, pode ocorrer os seguintes sintomas: fadiga, vertigens, cólicas, tremores nas mãos e midríase, de forma que estes sintomas são transitórios e desaparecem após um dia da suspensão do medicamento, já para casos de utilização de altas doses por longos períodos, pode aumentar a probabilidade de abstinência com a retirada repentina da mesma. (BRASIL, 2021).

2.7 IMPORTÂNCIA DO FARMACÊUTICO NO USO DOS FITOTERÁPICOS

O discente do curso de farmácia possui uma grade curricular orientada para uma formação generalista, desta forma cursa diversas disciplinas que permitem o desenvolvimento de múltiplas competências (BRASIL, 2017). A Resolução Nº 6 de 19 de Outubro de 2017, do Ministério da Educação, em seu artigo 3º (BRASIL, 2017, p.1), denota que:

O curso de graduação em farmácia tem, como perfil do formando egresso/profissional, o Farmacêutico, profissional da área da saúde, com formação centrada nos fármacos, nos medicamentos e na assistência farmacêutica [...], em prol do cuidado à saúde do indivíduo, da família e da comunidade.

Durante a trajetória acadêmica, o estudante do curso de farmácia se depara com várias temáticas, dentre elas, têm-se a atuação do farmacêutico na fitoterapia, destaca-se que as atribuições do profissional farmacêutico na área de plantas medicinais e fitoterápicos, foram estabelecidas através da resolução Nº 477 de 28 de Maio de 2008, bem como as resoluções 585 e 586 de 2013, que regulamentam as atribuições clínicas do farmacêutico e a prescrição farmacêutica (BRASIL, 2008; BRASIL, 2013).

Na resolução Nº 477 de 28 de Maio de 2008 do Conselho Federal de Farmácia (CFF), no capítulo I, é definido que é ato privativo do farmacêutico a responsabilidade técnica nos seguintes segmentos: indústria farmacêutica, farmácia de manipulação, farmácia comunitária, em oficinas farmacêuticas, ervanárias, distribuidoras, ou seja, todo estabelecimento que necessite da assistência e atenção farmacêutica inerente ao escopo das plantas medicinais e dos fitoterápicos (BRASIL, 2008).

A atuação do farmacêutico na fitoterapia gera uma interseção entre o conhecimento tradicional do uso de plantas medicinais e fitoterápicos com a ciência, e, como demonstrado pela resolução do CFF de Nº 477 de Maio de 2008, este profissional atua em diversos aspectos dentro da fitoterapia, desde a cadeia produtiva, até mesmo no cuidado com o paciente, promovendo e garantindo o uso racional dos fitoterápicos, assim como gerando segurança e eficácia durante sua utilização (BRASIL, 2008; SOARES et al., 2020).

De acordo com a resolução do CFF de Nº 585 de 29 de Agosto de 2013 ,às atribuições clínicas do farmacêutico, visam promover , proteger , recuperar a saúde , bem como prevenir doenças e outros agravos ,e , garantir o uso racional dos medicamentos ,salienta-se que o farmacêutico deverá identificar , avaliar e intervir nas interações medicamentosas e quaisquer incidentes relacionados ao medicamento , também cabe ao profissional , a orientação e educação em saúde , assim como é facultado a este a prescrição de medicamentos que sejam isentos de prescrição médica, sendo a prescrição farmacêutica autorizada pela resolução do CFF de Nº 586 de 29 de Agosto de 2013 (BRASIL, 2013).

Considerando que o Brasil possui uma rica biodiversidade e pluralidade cultural, que se manifesta nos variados usos de plantas para finalidades terapêuticas, bem como dado o incentivo do governo através das políticas de fomento a fitoterapia no SUS, observou-se uma crescente no uso de fitoterápicos por meio da Pesquisa Nacional de Saúde (PNS), realizada pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) no ano de 2019, que apresentou um percentual de 58% de busca do termo fitoterapia e plantas medicinais no Brasil, sendo que a região Nordeste apresenta um maior consumo de fitoterápicos quando comparado com a região sudeste, na qual se destaca a acupuntura como prática integrativa mais procurada.

Mediante esse aumento no consumo de fitoterápicos e plantas medicinais, é imprescindível que o profissional farmacêutico esteja atualizado com relação a essa prática integrativa, de modo a propiciar benefícios para a sociedade, evitando possíveis prejuízos à saúde relacionados ao uso irracional dos mesmos, bem como ao melhor aproveitamento desta terapêutica (INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA, 2019; SOARES et al., 2020).

2.8 ANSIEDADE EM ACADÊMICOS DA ÁREA DA SAÚDE

O ingresso no ambiente acadêmico de nível superior é envolto de situações estressoras e geradoras de ansiedade, visto que os discentes estão passando por um período de constantes mudanças e de incertezas, tanto na vida acadêmica como pessoal (LÚCIO et al., 2019).

Os cursos da saúde geram uma grande demanda do discente no que diz respeito à prática clínica, que exige do aluno, diversas habilidades, tais como, lidar com o público, ser empático, bem como ser avaliado no contexto prático e teórico, sendo necessária dedicação para a execução das tarefas, e conseqüentemente há uma redução nas atividades de lazer, que podem acarretar transtornos de ansiedade (JARDIM; CASTRO; RODRIGUES, 2020).

Os transtornos de ansiedade em ambiente acadêmico podem gerar sérios prejuízos ao aluno, tais como: um menor rendimento nas atividades acadêmicas, devido a falta de concentração provocada pela ansiedade, baixa autoestima, irritabilidade, distanciamento social, entre outros (LOPES; DEL OLMO SATO; SATO, 2019).

Como mencionado às mudanças e incertezas são grandes geradores de ansiedade, salienta-se que a pandemia de Covid-19 disseminada pela nova variante da corona vírus (SARS-CoV-2) que se iniciou na China no final de 2019 e se propagou para outros países do mundo logo no início de 2020, promoveu grandes impactos na sociedade, de modo que foram impostas diversas restrições pelas autoridades Sanitárias para conter a propagação do vírus (WERNECK; CARVALHO, 2020).

Dentre as restrições implementadas estava a suspensão do funcionamento de atividades consideradas não essenciais, deste modo as aulas foram suspensas e foi preciso seguir em isolamento social, sendo as aulas transmitidas remotamente; esse distanciamento social gerou desmotivação e ansiedade nos discentes (ROCHA et al., 2021).

Considerando o aumento de situações geradoras de estresse e ansiedade durante a pandemia, ocasionadas pela mudança abrupta na rotina, foi observado um aumento na procura de tratamentos alternativos, sendo a fitoterapia a mais utilizada dada a facilidade de obtenção do produto, que pode ser encontrado em farmácias de manipulação e drogarias (PESSOLATO et al., 2021).

3. METODOLOGIA DA PESQUISA

O presente projeto foi submetido ao Comitê de ética e Pesquisa (CEP), via plataforma Brasil, sendo aprovado através do parecer de nº. 5.640.361, e este se trata de um estudo transversal, com enfoque descritivo e análise quantitativa dos dados, na qual foi realizado um levantamento dos principais fitoterápicos com finalidade ansiolítica utilizada por acadêmicos da área da saúde de um Centro Universitário privado localizado em Vitória-ES.

A pesquisa foi realizada através da plataforma Google Forms e ocorreu entre os dias 14 de setembro de 2022 e 04 de outubro de 2022, tendo como critério de inclusão a aceitação do termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE), ser aluno do Centro Universitário, com idade superior a 18 anos e estar matriculado regularmente em um dos seguintes cursos listados: Farmácia, Fisioterapia, Biomedicina, Educação Física, Enfermagem, Nutrição, Ciências Biológicas e Psicologia.

O questionário aplicado foi dividido em três seções, sendo a primeira direcionada à perguntas sociodemográficas, bem como a informações sobre a graduação cursada pelo discente. Na segunda seção foram feitas perguntas direcionadas para a avaliação do uso de ansiolíticos e de fitoterápicos para a ansiedade, bem como sobre o conhecimento que os alunos possuem sobre o assunto e o impacto da pandemia da Covid-19 sobre os níveis de ansiedade dos acadêmicos. A terceira parte do questionário foi dedicada à aplicação do Inventário de Ansiedade de Beck (BAI) (OBELAR, 2016) e os dados obtidos foram organizados em tabelas e gráficos.

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A pesquisa contou com a participação de 103 alunos dos cursos da área da saúde de uma instituição de ensino superior privada, localizada em Vitória-ES, sendo a maioria do sexo feminino (76,7%), de modo que 50,5% se encontravam na faixa etária de 18-22 anos e 30,1% na faixa etária de 23-27 anos.

Tabela 1- Distribuição percentual dos entrevistados quanto ao perfil socioeconômico

Gênero	N	(%)
Masculino	23	22,30%
Feminino	79	76,70%
Prefiro não dizer	1	1,00%
Faixa etária	N	(%)
18-22 anos	52	50,50%
23-27 anos	31	30,10%
28-32 anos	9	8,70%
33-37 anos	6	5,80%
Acima de 38	5	4,90%
Graduação	N	(%)
Biomedicina	7	7%
Ciências Biológicas	15	15%
Educação Física	3	3%
Enfermagem	7	7%
Farmácia	55	53%
Fisioterapia	8	8%
Nutrição	1	1%
Psicologia	7	7%

Fonte: dados da pesquisa.

Com relação à graduação cursada, o curso de farmácia foi o mais frequente, com um total de 55% dos participantes (Tabela 1). Quando perguntado se a pandemia de Covid-19 aumentou os níveis de ansiedade dos acadêmicos, 85,4% responderam que sim e 14,6% informaram que não houve aumento na ansiedade (tabela 2), e, para verificação dos níveis de ansiedade, aplicou-se o questionário de Beck (BAI). Dos 103 entrevistados, 35,9% apresentaram ansiedade mínima, 23,3% ansiedade leve, 14,6% ansiedade moderada e 26,2% ansiedade grave (Tabela 2).

Tabela 2 – Verificação do perfil de ansiedade dos entrevistados

Considera que a pandemia de Covid-19 aumentou sua ansiedade?	N	(%)
Sim	88	85,4%
Não	15	14,6%
Classificação – Ansiedade	N	(%)
Ansiedade Mínima	37	35,9%
Ansiedade Leve	24	23,3%
Ansiedade Moderada	15	14,6%
Ansiedade Grave	27	26,2%

Fonte: dados da pesquisa.

Salienta-se que as mulheres apresentaram maiores níveis de ansiedade do que os homens, sendo que neste grupo, 30,4% apresentaram ansiedade grave. Ressalta-se que os alunos do curso de farmácia foram os que apresentaram maiores níveis de ansiedade grave quando comparado com os outros cursos, com um total de 13,6% dos discentes nesta classificação.

Em um estudo realizado na Universidade de Campina Grande, no campus de Cuité/PB, observaram-se resultados próximos aos encontrados na presente pesquisa, de modo que o gênero feminino representou 71% dos entrevistados, assim como a faixa etária variou dos 18 aos 35 anos, sendo que a faixa etária entre 18 e 20 anos foi a mais predominante (48,3%). Com relação aos níveis de ansiedade também se verificou que os discentes de farmácia apresentaram maiores níveis de ansiedade grave (ARAÚJO, 2019).

Já com relação aos níveis de ansiedade durante a pandemia da Covid-19, o estudo realizado por Rocha et al., (2020) avaliou os níveis de ansiedade, estresse e depressão dos alunos dos cursos de enfermagem, farmácia e fisioterapia, de forma que se observou poucos sinais que indicassem esses quadros. Outra pesquisa intitulada “Ansiedade, depressão e estresse em estudantes universitários: o impacto da Covid-19” avaliou 460 estudantes universitários Portugueses, que verificou aumento nos níveis de ansiedade, depressão e estresse quando comparado com períodos anteriores a pandemia (MAIA; DIAS, 2020).

Os resultados obtidos neste estudo estão em consonância com o relatório global da OMS (Organização Mundial da Saúde) que afirma que o Brasil está entre os países com altos índices de ansiedade, bem como, com manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais da Associação Americana de Psiquiatria (APA), no qual, aponta que os casos de ansiedade são mais frequentes no gênero feminino (ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE, 2017; APA, 2014).

Com relação à ansiedade em universitários, destaca-se que o ambiente acadêmico de nível superior por si só já promove situações que geram estresse e ansiedade nos discentes, pois estes precisam lidar com diversas mudanças, sejam estas de ordem estudantil, pessoal e profissional, e, a pandemia da Covid-19, promoveu muitas mudanças abruptas, gerando incertezas, e,

consequentemente elevando ainda mais os níveis de ansiedade (LÚCIO et al., 2019; WERNECK; CARVALHO, 2020).

No tocante à utilização de ansiolíticos não fitoterápicos (psicotrópicos), 12,6% dos entrevistados informaram fazer uso, sendo mais frequente o uso do clonazepam (17,6%), escitalopram (17,6%), sertralina (17,6%) e amitriptilina (11,8%). Destaca-se também que o maior consumo destes medicamentos foi realizado por acadêmicos de farmácia (61,5%), conforme pode ser observado na tabela 3. Cabe destacar que entre os acadêmicos que utilizam psicotrópicos ansiolíticos, 61,5 % usam para tratar ansiedade grave, 23,8 % ansiedade mínima e 15,38 % ansiedade moderada.

Tabela 3 - Relação da utilização de ansiolíticos não fitoterápicos por curso.

Curso	N	(%)
Biomedicina	1	7,7%
Educação Física	2	15,4%
Enfermagem	1	7,7%
Farmácia	8	61,5%
Fisioterapia	1	7,7%

Fonte: dados da pesquisa.

Com relação ao uso de psicotrópicos para o tratamento da ansiedade, observou-se resultados semelhantes no estudo realizado por Souza et al., (2021), no qual foi verificado a utilização de ansiolíticos e antidepressivos por estudantes do curso de farmácia de uma instituição privada e uma pública do interior da Bahia, onde 62,5% dos entrevistados faziam uso de psicofármacos para o tratamento de ansiedade e/ou depressão.

O Conselho Federal de Farmácia (CFF), no ano 2020, publicou um levantamento sobre a utilização de psicofármacos, onde foi constatado um aumento de 14% nas vendas com relação ao ano de 2019. Esse crescimento foi relacionado ao aumento de casos de transtornos mentais ocasionados pela pandemia da Covid-19, bem como, deve-se considerar também, as alterações na legislação que permitiram o acesso a uma quantidade maior de medicamentos psicotrópicos, devido à dificuldade de retorno as unidades de saúde no período da pandemia (CONSELHO FEDERAL DE FARMÁCIA, 2020).

Dentre os medicamentos psicotrópicos mais citados pelos entrevistados se destacam os benzodiazepínicos, representado pelo clonazepam, e os inibidores da receptação de serotonina, escitalopram e sertralina. Conforme apontado por Zuardi (2017), o uso dessas classes de medicamentos possui como limitação a propensão de desenvolvimento de dependência, assim como, podem interagir com bebidas alcoólicas e outros medicamentos. Araujo et al.,(2018),relata que o uso de benzodiazepínicos por longos períodos relaciona-se a presença de diversos efeitos colaterais, bem como a uma maior probabilidade de desenvolvimento de síndromes demenciais.

Considerando os inúmeros efeitos adversos dos psicofármacos, o uso de plantas medicinais e de fitoterápicos para o tratamento da ansiedade é justificado pelo menor número de reações adversas quando comparado com as outras classes medicamentosas. Os dados mostram um crescimento na busca por fitoterápicos no Brasil, de modo que o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) apontou um aumento de 58% na busca do termo fitoterapia e

plantas medicinais (ARAÚJO et al., 2018; INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA, 2019).

Dos 103 entrevistados, 13,6% afirmaram fazer uso de fitoterápicos com finalidade ansiolítica, e deste total, 50% foram do curso de farmácia e tendo o fitoterápico a base de *Passiflora incarnata* L. como o mais citado (46,2%) (Tabela 4).

Tabela 4 - Relação do consumo de fitoterápicos ansiolíticos

Faz uso de fitoterápicos para ansiedade?	N	%
Sim	14	13,6%
Não	89	86,4%
Relação de fitoterápicos ansiolíticos citados	N	%
Seakalm (<i>Passiflora incarnata</i>)	6	46,2%
Calman (<i>Passiflora incarnata</i> + <i>Crataegus oxyacantha</i> + <i>Salix alba</i>)	2	15,4%
Sominex (<i>Passiflora incarnata</i> + <i>Valeriana officinalis</i> + <i>Crataegus oxyacantha</i>)	1	7,7%
Valeriana	1	7,7%
Erva Cidreira	1	7,7%
Erva Doce	1	7,7%
Camomila	1	7,7%

Fonte: dados da pesquisa.

Resultados semelhantes foram encontrados no estudo de Faria et al., (2017), onde 54,3% dos alunos do curso de farmácia afirmaram utilizar fitoterápicos. Já no estudo realizado por Da Silva, et al.,(2020) avaliou o uso de plantas medicinais no tratamento da ansiedade, tendo como resultado 31% dos alunos afirmando fazer uso de fitoterápicos para ansiedade e tendo também a *Passiflora incarnata* como o fitoterápico mais citado pelos entrevistados (38%).

Os resultados encontrados conferem com o que foi apontado no referencial teórico, que sinaliza a *Passiflora incarnata* como um dos fitoterápicos mais utilizados para o tratamento da ansiedade. Vale ressaltar que sua utilização é contraindicada para gestantes, por menores de 12 anos, e não deve ser associado ao álcool e a outros depressores do sistema nervoso central (CARVALHO; LEITE; COSTA, 2021).

Quando analisado os dados sobre o consumo dos fitoterápicos (tabela 5) verificou-se que 50% dos usuários de fitoterápicos usaram o medicamento por um período de dois a seis meses. Além disso, verificou-se que 50% dos usuários adquiriram seus fitoterápicos sem prescrição, 28,6 % foram prescritos por um farmacêutico e 21,4% por um médico.

Tabela 5 - Verificação do consumo de fitoterápicos pelos entrevistados

Período de Utilização	N	%
Uma semana	3	21,4%
Um mês	1	7,1%
Dois a seis meses	7	50,0%
Seis Meses a um ano	1	7,1%
Mais de um ano	2	14,3%
O fitoterápico para ansiedade foi prescrito?	N	%

Sim, por um médico.	3	21,4%
Sim, por um farmacêutico.	4	28,6%
Não	7	50,0%
Local onde adquiriu o fitoterápico	N	%
Drogaria (medicamento industrializado)	9	64,3%
Lojas de produtos naturais (medicamento industrializado)	3	21,4%
Farmácia de Manipulação	2	14,3%

Fonte: dados da pesquisa.

Quando questionados quanto ao local de aquisição dos fitoterápicos, 64,3% dos alunos adquiriram em drogarias, sendo que 50% pontuaram ter recebido orientação do farmacêutico durante a aquisição (Tabela 5).

Os alunos também foram questionados se o fitoterápico auxiliou no tratamento da ansiedade, sendo que, 85,7% indicaram que sim, cabe destacar que dentre estes 57,1% utilizam os fitoterápicos para tratar ansiedade mínima, 14,3% ansiedade leve, 7,1% ansiedade moderada e 21,4 % para ansiedade grave.

Destaca-se que na pesquisa realizada por Faria et al., (2017), 70% dos entrevistados informaram ter adquirido o fitoterápico sem prescrição e que estes apontam o médico como principal prescritor, seguido do farmacêutico, bem como o local de aquisição mais citado foi farmácias e drogarias com um total de 45,5%. Os resultados encontrados no presente estudo são positivos, visto que metade dos entrevistados obteve o medicamento fitoterápico mediante prescrição e 50% informaram ter recebido orientação do profissional farmacêutico.

As novas diretrizes curriculares do curso de farmácia são orientadas para uma formação generalista, que tem como foco a formação de um profissional que atue no cuidado da saúde tanto individual, como da família e comunidade. (BRASIL, 2017).

Destaca-se que o Conselho Federal de Farmácia, possui resoluções que denotam esse caráter multifacetado do farmacêutico, de modo que a resolução N° 477 de Maio de 2008, estabelece a atuação do farmacêutico na fitoterapia, sendo este responsável tanto na cadeia produtiva, assim como deve garantir o uso racional dos fitoterápicos, salienta-se que as resoluções de N° 585 e 586 de 29 de Agosto de 2013, são muito importantes para a atuação clínica do farmacêutico, que atua tanto na identificação, avaliação e intervenção de interações medicamentosas , bem como pode prescrever medicamentos que sejam isentos de prescrição medica , inclui-se aqui, os fitoterápicos (BRASIL, 2017).

Conforme apontado por Dias et al.(2017), o Brasil possui um grande potencial para o desenvolvimento da fitoterapia , visto que sua utilização já é realizada por boa parte da população por meio de usos tradicionais , assim como foram instituídas políticas pelo governo brasileiro que buscam fomentar o uso racional de fitoterápicos, e, segundo Soares et al.,(2020), o farmacêutico promove uma junção entre o conhecimento popular e o científico.

No estudo foi constatado que 51,1% dos entrevistados suspenderam a utilização do fitoterápico após apresentarem problemas durante o uso. Salienta-se que as orientações realizadas pelo farmacêutico durante a dispensação são de extrema importância, de modo que a promoção do uso racional, que envolve a utilização na dose e posologia corretas, gera segurança e eficácia durante o consumo (SOARES et al., 2020).

Deste modo, para avaliar o conhecimento sobre fitoterápicos dos futuros profissionais da saúde, foi solicitado que indicassem o nível de conhecimento que possuíam sobre o assunto, por meio

das seguintes alternativas: “Não possuo conhecimento sobre o assunto”, “Compreendo um pouco”, “Possuo conhecimento intermediário”, “Tenho domínio sobre o assunto”, de modo que dos 103 entrevistados 53,4% pertenciam ao curso de farmácia, sendo que deste total, 22,3 % indicaram possuir conhecimento intermediário e apenas 5,8 % afirmaram ter domínio sobre o assunto.

E entre os que utilizam fitoterápicos para ansiedade observou-se que, 28,6 % dos alunos de farmácia possuem conhecimento intermediário e 14,3 % dos mesmos indicam ter domínio sobre a temática, bem como 14,3% dos alunos de enfermagem apontam ter conhecimento intermediário.

No estudo de Faria et al., (2017) foi solicitado aos alunos que definissem fitoterapia, de modo que os discentes do curso de farmácia foram os que responderam de forma correta e com maior frequência. Já na pesquisa realizada por Nunes et al., (2021), os estudantes foram questionados acerca do conhecimento sobre plantas medicinais, fitoterápicos e sobre a PNPIC (Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares), onde 77,6 % apontaram não possuir conhecimentos sobre a PNPIC.

Em um estudo realizado por Barreto e Oliveira, intitulado “Conhecimento de profissionais de saúde sobre as plantas medicinais e os fitoterápicos na Atenção Básica no município do Recôncavo da Bahia”, observou-se que grande maioria dos profissionais da saúde desconhece os programas e políticas relacionados aos fitoterápicos e plantas medicinais, o autor ainda destaca que os egressos dos cursos da área da saúde ingressam nos serviços da saúde que se limita a práticas convencionais de terapêutica e não incentivam a atuação de práticas integrativas e complementares, tais como a fitoterapia (BARRETO; OLIVEIRA, 2022).

No presente estudo também foi observado que a maioria dos alunos possui conhecimento intermediário, denotando que apesar do consumo ter aumentado consideravelmente nos últimos anos, ainda há necessidade de sedimentar o conhecimento sobre fitoterápicos e plantas medicinais entre os acadêmicos da saúde.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os resultados encontrados com relação ao nível de ansiedade entre os acadêmicos da área da saúde se mostraram superiores ao encontrados na população brasileira, denotando a importância de se abordar este tema entre os alunos, permitindo assim a identificação precoce do transtorno de ansiedade, de modo a minimizar os prejuízos que ansiedade pode provocar no desempenho estudantil e social.

Com relação ao perfil de consumo dos fitoterápicos para ansiedade foi observado que uma boa parte dos acadêmicos obteve através de prescrição, o que se mostra como um dado positivo, pois o uso indiscriminado dos mesmos pode gerar efeitos adversos prejudicando a saúde do indivíduo. Deste modo destaca-se a importância da atuação do farmacêutico na área da fitoterapia visto que o perfil do egresso do curso de farmácia é de um profissional que trabalhe em prol da saúde, tanto a nível individual, familiar e de forma comunitária, promovendo conhecimento acerca dos fitoterápicos, prescrevendo e garantindo o uso seguro. Destaca-se também que os fitoterápicos com finalidade ansiolítica podem ser utilizados para níveis leves a moderados de ansiedade, sendo uma alternativa com menos efeitos colaterais, quando comparado com os psicofármacos, que podem causar dependência e até mesmo influenciar no rendimento acadêmico.

Desta forma conclui-se que apesar das políticas envolvendo os fitoterápicos, ainda existe a necessidade de aprofundar o conhecimento sobre fitoterapia nos cursos da área da saúde, associando este a prática profissional de cada curso, permitindo assim a formação de alunos que possuam um domínio maior sobre fitoterápicos, gerando benefícios para a saúde da população.

REFERÊNCIAS

- AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA. Farmacopeia Brasileira, 6ª ed. v. 2, Brasília, 2019.
- AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA. Transtornos de Ansiedade. Saúde&Economia, Online, ano 5, n.10,2013. Disponível em: <https://www.gov.br/anvisa/ptbr/centraisdeconteudo/publicacoes/regulamentacao/boletim-saude-e-economia-no-10.pdf>. Acesso em: 25 out.2022.
- AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION-APA. Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5. Porto Alegre: Artmed, 2014.
- ARAÚJO, Camila Soares de et al. Avaliação da prevalência de sintomas característicos de ansiedade e depressão em estudantes da área de saúde. 2019. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Farmácia) – Centro de Educação e Saúde, Universidade Federal de Campina Grande, Cuité-PB. Disponível em:< <http://dspace.sti.ufcg.edu.br:8080/jspui/handle/riufcg/11914>>. Acesso em 01 nov.2022.
- ARAÚJO, Laiz Franciely. de, et al. Tratamento transtornos de ansiedade numa perspectiva da fitoterapia. Revista Terra & Cultura: Cadernos de Ensino e Pesquisa, Online, v. 33, n. 64, p. 95-104, jun. 2018. Disponível em:< <http://periodicos.unifil.br/index.php/Revistateste/article/view/83>> .Acesso em: 05 out.2022.
- BARLOW, David H; DURAND, V. Mark; HOFMANN, Stefan G; Psicopatologia: uma abordagem integrada. 3. ed. São Paulo: Cengage Learning, 2020.
- BARRETO, Andrea Cerqueira; DE OLIVEIRA, Vania Jesus dos Santos. Conhecimento de profissionais de saúde sobre as plantas medicinais e os fitoterápicos na Atenção Básica no município do Recôncavo da Bahia. Revista Fitos, v. 16, n. 3, p. 291-304, 2022. Disponível em:< <https://revistafitos.far.fiocruz.br/index.php/revistafitos/article/view/1316>>. Acesso em: 02 nov.2022.
- BARROS, Renato Ferraz de Oliveira et al. Ansiedade e depressão em universitários estudantes de educação física da Universidade Federal de Santa Catarina. 2017. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) – Centro de Desportos, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2017. Disponível em:< <https://repositorio.ufsc.br/handle/123456789/181905>>. Acesso em: 10 out.2022.
- BRASIL, Conselho Federal de Farmácia. Resolução CFF nº 477, de 28 de maio de 2008. Dispõe sobre as atribuições do farmacêutico no âmbito das plantas medicinais e fitoterápicos e dá outras providências. Diário Oficial [da] República Federativa do Brasil, Brasília, DF, 28 maio. 2008.
- BRASIL, Conselho Federal de Farmácia. Resolução CFF nº 585, de 29 de agosto de 2013. Regulamenta as atribuições clínicas do farmacêutico e dá outras providências. Diário Oficial [da] República Federativa do Brasil, Brasília, DF, 29 ago.2013.
- BRASIL, Conselho Federal de Farmácia. Resolução CFF nº 586, de 29 de agosto de 2013. Regula a prescrição farmacêutica e dá outras providências. Diário Oficial [da] República Federativa do Brasil, Brasília, DF, 29 ago.2013.
- BRASIL, Ministério da Educação. Resolução nº 6, de 19 de outubro de 2017. Institui as Diretrizes Curriculares Nacionais do Curso de Graduação em Farmácia e dá outras providências. Diário oficial [da] República Federativa do Brasil, Brasília, DF, 18 out.2017, seção 1, página 42.
- BRASIL, Ministério da Saúde. Política Nacional de Plantas Medicinais e Fitoterápicos. Brasília, 2006.
- BRASIL, Ministério da Saúde. Portaria nº 344 de 12 de maio de 1998. Aprova o Regulamento Técnico sobre substâncias e medicamentos sujeitos a controle especial. Diário Oficial [da] República Federativa do Brasil. Brasília, 31 de dez. de 1998.

BRASIL, Ministério da Saúde. RDC nº 26, de 13 de maio de 2014. Regulamenta o registro de Medicamentos Fitoterápicos (MF) e o registro e a notificação de Produtos Tradicionais Fitoterápicos (PTF). Diário oficial [da] República Federativa do Brasil. Brasília, DF, 14 mai.2014.

BRASIL. Formulário de fitoterápicos da Farmacopeia Brasileira 2º ed.. Agência Nacional de Vigilância Sanitária: ANVISA, Brasília, 2021.

BRASIL. Memento Fitoterápico da Farmacopeia Brasileira. Brasília. Agência Nacional de Vigilância Sanitária: ANVISA, Brasília, 2016.

CARVALHO, Luzia Gomes; Leite, Samuel da Costa; COSTA, Débora de Alencar Franco. Principais fitoterápicos e demais medicamentos utilizados no tratamento da ansiedade e depressão. Revista de Casos e Consultoria, Online, v. 12, n. 1, 2021. Disponível em:< <https://periodicos.ufrn.br/casoseconsultoria/article/view/25178>>. Acesso em: 10 out. 2022.

CONSELHO FEDERAL DE FARMÁCIA (CFF). Venda de medicamentos psiquiátricos cresce na pandemia. Brasília, 2021 Disponível em: <<https://www.cff.org.br/noticia.php?id=6015>> Acesso em: 30 out.2022.

COSTA, Camilla Oleiro. da, et al. Prevalência de ansiedade e fatores associados em adultos. Jornal Brasileiro de Psiquiatria, Online, v. 68, n. 2, p. 92-100, 2019. Disponível em: < <https://doi.org/10.1590/0047-2085000000232>> .Acesso em: 11 set.2022.

DA SILVA PEREIRA, Lúvia et al. Propriedade ansiolítica da Crataegus oxyacantha: uma breve revisão. Archives of Health Investigation, Online, v. 7, 2018. Disponível em:< <https://www.archhealthinvestigation.com.br/ArCHI/article/view/3992>>. Acesso em: 02 nov.2022.

DE FARIA, Andrea Moreira Bastos et al. A fitoterapia entre acadêmicos das ciências da vida.Revista Saúde e Desenvolvimento, Online, v. 11, n. 9, p. 198-213, 2017.Disponível em: <<https://www.revistasuninter.com/revistasauade/index.php/sauadeDesenvolvimento/article/view/786>>. Acesso em: 02 nov.2022.

DIAS, Eliana Cristina Moura, et al. Uso de fitoterápicos e potenciais riscos de interações medicamentosas: reflexões para prática segura. Revista Baiana de Saúde Pública, Online, v. 41, n. 2, 2017. Disponível em: <<https://rbps.sesab.ba.gov.br/index.php/rbsp/article/view/2306>>. Acesso em: 05 out.2022.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. Pesquisa nacional de saúde. 2019: informações sobre domicílios, acesso e utilização dos serviços de saúde: Brasil, grandes regiões e unidades da federação, Coordenação de Trabalho e Rendimento. Rio de Janeiro, IBGE, 2020.

JARDIM, Marília Guimarães Leal; CASTRO, Tathiane Silva; FERREIRA-RODRIGUES, Carla Fernanda. Sintomatologia depressiva, estresse e ansiedade em universitários. Psico-USF, Online, v. 25, p.645-657, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1413/82712020250405>. Acesso em: 10 out.2022.

JESUS, João Junio Machado. de; OLIVEIRA, Luciana Santos.de. Utilização etnobotânica da espécie medicinal melissa *Officinalis* L. para o tratamento da ansiedade. Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação, Online, v. 7, n. 9, 2021. Disponível em: <<https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/2312>>. Acesso em: 10 out.2022.

LEÃO, Andrea Mendes. et al. Prevalência e fatores associados à depressão e ansiedade entre estudantes universitários da área da saúde de um grande centro urbano do Nordeste do Brasil. Revista brasileira de educação médica , Online, v.42, n. 4, p. 55-65, 2018. Disponível em:<<https://doi.org/10.1590/198152712015v42n4RB20180092>>. Acesso em: 10 out.2022.

LIMA, Carla Laíne Silva. et al. Bases fisiológicas e medicamentosas do transtorno da ansiedade. Research, Society and Development, Online, v.9, n. 9, 2020. Disponível em: < <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/7780> > . Acesso em: 02 out.2022.

LIMA, Giovana, et al. Uso concomitante de ansiolíticos e plantas medicinais: será que há risco?. Research, Society and Development, Online, v. 11, n. 7, 2022. Disponível em:< <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/30219>>. Acesso em: 10 out. 2022.

LOPES, Mateus Santana; DEL OLMO SATO, Marcelo; SATO, Ronise Martins Santiago. Ansiedade em ambiente acadêmico: avaliação da sintomatologia de transtornos de ansiedade e do consumo de medicamentos entre estudantes de um centro universitário de Curitiba. Revista UNIANDRADE, Online, v. 20, n. 2, p. 69-73, 2019.

Disponível em: <<https://revista.uniandrade.br/index.php/revistauniandrade/article/view/1332>>. Acesso em: 10 out. 2022.

LÚCIO, Saislany Sheury Rafael, et al. Níveis de ansiedade e estresse em estudantes universitários. Revista Temas em Saúde, Online, v. 19, p. 260-274, 2019. Disponível em:<<https://temasemsaude.com/wpcontent/uploads/2019/03/fippi15.pdf>> .Acesso em: 11 out.2022.

MAIA, Berta Rodrigues; DIAS, Paulo César. Ansiedade, depressão e estresse em estudantes universitários: o impacto da COVID-19. Estudos de psicologia (Campinas),Online, v. 37, 2020.Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/estpsi/a/k9KTBz398jqfvdLby3QjTHJ/abstract/?lang=pt#>>. Acesso em: 01 nov.2022.

MARTINS, Bianca Gonzalez. et al. Escala de Depressão, Ansiedade e Estresse: propriedades psicométricas e prevalência das afetividades. Jornal Brasileiro de Psiquiatria, Online, v.68, n. 1, p. 32-34, 2019: Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/0047-208500000222>>. Acesso em: 10 out.2022.

MONTEIRO, Siomara da Cruz; BRANDELI, Clara Lia Costa; Farmacobotânica: aspectos teóricos e aplicação. Porto Alegre: Artmed, 2017.

NÓBREGA, José Candido da Silva, et al. Plantas medicinais no tratamento da ansiedade e depressão: uma revisão. Research, Society and Development, Online, v. 11, n. 1, 2022. Disponível em: <<https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/24024>>. Acesso em: 10 out. 2022.

NUNES, Nathália Coutinho et al. Uso de plantas medicinais entre universitários no Vale do Ribeira. Research, Society and Development, Online, v. 10, n. 11, 2021. Disponível em :<<https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/18784>>. Acesso em: 30 out.2022.

OBELAR, Rosimeri Marques. Avaliação psicológica nos transtornos de ansiedade: estudos brasileiros. 2016. Trabalho de Conclusão de Curso (Pós Graduação em Psicologia) – Instituto de Psicologia, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2016. Disponível em: <https://www.lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/147064/000998195.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Acesso em: 02 out. 2022.

Organização Mundial da Saúde. Depression and other common mental disorders: global health estimates, 2017. Disponível em: <<https://apps.who.int/iris/handle/10665/254610>> . Acesso em: 11. set.2022.

PEREIRA, Nênia Martins; ALVIM, Haline Gerica de Oliveira. Atuação do Farmacêutico Frente aos Medicamentos, Interações Medicamentosas e Tratamentos no Transtorno do Pânico: Revisão Integrativa. Revista JRG de Estudos Acadêmicos, Online, v.4, n. 9, p. 147-160, 2021. Disponível em: <http://revistajrg.com/index.php/jrg/article/view/287>. Acesso em: 19 set.2022.

PESSOLATO, Juliane Paula et al. Avaliação do consumo de Valeriana e Passiflora durante pandemia COVID-19. Brazilian Journal of Health Review, Online, v. 4, n. 2, 2021. Disponível em: <<https://brazilianjournals.com/ojs/index.php/BJHR/article/view/26397>>. Acesso em: 15 out. 2022.

REIS, Mirela Carolina. dos. Transtornos de ansiedade e depressão e os impactos causados no exercício profissional. 2021. Trabalho de Conclusão de Curso (Pós Graduação em Neurociências) – Instituto de Ciências Biológicas da Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2021. Disponível em: <<https://repositorio.ufmg.br/handle/1843/40370>>. Acesso em: 10 set.2022.

ROCHA, Monique Soares et al. Ansiedade, depressão e estresse em estudantes universitários durante a pandemia do COVID - Anxiety, depression and stress in university students during the COVID-19 pandemic. Brazilian Journal of Development, Online, v. 7, n. 8, 2021. Disponível em: https://brazilianjournals.com/ojs/index.php/BRJD/article/view/34467?__cf_chl_tk=WhEP7mOmXH29X5dTaoZ3FULYvAtgeFEjB9lo7KGhV40-1668257831-0-gaNycGzNCT0. Acesso em: 15 out. 2022.

RODRIGUES, Maria Dilene da Silva, et al. Transtorno de ansiedade social no contexto da aprendizagem baseada em problemas. Revista Brasileira de Educação Médica, Online, v. 43, n. 1, p. 65-71, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1981-52712015v43n1RB20180110>. Acesso em: 15 set.2022.

SERSON, Breno; Transtornos de Ansiedade, Estresse e Depressões: conhecer e tratar. São Paulo: MG editores, 2016.

SILVA, Dylan Ritcher. da; PANOSSO, Ivana Regina; DONADON, Maria Fortunata. Ansiedade em universitários: fatores de risco associados e intervenções-uma revisão crítica da literatura. Psicologia:Saberes &

Práticas, Online, v.1, n. 2, p. 1-10, 2018. Disponível em: <<https://www.unifafibe.com.br/revistasonline/arquivos/psicologiasaberes&praticas/sumario/64/16012019150843.pdf>>. Acesso em: 02 out. 2022.

SOARES, Jéssica Aline Silva, et al. Potencialidades da prática da atenção farmacêutica no uso de fitoterápicos e plantas medicinais. Journal Of Applied Pharmaceutical Sciences. Online, v. 7, n. 2, p.10-21, 2020. Disponível em: <https://www.researchgate.net/publication/348975474_POTENCIALIDADES_DA_PRATICA_DA_ATENCAO_FARMACEUTICA_NO_USO_DE_FITOTERICOS_E_PLANTAS_MEDICINAIS>. Acesso em: 11 out.2022.

SOUZA, Mickaelly Stefanie Paes et al. Uso de antidepressivos e ansiolíticos entre estudantes do curso de farmácia em uma instituição privada e uma pública do interior da Bahia. Research, Society and Development, v. 10, n. 8, 2021. Disponível em: <<https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/17177>>. Acesso em: 02 nov.2022.

VANZELER, Maria Luzinete Alves. Transtornos de ansiedade e avaliação psicológica: Instrumentos utilizados no Brasil. Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento. Online, vol. 13, ano 5, ed.10, p.100-120, 2020. Disponível em: <<https://www.nucleodoconhecimento.com.br/psicologia/instrumentos-utilizados>>. Acesso em: 19 set.2022.

WERNECK, Guilherme Loureiro; CARVALHO, Marília Sá. A pandemia de COVID-19 no Brasil: crônica de uma crise sanitária anunciada. Cadernos de Saúde Pública, Online, v. 36, n. 5, 2020. Disponível em: <<https://www.scielosp.org/article/csp/2020.v36n5/e00068820/pt/#>>. Acesso em: 12 out.2022.

XAVIER, Vínicius Pereira Pinto. Emoção, Regulação Emocional e Comportamento: aspectos históricos culturais e práticos. Singular. Sociais e Humanidades, Online, v. 1, n. 1, p. 31-39, 2019. Disponível em: <<https://doi.org/10.33911/singularsh.v1i1.26>>. Acesso em: 10 out.2022.

ZUARDI, Antônio W. Características básicas do transtorno de ansiedade generalizada. Psiquiatria I, Ribeirão Preto, v. 50, p. 51- 55, 2017. Disponível em: <https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/4169753/mod_resource/content/1/Caracter%20C3%ADsticas%20b%20C3%A1sicas%20do%20transtorno%20do%20p%20C3%A2nico%20.pdf>. Acesso em: 15 set.2022.