

## **O USO DE FITOTERÁPICOS PARA O CONTROLE DE TRANSTORNOS ALIMENTARES**

**Ketilin Cristine dias Izidoro, Renata Baraldi de Pauli Bastos**

**RESUMO:** A ansiedade consiste numa condição psiquiátrica decorrente de fatores diversos e se manifesta por meio de sintomas psicológicos, comportamentais e físicos que afetam a vida das pessoas e que dentre outros, levam a transtornos alimentares. Como forma de tratamento vem sendo muito empregadas nos últimos tempos as terapias naturais com medicamentos fitoterápicos pela sua eficácia, poucos efeitos colaterais e baixo custo em relação aos tratamentos convencionais alopáticos. Diante disso, a presente pesquisa objetiva demonstrar a importância do uso de medicamentos fitoterápicos como uma terapia alternativa ou coadjuvante para tratamento de distúrbios relacionados aos transtornos alimentares. Por isso parte de uma revisão bibliográfica explicativa-qualitativa, para análise de materiais publicados na literatura e em artigos científicos divulgados na base de dados Scielo, MEDLINE e Google Acadêmico nos últimos 10 anos e na legislação, para confronto de dados científicos sobre o uso de medicamentos fitoterápicos e de seu amparo legal. Com isso, o que procura é reforçar a importância da prescrição de medicamentos fitoterápicos para tratamento de doenças que afetam o Sistema Nervoso Central e que estão interligadas aos transtornos alimentares. Os dados demonstram que é preciso promover uma educação em saúde buscando efetividade da assistência médica e, principalmente da farmacêutica, sobre os cuidados na utilização de fórmulas terapêuticas baseadas na fitoterapia para a garantia de um acesso racional e seguro da população a esses medicamentos.

**Palavras-chave:** Ansiedade, Transtornos alimentares, Tratamento, Fitoterapia.

## **INTRODUÇÃO**

A ansiedade ocasiona efeitos malefícios à saúde como os transtornos que representam um sério problema de saúde pública, porque são derivados de quadros de ansiedade, depressão, estresse etc., que podem causar prejuízos biológicos e psicológicos principalmente em jovens (CONCEIÇÃO et al., 2019).

E os medicamentos naturais vêm sendo aplicados na medicina popular desde os primórdios da humanidade conforme a cultura de cada povo. Mas a sociedade científica atual tem avançado em estudos e pesquisas sobre o poder medicinal das plantas, levando à produção de uma variedade de medicamentos ora denominados de fitoterápicos, para o emprego no tratamento de várias enfermidades (SANTOS, et al, 2021). Frente a isso surge o questionamento: “Existem evidências científicas que comprovem a eficácia da utilização de medicamentos fitoterápicos para o tratamento de ansiedade e, consequentemente, dos transtornos alimentares?”

Para dar resposta à questão a presente pesquisa tem como objetivo demonstrar a importância do uso de medicamentos fitoterápicos como uma terapia alternativa ou coadjuvante para tratamento de distúrbios relacionados aos transtornos alimentares. Assim também visa identificar os fatores que influenciam no desenvolvimento de problemas alimentares e buscar informações sobre uso racional de fitoterápicos para a promoção da saúde.

Diante disso, esta pesquisa se justifica pela necessidade de uma análise mais aprofundada acerca do emprego de medicamentos fitoterápicos em tratamentos para problemas psicológicos e emocionais como a ansiedade, que está estreitamente relacionada aos transtornos alimentares, para promover uma educação em saúde baseada na utilização de fórmulas terapêuticas naturais, por ser este entendimento importante à comunidade acadêmica do curso de farmácia.

Para fundamentação desta pesquisa o método empregado é o da revisão bibliográfica explicativa-qualitativa, que permite uma análise de materiais publicados na literatura e em artigos científicos divulgados na base de dados Scielo, MEDLINE Google Acadêmico nos últimos 10 anos, buscando ampliar o entendimento sobre o tema

em questão sob a visão de autores diversos e na legislação para um maior entendimento sobre suas propriedades, benefícios, precauções e amparo legal.

## **FATORES QUE CARACTERIZAM OS TRANSTORNOS ALIMENTARES**

Os transtornos alimentares representam uma categoria de patologias graves, cuja etiologia é complexa e multifatorial (COPETTI; QUIROGA, 2018). De acordo com Lourenço (2016), o comportamento alimentar das pessoas é amplamente afetado pelas emoções, uma vez que as escolhas alimentares, as quantidades que são ingeridas e a frequência das refeições derivam de fatores diversos e não apenas das necessidades fisiológicas dos sujeitos.

Nesta perspectiva, os transtornos alimentares se caracterizam principalmente por um medo mórbido de engordar. E sua etiologia envolve aspectos individuais, familiares ou culturais que são vistos como sendo os primordiais para o desenvolvimento dos transtornos, por estarem relacionados aos aspectos históricos, transculturais, midiáticos, estéticos, socioeconômicos, raciais e de gênero (OLIVEIRA; HUTZ, 2010).

Por outro lado, Lima (2022) põe em destaque que a compulsão alimentar representa um distúrbio que é caracterizado por uma necessidade incontrolável de comer mesmo não estando com fome. E com isso, muitas vezes, após consumir alimentos em demasia a pessoa costuma sentir uma sensação de culpa. E isso acaba por gerar um novo impulso para comer numa tentativa de amenizar este sentimento, porque o consumo desenfreado de alimentos acaba se tornando a única forma que a pessoa encontra para se sentir bem.

Assim segundo o endocrinologista Dr. Augusto Pimazoni-Neto (2022), os transtornos alimentares não estão relacionados apenas a doenças advindas de hábitos alimentares irregulares, mas também de sofrimento ou preocupação com o peso e/ou com a forma do corpo, o que torna os indivíduos ansiosos, estressados ou depressivos.

Isto posto, o descontrole alimentar para Pimazoni-Neto (2022) está relacionado tanto à ingestão inadequada ou excessiva de alimentos quanto à anorexia nervosa, bulimia nervosa e outros problemas que podem afetar pessoas do sexo masculino ou feminino em qualquer fase da vida, mas que são geralmente mais expressivos na fase da adolescência ou na idade adulta jovem.

A fase da adolescência é a que mais apresenta tendência a transtornos alimentares, e segundo pesquisas, em torno de 5% a 10% de pessoas dessa faixa etária enfrentam problemas neste sentido (TREASURE, 2016).

Pelo fato do comportamento alimentar sofrer influência do estado emocional, a ansiedade se apresenta como um dos fatores principais neste processo, visto que ela é uma patologia complexa, que representa uma emoção negativa que leva a um sentimento constante de angústia e medo, sintomas corporais de tensão física, de apreensão em relação ao futuro, dentre outros (GOMES, 2012).

Diante disso, Lima (2022) também considera que muitas vezes os alimentos são ingeridos de forma impulsiva na busca de conforto ou alívio a problemas de ordem pessoal ou profissional, porque as pessoas veem na comida uma possibilidade de amenizar o estado de tensão, a ansiedade, o estresse ou a baixa autoestima, o que leva a um vício no decorrer do tempo.

Assim, a ansiedade surge geralmente quando o indivíduo entende que se encontra frente a uma ameaça ou perigo. Nesse sentido, ela é vista como sendo

[...] uma patologia complexa e minuciosa, ela é mais que um simples transtorno, e uma emoção negativa que deixa um sentimento constante de angústia e medo. Então a ansiedade ela caracterizada como o estudo do humor negativo por sintomas corporais de tensão física e apreensão em relação ao futuro. Nos humanos ela pode ter um sentido subjetivo de inquietação e é considerada por muitos estudiosos o mal do século, é um estado emocional que é voltado sempre ao futuro (SOUZA; LÚCIO; ARAÚJO, 2017, p. 2).

Conceição (2019) considera que a ansiedade está sendo considerada como um dos problemas de saúde pública que mais tem preocupado as autoridades do mundo todo. Mesmo porque, os impactos da mesma na vida dos indivíduos estão associados ao aparecimento de doenças cardíacas, à diminuição do sistema de defesa do organismo, ao desequilíbrio mental, emocional e físico.

No Brasil a prevalência é de 9,3% do transtorno de ansiedade e de 5,8% de índice do transtorno depressivo, o que representa um percentual alto em comparação à população mundial, em que estes índices são respectivamente de 3,6% e 4,4%, conforme dados da Organização Mundial da Saúde (2017).

Conforme a Organização Mundial Saúde, o número de pessoas com quadros de transtornos de ansiedade tem aumentado de forma expressiva nas últimas décadas, com tendência a aumentar ainda mais ao longo dos anos, como esclarece Conceição *et al.* (2019).

Com a elevação dos casos de ansiedade elevam-se também os casos de transtorno alimentar, sendo por isso necessário buscar estratégias para o cuidado e tratamento dessas doenças. E a terapia com plantas (fitoterapia) tem se mostrado um método eficaz, de baixo custo e que já vem sendo utilizado como opção nesse tipo de tratamento desde a antiguidade (SILVA; SILVA, SOUZA, 2021).

### **FITOTERAPIA: UM TRATAMENTO ALTERNATIVO**

O uso de plantas vem sendo culturalmente empregado pelo homem como forma de tratamento paliativo e/ou curativo a diversas doenças nas diferentes classes sociais, como explicam Lopes e Santos (2018). No Brasil existe uma grande variedade de espécies vegetais e uma riqueza étnico-cultural que permite o emprego de espécies variadas de plantas com fins medicinais.

Carneiro *et al.* (2014) explica que segundo a ANVISA, a planta medicinal é aquela em que toda ela ou algumas de suas partes possuem substâncias que promovem a ação terapêutica. E que recebe o nome de fitoterápico, o medicamento que é retirado de uma planta após a mesma ser industrializada (BRASIL, 2012).

Para o tratamento dos transtornos de ansiedade normalmente são adotadas como estratégias as intervenções medicamentosas com drogas alopáticas. No entanto, desse tipo de medicamento produz efeitos colaterais como sedação, dependência e déficits cognitivos (FARO *et al.*, 2020).

Com isso, muitos pacientes têm buscado novas alternativas terapêuticas para amenizar os sintomas associados à ansiedade, e o uso de fitoterápicos vem se destacando cada vez mais, porque representa uma alternativa menos agressiva pela menor incidência de efeitos colaterais (OLIVEIRA; MOYA, ALTOÉ, 2022).

Segundo Lara *et al.* (2019), apesar da fitoterapia representar uma terapêutica adotada no ramo científico como um complemento eficaz na medicina alternativa para tratar de sintomas especialmente decorrentes do estresse, depressão, ansiedade, existe o risco da ocorrência de eventuais interações medicamentosas que precisam ser levadas em consideração pelos profissionais de saúde.

Foi pensando nisso que a Política Nacional de Plantas Medicinais e Fitoterápicos (PNPMF) do Ministério da Saúde, que foi aprovada pelo Decreto Presidencial nº 5.813, de 22 de junho de 2006. Essa regulamentação garantiu a utilização de plantas medicinais industrializadas e transformadas em medicamentos fitoterápicos de forma racional, para que a população do país pudesse ter acesso a elas de forma mais segura (BRASIL, 2006).

Na visão de Faro *et al.* (2020), colaboraram ainda as iniciativas de implementação dos fitoterápicos nas Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) e no Sistema Único de Saúde (SUS), que aproximaram os usuários da atenção primária desse sistema à terapia alternativa com produtos fitoterápicos.

E para Pereira (2014), este foi um importante avanço no setor, porque o uso de drogas químicas alopáticas são geralmente escolhidas pelos profissionais da saúde para o tratamento de distúrbios emocionais. Todavia ao serem utilizadas de forma abusiva e contínua também acabam causando dependência física e efeitos indesejáveis.

Outro fator que colaborou para a regulamentação dos medicamentos fitoterápicos foi o grande aumento da utilização de produtos naturais no mundo todo. Isso levou à realização de estudos e sobre as possibilidades do emprego de métodos mais naturais que apresentassem menos efeitos colaterais, a fim de promover uma maior adesão terapêutica dos pacientes (PEREIRA, 2014).

A Organização Mundial da Saúde (2016) considera as plantas medicinais como importantes na assistência farmacêutica, e prega a necessidade de valorizar sua utilização, mas com garantia de acesso à população com altos padrões de segurança e de qualidade, porque cerca de 70% a 90% da população de países em desenvolvimento como o Brasil depende delas na Atenção Primária à Saúde.

Em decorrência disso, muitas plantas medicinais já possuem estudos que validam seu uso pelo percentual de sua eficácia no controle da ansiedade, e por

demonstrarem uma menor porcentagem de efeitos adversos à saúde (SAVAGE *et al.*, 2017).

Dentre elas pode-se citar a Passiflora (*Passiflora incarnata*), conhecida popularmente como maracujá-vermelho, que apresenta propriedades sedativas, antiespasmódicas e ansiolíticas que atuam como depressores do Sistema Nervoso Central. Isso ocorre porque em sua composição é detectada a presença de substâncias polifenólicas, ácidos graxos poliinsaturados e fibras; além de outras substâncias como vitaminas do complexo B, cálcio, ferro, fósforo, sódio e potássio. E os flavonoides representam os fitoconstituintes que são encontrados em maior quantidade nessa planta (CUNHA; SILVA; ROQUE, 2003).

A *Passiflora incarnata* conforme os autores pode ser utilizada em diversas preparações farmacêuticas e também ser prescrita em combinação com outras drogas.

A Camomila (*Matricaria chamomilla* L. ) é outra planta muito utilizada na fitoterapia por apresentar eficácia em seu uso terapêutico para desconforto abdominal e alívio dos sintomas de quadros de ansiedade pelo seu efeito calmante, entre outros (BRASIL, 2011).

Em tratamento fitoterápico, a camomila pode ser ingerida em formas de infusão, cápsulas ou em comprimidos, que contém o extrato seco da planta. E também pode ser manipulada para retirada de extrato fluido, que é preparado sob a forma de solução hidroetanólica, com percentual de 43% (BRASIL, 2016).

Conforme a ANVISA, não existe um limite máximo de tempo para a utilização deste fitoterápico. Isso porque, o seu período de uso varia conforme a indicação terapêutica e a evolução do quadro, e por isso sua utilização deve ser acompanhada pelo profissional que a prescreveu (BRASIL, 2016).

A Melissa (*Melissa officinalis*), pertencente à família *Lamiaceae*, é uma planta originária da região que circunda o Mediterrâneo e a Ásia. Ela é conhecida popularmente como erva-cidreira (BARNES; ANDERSON; PHILLIPSON, 2012).

A erva-cidreira contém diversos nutrientes como cálcio, fósforo, potássio, ferro, ácido fólico, magnésio, zinco, cobre, manganês e vitaminas A e C, como explicam Morais e Nascimento (2016). E por isso os benefícios da sua infusão são diversos, pois possibilitam a redução significativa de sintomas da ansiedade, de depressão e melhoram a qualidade do sono.

Já a Hortelã pimenta (*mentha piperita*) resulta da combinação da *Mentha aquática* com a *Mentha spicata* e é encontrada em vários estados brasileiros. Desta planta são utilizadas as folhas secas e as sumidades, principalmente em forma de chás (CARO *et al.*,2018).

Conforme Caro *et al.* (2018), o óleo essencial da hortelã possui uma substância conhecida cientificamente como carnova. E segundo estudos realizados com animais, ela atua de forma analgésica porque provoca excitabilidade neuronal e possui propriedades antiespasmódicas e miorelaxantes.

A Valeriana (*Valeriana officinalis*), é uma planta originária da Europa e Oeste da Ásia e atua no Sistema Nervoso Central (SANTOS *et al.*, 2021).

E como asseveram Almeida *et al.* (2019), a valeriana além de ser apontada como eficaz no tratamento da ansiedade, é também utilizada como auxiliar para o tratamento de insônia e hipertensão, quando estas vêm acompanhadas de quadros ansiosos. Em tratamentos com a Valeriana é utilizada a droga na forma farmacêutica (fitoterápica), seja em cápsulas ou comprimidos, com um percentual de 300 a 1000 mg da droga vegetal.

A Erva-de-são-joão (*Hypericum perforatum L.*), espécie de planta pertencente à família *Guttiferae* tem em sua composição química a hipericina e hiperforina, que possuem papel na atividade antidepressiva (PAVANELLI *et al.*, 2021).

Esta planta é oriunda da Europa, Ásia e África e representa um fitoterápico potente que é empregado no tratamento de várias condições debilitantes do organismo, dentre elas problemas psicológicos relacionados à depressão e à ansiedade, como explicam Pavanelli *et al.* (2021).

Conforme o elucidado, os medicamentos fitoterápicos produzidos à base de plantas representam novas opções de tratamento, e assim podem atuar de forma adjuvante aos medicamentos ansiolíticos existentes ou alternativa.

## **A IMPORTÂNCIA DO USO RACIONAL DE MEDICAMENTOS FITOTERÁPICOS**

Segundo a Organização Mundial de Saúde (2017), a utilização de plantas medicinais como forma de tratamento de diversas patologias vem crescendo nos últimos



tempos, principalmente pelo incentivo da Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA), que estimula a utilização de fitoterápicos na Estratégia de Saúde da Família (ESF) visando a promoção da saúde, prevenção, reabilitação de doenças etc.

Porém, Leignel *et al.* (2014) esclarece que os mecanismos de ação dos fármacos utilizados no tratamento de transtornos de ansiedade devem ser levados em consideração na hora de se prescrever uma medicação, mesmo porque, grande parte desses ansiolíticos tendem a acarretar efeitos colaterais que ocasionam quadros de alterações do sono, tontura e dependência (LEIGNEL *et al.*, 2014).

A Organização Mundial da Saúde (2017) também põe em destaque que os fitoterápicos exercem um importante papel na terapêutica medicamentosa e têm como função aumentar a opção dos profissionais da saúde em suas indicações com medicamentos devidamente registrados e com eficácia comprovada. Porém não com o intuito de substituir os já utilizados convencionalmente, mas para complementar o tratamento.

Por isso é preciso haver uma reflexão sobre seus efeitos benéficos, os potenciais efeitos toxicológicos, ou seja, sobre as interações medicamentosas. Isso porque, os fitoterápicos precisam atender os critérios de segurança e eficácia que são exigidos a todos os tipos de medicamentos (FILARDI *et al.*, 2019)

Os autores ressaltam ainda que os efeitos de plantas medicinais *in natura* ou em forma de fitoterápicos dependem do modo como elas são preparadas, empregadas, da espécie, do preparo e da posologia. Diante disso, para que possam ser usadas corretamente, é preciso ter acesso a informações e medidas de controle sobre elas.

E nesta perspectiva, de acordo com Figueiredo *et al.* (2014), mesmo com a comprovação de que a fitoterapia representa uma alternativa que pode causar menos agressão ao organismo, é necessário que ela seja utilizada pelos profissionais da saúde com extrema responsabilidade e orientação aos pacientes acerca do seu uso de forma segura.

Barberato *et al.* (2019) atenta para o fato de que a indústria farmacêutica ligada a medicamentos fitoterápicos ainda é incipiente, mas realiza pesquisas para a descoberta de medicamentos eficazes a determinadas doenças e sobre seus resultados, ou seja, busca obter dados concretos sobre sua influência e/ou eficácia para garantir uma boa qualidade de vida à população.

Em conformidade com Figueiredo *et al.* (2014), a população também necessita ter consciência de que é preciso buscar informações corretas e seguras de forma que não aconteçam casos de automedicação. Isso é importante, porque mesmo que os produtos fitoterápicos sejam compostos naturais vegetais, eles podem apresentar reações diferenciadas que prejudicam o organismo humano.

Portanto, o uso racional de qualquer tipo de medicamento mesmo os fitoterápicos está relacionado ao seu efeito, composição, posologia e à utilização em menos tempo possível. Ou seja, o medicamento precisa se mostrar eficaz, seguro e ter sua qualidade comprovada.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

A presente pesquisa permitiu uma análise mais aprofundada sobre os transtornos alimentares e sobre a ansiedade, que consiste numa de suas principais causas e predomina em todas as classes sociais, especialmente em pessoas mais jovens envolvidas nos ideais de um corpo perfeito. Estes transtornos psicológicos têm crescido muito a nível mundial em decorrência de uma preocupação excessiva e incontrolável sobre algo que considera uma ameaça, e que é estimulada por fatores verdadeiros ou imaginários, sejam eles internos ou externos.

É importante observar a origem dos distúrbios alimentares para buscar um tratamento mais eficaz, porque pelo que se foi possível entender, as anomalias psicológicas e emocionais como a ansiedade podem afetar a saúde das pessoas, desencadeando casos de bulimia, anorexia e até mesmo obesidade.

Na maioria dos estudos sobre os fitoterápicos analisados foi possível observar que estes possuem em sua composição ingredientes que desempenham ações importantes no tratamento dos distúrbios de ansiedade, principalmente por apresentarem efeitos sedativo e relaxante. Sendo por isso que foram regulamentados pelo Ministério da Saúde e estimulados também para uso medicinal pela Organização Mundial da Saúde.

Nesse sentido, a fitoterapia se apresenta como uma prática importante, seja como uma opção complementar ou alternativa aos tratamentos convencionais a transtornos

psíquicos. Mesmo porque, por meio das práticas complementares com fitoterapia procura-se estimular o uso de meios naturais para prevenção de agravos e para a recuperação da saúde, física, mental e emocional das pessoas, por oportunizar o controle da ansiedade e a redução do consumo de medicamentos alopáticos, o que leva a uma melhora da qualidade de vida.

No entanto, os medicamentos fitoterápicos por serem produtos de venda livre estão sujeitos à automedicação e à orientação farmacêutica. Por isso, este estudo se revestiu de importância para aprofundar os conhecimentos pessoais, da sociedade e da comunidade acadêmica do ramo de farmácia, tanto sobre as suas propriedades quanto sobre seu uso de forma racional no tratamento de ansiedade e suas intercorrências, para que não haja prejuízos à saúde das pessoas que deles fizerem uso.

## **REFERÊNCIAS**

ALVES, A. C. S. *et al.* Aspectos botânicos, químicos, farmacológicos e terapêuticos do *Hypericum perforatum* L. **Revista brasileira de plantas medicinais**, v. 16, p. 593-606, 2014.

BARBERATO, L. C. *et al.* O farmacêutico na atenção primária no Brasil: uma inserção em construção. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 24, n. 10, p. 3717-3726, out. 2019.

BARNES, J.; ANDERSON, L. A.; PHILLIPSON, J. D. **Fitoterápicos**. 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2012.

BRASIL. **Decreto nº 5.813**, de 22 de junho de 2006. Aprova a Política Nacional de Plantas Medicinais e Fitoterápicos e dá outras providências. Brasília, DF: Presidência da República, 2006. Disponível em: [http://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/\\_ato2004-2006/2006/decreto/d5813.htm](http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2004-2006/2006/decreto/d5813.htm). Acesso em: 04 set. 2022.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Política e Programa Nacional de Plantas Medicinais e Fitoterápicos**. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2016. Disponível em: [https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica\\_programa\\_nacional\\_plantas\\_medicinais\\_fitoterapicos.pdf](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_programa_nacional_plantas_medicinais_fitoterapicos.pdf). Acesso em: 08 set. 2022

BRASIL. Ministério da Saúde. **Práticas integrativas e complementares: plantas medicinais e fitoterapia na Atenção Básica**. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2012. Disponível em: [https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/praticas\\_integrativas\\_complementares\\_plantas\\_medicinais\\_cab31.pdf](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/praticas_integrativas_complementares_plantas_medicinais_cab31.pdf). Acesso em: 09 set. 2022.

BRASIL. **Portaria nº 3.088, de 23 de dezembro de 2011.** Institui a Rede de Atenção Psicossocial para pessoas com sofrimento ou transtorno mental e com necessidades decorrentes do uso de crack, álcool e outras drogas, no âmbito do Sistema Único de Saúde (SUS). Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2011. Disponível em: [http://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2011/prt3088\\_23\\_12\\_2011\\_rep.html](http://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2011/prt3088_23_12_2011_rep.html). Acesso em: 08 set. 2022.

CARNEIRO, F. M. *et al.* Tendências dos estudos com plantas medicinais no Brasil. **Revista Sapiência: Sociedade, saberes e práticas educacionais**, Iporá, v. 3, n. 2, p. 4475, 2014.

CARO, D. C.; R. *et al.* I Pharmacological Evaluation of *Mentha spicata* L. and *Plantago major* L., Medicinal Plants Used to Treat Anxiety and Insomnia in Colombian Caribbean Coast. **Evidence-Based Complementary And Alternative Medicine**, v. 20, p.1-7, ago. 2018.

CONCEICÃO, L. S. *et al.* **Saúde mental dos estudantes de medicina brasileiros: uma revisão sistemática da literatura.** Revista de Avaliação em Saúde Superior, Sorocaba, v. 24, n.3, p.785-802, dez. 2019.

COPETT, A. V. S.; QUIROGA, C. V. A influência da mídia nos transtornos alimentares e na autoimagem em adolescentes. **Revista de Psicologia da IMED**, v. 10, n. 2, p. 161-177, jul./dez 2018.

CUNHA, A. P.; SILVA, A. P.; ROQUE, O. R. **Plantas e produtos vegetais em Fitoterapia.** Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian, 2003.

FARO, A. *et al.* COVID-19 e saúde mental: a emergência do cuidado. **Estudos de Psicologia, Campinas**, v. 37, p. e200074, jun. 2020.

FIGUEREDO, C. A. de *et al.* A Política Nacional de Plantas Medicinais e Fitoterápicos: construção, perspectivas e desafios. **Physis: Revista de Saúde Coletiva**, v. 24, n. 2, p. 381400, 2014.

FILARDI, A. F. R. *et al.* The use of psychotropic medications and nonpharmacological approaches in everyday life: a qualitative study of the lived experience. **Revista Latinoamericana de Psicopatologia Fundamental**, v. 22, n. 4, p. 859883, dez. 2019.

GOMES, C. S. L. **Perturbações do comportamento alimentar (anorexia e bulimia nervosas) e neurotransmissão.** 2012. Disponível em: <https://docplayer.com.br/27526764-2011-2012-cristina-sofia-lameirao-gomes-perturbacoes-comportamento-alimentar-anorexia-e-bulimia-nervosas-e-neurotransmissao.html>. Acesso em: 13 set. 2022.

LARA, A. C. *et al.* **Avaliação do consumo de produtos naturais por usuários de estratégias de saúde da família do município de Rondonópolis – MT.** Revista Univap, Brasil, v. 25, n. 47, p. 98-109, 2019.

LEIGNEL, S. *et al.* Mental health and substance use among self-employed lawyers and pharmacists. **Occupational Medicine**, Oxford, v. 64, n. 3, p. 166-171, abr. 2014.

LIMA, S. **Aromaterapia para amenizar a compulsão alimentar**. 2022. Disponível em: <https://www.personare.com.br/conteudo/aromaterapia-para-amenizar-a-compulsao-alimentar-2-m8014>. Acesso em: 05 set. 2022.

LOPES, K. C. da S. P. ; SANTOS, W. L. dos. Transtorno de ansiedade. **Revista de Iniciação Científica e Extensão**, v. 1, n. 1, p. 45-50, 2018.

LOURENÇO, A. S. de A. **Ingestão de alimentos como mecanismo de regulação da ansiedade**. 2016. 93f. Dissertação (Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde) - Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias de Lisboa. Lisboa, 2016.

MORAIS, Y. O. de; NASCIMENTO, G. N. L. do. Comparação entre modos de administração de fitoterápicos a base de *Melissa officinalis* – uma discussão farmacocinética. **Revista Desafios**, Palmas, v. 03, n. Especial, 2016.

OLIVEIRA, C R de; MOYA, L. C.; ALTOÉ, T. G. **Uso de fitoterápicos como potenciais aliados em períodos de pandemia**. 2022. Disponível em: <https://multivix.edu.br/wp-content/uploads/2022/05/uso-de-fitoterapicos-como-potenciais-aliados-em-periodos-de-pandemia.pdf>. Acesso em: 05 set. 2022.

OLIVEIRA, L. L.; HUTZ, C. S. Transtornos alimentares: O papel dos aspectos culturais no mundo contemporâneo. **Psicologia em Estudo**, Maringá, v. 15, n. 3, p. 575-582, jul./set. 2010.

OMS. Organização Mundial da Saúde. **Depression and other common mental disorders: global health estimates**. 2017. Disponível em: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/254610/WHO-MSD-MER-2017.2-eng.pdf?sequence=1>. Acesso em: 10 jun. 2022.

PAVANELLI, A. S. *et al.*; **Fitoterápicos no controle da depressão e ansiedade**. 2021. 56 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Ciências Biológicas) Universidade Federal de Uberlândia, Minas Gerais, 2021.

PEREIRA, S. M. T. **O uso medicinal da *Passiflora incarnata* L.** 2014. 65f Monografia (Mestrado Integrado em Ciências Farmacêuticas) - Faculdade de Farmácia da Universidade de Coimbra, Coimbra, 2014.

PIMAZONI-NETTO, A. **Conceito e tipos mais frequentes de transtornos alimentares**. 2022. Disponível em: <https://diabetes.org.br/conceito-tipos-de-transtornos-alimentares/>. Acesso em: 11 set. 2022.

SANTOS, R. da S. *et al.* Aplicação de plantas medicinais no tratamento da ansiedade: uma revisão da literatura. **Brazilian Journal of Development**, Curitiba, v. 7, n. 5, p. 5206052074, 2021.

SAVAGE, K. *et al.* GABA modulating phytomedicines for anxiety: A systematic p. 3-18, 2017.

review of preclinical and clinical- evidence. **Phytotherapy Research: PTR**, v. 32, n. 1,

SILVA, L. M. R. da; SILVA, L. L. de S.; SOUZA, T. F. M. P. Análise da eficácia da aromaterapia com óleo essencial de Ylang ylang em distúrbios de ansiedade: uma revisão de literatura. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 15, e305101522999, 2021.

SOUZA, D. T. B. de; LÚCIO, J. de M.; ARAÚJO, A. S. Ansiedade e alimentação: Uma análise interrelacional. **Anais. II Congresso Brasileiro de Ciências de Saúde**. Faculdades Integradas de Patos – FIP, Patos de Minas, MG. 2017. Disponível em: [https://editorarealize.com.br/editora/anais/conbracis/2017/TRABALHO\\_EV071\\_MD1\\_SA6\\_ID1109\\_02052017134105.pdf](https://editorarealize.com.br/editora/anais/conbracis/2017/TRABALHO_EV071_MD1_SA6_ID1109_02052017134105.pdf). Acesso em: 07 set. 2022.

TREASURE, J. Eating disorders. **Medicine**, v. 44, n. 11, p. 672-678, 2016.