



Assessment of the degree of anxiety and use of calming medicinal plants by nursing students

Avaliação do grau de ansiedade e utilização de plantas medicinais calmantes por estudantes de enfermagem

NEVES, Nathália Camilly da Silva ⁽¹⁾; SOUZA, Thais Amanda Alves de ⁽²⁾ SILVA, Ivanise Brito ⁽³⁾

⁽¹⁾ 0000-0001-6767-1368; Instituto Federal de Pernambuco. Pesqueira, Pernambuco (PE), Brasil. ncsn@discente.ifpe.edu.br.

⁽²⁾ 0000-0002-9260-3620; Instituto Federal de Pernambuco. Pesqueira, Pernambuco (PE), Brasil. taas@discente.ifpe.edu.br.

⁽³⁾ 0000-0003-3605-0344; Instituto Federal de Pernambuco. Pesqueira, Pernambuco (PE), Brasil. ivanise.brito@pesqueira.ifpe.edu.br.

O conteúdo expresso neste artigo é de inteira responsabilidade dos/as seus/as autores/as.

ABSTRACT

Evaluate the degree of anxiety and consumption of medicinal plants with calming properties in nursing students at a Federal Institution during the COVID-19 pandemic. This is a quantitative, cross-sectional, descriptive and exploratory research, carried out by applying a questionnaire using Google Forms®. Anxiety was assessed using the General Anxiety Disorder questionnaire. Data collection took place from September to November 2021 and the analysis was performed using the Microsoft Office Excel® program. The prevalence of symptoms related to mild anxiety is evident in 53 (38%) of the students, 34 (25%) had severe anxiety, 25 (18%) had moderate anxiety and 27 (19%) did not show any symptoms related to the disease. As for the use of medicinal plants with calming properties, it was found that the most used species were *Matricaria chamomilla* (chamomile), *Melissa officianalis* (lemon balm), *Foeniculum vulgare* (sweet herb), *Mentha x piperita* (mint), *Rosmarinus officianalis* (rosemary) and *Cymbopogon citratus* (lemon grass). The pandemic has highlighted the emotional weaknesses of the population, especially students, the results of this research reinforce the need for spaces that promote mental health for students. The use of medicinal plants with calming and anxiolytic properties was observed by most participants.

RESUMO

Avaliar o grau de ansiedade e o consumo de plantas medicinais com propriedades calmantes em estudantes de enfermagem de uma Instituição Federal durante a pandemia de COVID-19. Trata-se de uma pesquisa quantitativa, transversal de caráter descritivo exploratório, realizada mediante aplicação de questionário pelo Google Forms®. A avaliação da ansiedade se deu por meio do questionário General Anxiety Disorder. A coleta de dados ocorreu no período de setembro a novembro de 2021 e a análise foi feita através do programa Microsoft Office Excel®. Evidencia-se a prevalência de sintomatologias relacionadas à ansiedade leve em 53 (38%) dos alunos, 34 (25%) apresentaram ansiedade severa, 25 (18%) apresentaram ansiedade moderada e 27 (19%) não demonstraram nenhum sintoma relacionado a doença. Quanto ao uso de plantas medicinais com propriedade calmante, verificou-se que as espécies mais utilizadas foram a *Matricaria chamomilla* (camomila), *Melissa officianalis* (erva cidreira), *Foeniculum vulgare* (erva doce), *Mentha x piperita* (hortelã), *Rosmarinus officianalis* (alecrim) e *Cymbopogon citratus* (capim limão). A pandemia evidenciou as fragilidades emocionais da população, especialmente dos estudantes, os resultados desta pesquisa reforçam a necessidade de espaços que promovam saúde mental para os discentes. Observou-se a utilização de plantas medicinais com propriedades calmantes e ansiolíticas pela maioria dos participantes.

INFORMAÇÕES DO ARTIGO

Histórico do Artigo:

Submetido: 24/10/2022

Aprovado: 26/10/2022

Publicação: 01/12/2023



Keywords:

Students, herbal medicine, anxiety disorders.

Palavras-Chave:

Alunos, medicina herbária, transtornos ansiosos.

Introdução

A ansiedade caracteriza-se como o excesso de futuro e causa, geralmente, mal-estar físico, psíquico e sintomatologias associadas aos sistemas cardiovascular, respiratório e gastrointestinal. Sendo considerada um dos diagnósticos psiquiátricos mais comuns, gerando alto custo para a manutenção da saúde dos indivíduos acometidos (Sousa et al., 2018).

No Brasil os indicadores epidemiológicos relacionados a doença apresentam alta prevalência, o país ocupa o 4º lugar na classificação mundial das maiores taxas. Aspectos culturais, socioeconômicas, escolaridade, sexo, idade, etnia, ter crescido em grandes centros urbanos e exposição prévia a eventos traumáticos podem interferir no desenvolvimento da ansiedade (Mangolini et al., 2019).

Com os impactos trazidos pela pandemia da COVID-19 os índices da doença apresentaram aumento significativo devido ao isolamento social, medo, angústia e o excesso de informações como situações causadoras de alterações na saúde mental da população. (Rolim & Oliveira, 2020). Com relação a saúde mental dos estudantes no contexto pandêmico, existem estudos que indicam consequências negativas, levando em conta a necessidade de implantação do Ensino Remoto Emergencial (ERE), afastamento do ambiente acadêmico, mudanças no horário de realização das atividades e diminuição da produtividade (Barros et al., 2021).

Diante do aumento nos quadros ansiosos durante a pandemia, discussões acerca das formas de prevenção e tratamento da ganharam destaque. O tratamento pode ser feito mediante a utilização de medicamentos e/ou abordagens não farmacológicas. Dentre as intervenções não medicamentosas destaca-se as Práticas Integrativas e Complementares (PICS) (Lima et al., 2020).

O Sistema Único de Saúde (SUS) incentiva a utilização das PICS. Dentre as práticas, destaca-se o uso de plantas medicinais como alternativa para o tratamento da ansiedade. Há evidências na literatura a respeito da prevalência de ansiedade em estudantes da área da saúde, os quais fazem uso das espécies para redução das manifestações psicossomáticas. Destaca-se o uso da *Passiflora incarnata* (maracujá), *Salix alba* (salgueiro-branco), *Matricaria recutita* (camomila) e *Valeriana officinalis* (valeriana) (Silva et al., 2020). As plantas medicinais apresentam atividades farmacológicas com menor quantidade de efeitos adversos e toxicidade quando comparadas aos medicamentos (Fagotti e Ribeiro, 2021). O presente trabalho objetivou avaliar o grau de ansiedade e o consumo de plantas medicinais com propriedades calmantes em estudantes de enfermagem de uma Instituição Federal durante a pandemia de COVID-19.

Procedimento metodológico

Tipo de estudo

Trata-se de uma pesquisa quantitativa, transversal de caráter descritivo e exploratório.

Local de estudo

A pesquisa foi realizada no Instituto Federal de Educação Ciência e Tecnologia de Pernambuco (IFPE) *Campus* Pesqueira. A instituição é localizada no Agreste de Pernambuco, microrregião do Vale do Ipojuca.

Participantes do estudo

A população foi composta por discentes maiores de 18 anos matriculados no curso superior de enfermagem do IFPE *Campus* Pesqueira.

Critérios de exclusão

Foram excluídos estudantes que estão com matrícula vínculo na instituição, afastados por qualquer tipo de licença, menores de 18 anos e que não puderam ser localizados pelo contato via e-mail ou aplicativo de mensagens.

Coleta de dados

A coleta dos dados ocorreu no período de setembro a novembro de 2021. Utilizou-se questionário eletrônico para realizar o levantamento dos dados e enviar o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). O contato com os participantes se deu via convite enviado pelo e-mail institucional e aplicativo de mensagens WhatsApp®.

O trabalho foi realizado mediante aplicação do questionário pela plataforma do Google Forms®, composto por: dados sociodemográficos, impacto da pandemia na saúde mental, administração de medicamentos psicotrópicos e uso de plantas medicinais. Foi realizado um pré-teste através do envio do formulário para seis discentes representantes de turma, matriculados entre o primeiro e décimo módulo, com objetivo de avaliar a clareza das perguntas do questionário. Após a aplicação do pré-teste e adequação de alguns pontos, o link foi enviado para cada estudante.

A avaliação da ansiedade se deu por meio do questionário validado *General Anxiety Disorder* (GAD-7), que apresenta sete perguntas para avaliação das sintomatologias relacionadas ao transtorno de ansiedade generalizada (Spitzer et al., 2006; Kroenke et al., 2007).

Procedimento de análise dos dados

A análise foi feita através do programa Microsoft Office Excel®, apresentando as informações em forma de tabelas e gráficos.

Aspectos éticos

A pesquisa teve aprovação do Comitê de Ética e Pesquisa com Humanos através do CAAE 47048621.6.0000.5189.

Resultados e discussão

Obteve-se um quantitativo de 142 respostas, sendo excluídos 3 questionários pois os participantes eram menores de 18 anos. Totalizou-se 139 respostas válidas. A idade dos participantes variou entre 20 e 49, sendo que 34 (24,5%) eram maiores de 18 e menores de 20 anos, 98 (70,5%) possuem entre 20 e 29, 6 (4,3%) entre 30 e 39 e apenas 1 (0,7%) entre 40 e 49.

Entre os participantes, 107 (77%) correspondem ao sexo feminino e 32 (23%) ao sexo masculino. A maioria se autodeclarou pardo 61 (43,9%), 45 (32,4%) brancos, 17 (12,2%) negros, 12 (8,6%) indígenas e 4 (2,9%) amarelos. Sobre a renda familiar, foi possível identificar que 76 (54,7%) recebem até 1 salário-mínimo, 51 (36,7%) recebem entre 1 e 2 salários-mínimos e 12 (8,6%) recebem mais que 3 salários. Quanto ao local de moradia 119 (85,6%) residem em área urbana e 20 (14,4%) na área rural.

Com relação aos efeitos da pandemia de COVID-19 no bem-estar dos indivíduos, observou-se a presença de ansiedade, falta de disposição, dificuldade para dormir e/ou dificuldade para ficar acordado e depressão. Apenas uma pequena parcela dos entrevistados relatou ausência de alterações (Tabela 1).

Tabela 1.

Prevalência de sintomas no decorrer da pandemia da COVID-19

Variáveis	nº (%)
Ansiedade	104 (74,8%)
Falta de disposição	91 (65,5%)
Dificuldade para dormir e/ou ficar acordado	88 (63,3%)
Depressão	25 (18%)
Não apresentou alterações psicológicas	17 (12,2%)

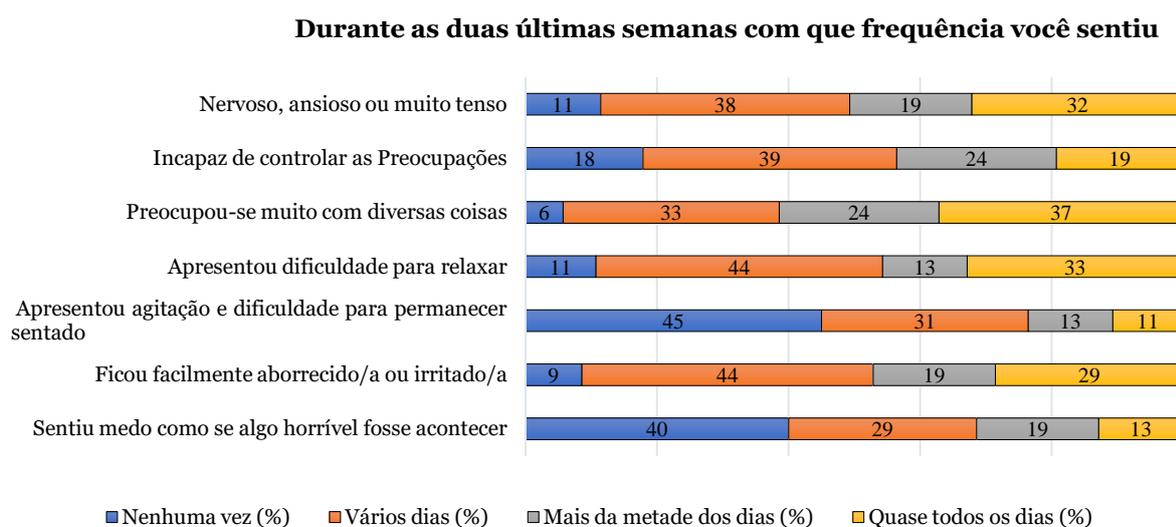
Ao serem questionados sobre o sentimento relacionado ao avanço da pandemia, 63,3% relataram ansiedade para voltar ao normal, 20,9% mencionaram ter medo, 14,4% estavam confiantes e apenas 1,4% afirmaram não ter sofrido mudança na sua rotina. Um estudo com 45.161 brasileiros, identificou que durante a pandemia da COVID-19, ansiedade e nervosismo

estavam presentes em cerca de 50% dos respondentes, sendo mais frequente em adultos, mulheres e pacientes com diagnóstico prévio de depressão (M. BARROS et al., 2020).

Com relação ao transtorno de ansiedade, a Figura 1 apresenta o resultado da aplicação do questionário GAD-7 entre os participantes desta pesquisa. As perguntas do questionário estão relacionadas a sensações durante as duas últimas semanas.

Figura 1.

Escala de Transtorno de Ansiedade e Generalizada (GAD – 7) aplicada em estudantes de enfermagem do IFPE - Campus Pesqueira (n= 139).



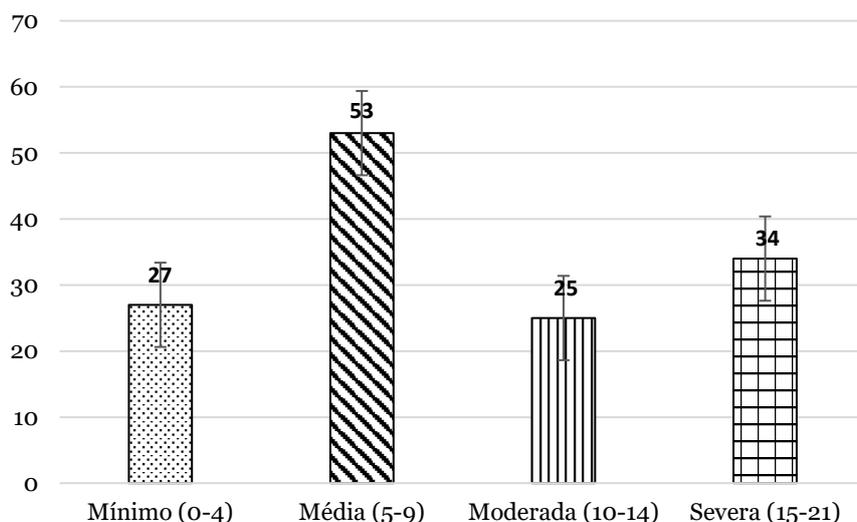
Observou-se que a resposta “vários dias” apresentou mais citações nas perguntas sobre o estado de nervosismo, ansiedade e tensão, incapacidade de controlar as preocupações, dificuldade para relaxar e facilidade de irritação.

O questionário GAD-7 é um instrumento utilizado para detecção de sintomas significativos da ansiedade. Sendo facilmente administrado e tendo uma boa avaliação clínica por órgãos americanos e internacionais. Com registro validado no Brasil, apresenta sete itens de avaliação, em uma escala de quatro pontos, sendo no mínimo 0 (nenhuma vez) e no máximo 3 pontos (quase todos os dias). A pontuação total pode variar de 0 a 21, evidenciando sinais e sintomas de ansiedade nas últimas duas semanas. A obtenção de 10 pontos ou mais pode ser vista como indicativo de ansiedade (Mossman et al., 2017; Kroenke et al., 2010).

Conforme o questionário GAD-7 e os scores obtidos, pode-se concluir que há prevalência de sintomatologias relacionadas à ansiedade leve em 53 (38%) dos alunos, ansiedade severa em 34 (25%), ansiedade moderada em 25 (18%) e não apresentaram nenhum sintoma relacionado a ansiedade 27 (19%), esses dados estão expressos na Figura 2. Tais dados podem estar relacionado ao isolamento social, o qual trouxe diversos impactos psicológicos e tornou-se influência para fatores de risco relacionados ao sofrimento mental (Mendes et al., 2021).

Figura 2.

Score do questionário GAD- 7- em estudantes de enfermagem de uma Instituição Federal de Educação, Ciência e Tecnologia. (n= 139).



Além disso, a pandemia trouxe circunstâncias como: necessidade de distanciamento social, reorganização familiar, inserção do Ensino Remoto Emergencial (ERE), mudanças na rotina de estudos, atraso no calendário dos cursos, adiamento de atividades acadêmicas, incertezas quanto a duração do período pandêmico, dificuldades financeiras, barreiras no acesso à internet e aparelhos compatíveis com as plataformas de ensino. Esses aspectos, somados a outros determinantes, contribuem para o desencadeamento do processo patológico da ansiedade (Gundim et al., 2020).

Em comparação ao período antecessor da pandemia, houve diferenças significativas no quantitativo de universitários com depressão, ansiedade e outros distúrbios psicológicos, considerando que o contexto impossibilitou o lazer e contato com os familiares, servindo como precursor de sentimentos de medo, tensão, irritabilidade, alterações no padrão de sono e estresse contínuo (Galvão et al., 2020).

Com relação aos discentes dos cursos de saúde, existem características agravantes que contribuem para o surgimento dos processos de adoecimento mental. Dentre os principais aspectos destaca-se a necessidade de contato com a doença e morte dos pacientes, excesso de atividades extracurriculares, iminência do estágio supervisionado e quantidade insuficiente de horas de sono (Paixão et al., 2021).

Frente a alta prevalência de transtornos mentais, os medicamentos psicotrópicos são vistos como uma alternativa para o tratamento e redução dos sinais e sintomas. Todavia, apresentam efeitos adversos, podendo causar problemas de saúde e dependência física e psíquica (Boni et al., 2021).

Apesar de aproximadamente 80% dos participantes apresentarem sintomatologia relacionada a ansiedade em diferentes níveis, verificou-se que apenas 12 (9%) estudantes

utilizam drogas com ação no Sistema Nervoso Central (SNC). A Tabela 2 apresenta os medicamentos psicotrópicos que foram citados pelos estudantes.

Tabela 2.
Uso de psicotrópicos pelos estudantes de enfermagem de uma Instituição Federal de Educação, Ciência e Tecnologia (n= 12).

Medicamentos	Classe	nº (%)
Cloridrato de Sertralina	Antidepressivo	5 (41,7%)
Cloridrato de Paroxetina	Antidepressivo	2 (16,7%)
Fluoxetina	Antidepressivo	2 (16,7%)
Clonazepam	Benzodiazepínico	1 (8,3%)
Oxalato de Escitalopram	Antidepressivo	1 (8,3%)
Zolpidem	Imidazopiridinas	1 (8,3%)

Constatou-se que a maioria das substâncias usadas pelos discentes apresenta efeitos sobre os Transtornos de Ansiedade, sendo os antidepressivos captadores da molécula de serotonina a classe mais empregada. Este dado assemelha-se aos encontrados na literatura, visto que geralmente a ansiedade é tratada por medicamentos alopáticos provenientes das classes dos antidepressivos, benzodiazepínicos, azapironas e betabloqueadores. O uso de antidepressivos em jovens é estimado em 8,3%, podendo ser maior em estudantes, considerando as exigências do curso de graduação, pressão social e obrigações do mercado de trabalho (Silva et al., 2020; Souza et al., 2021)

Ademais, destaca-se o baixo percentual de utilização de drogas com potencial de ação no SNC pelos estudantes. Este resultado pode apontar para a falta de acompanhamento profissional destes alunos, revelando uma naturalização dos sintomas e a subestimação da necessidade de acompanhamento/tratamento.

Quando investigado sobre o uso de plantas medicinais, 76% dos alunos afirmaram utilizar e 24% negaram. A Tabela 3 apresenta as espécies vegetais utilizadas pelos entrevistados com propriedades ansiolítica e o número de citações que cada planta recebeu.

Tabela 3.
Espécies com propriedade ansiolítica mais citadas.

Nome científico	Nome popular	nº de citações
<i>Matricaria chamomilla</i> L.	Camomila	37
<i>Melissa officinalis</i> L.	Erva cidreira	32
<i>Foeniculum vulgare</i> Mill.	Erva doce	19
<i>Mentha x piperita</i> L.	Hortelã	14
<i>Rosmarinus officinalis</i> L.	Alecrim	4
<i>Cymbopogon citratus</i> (DC.) Stapf	Capim limão	8

Devido o Brasil ser um país com vasta biodiversidade, as plantas surgem como um recurso econômico, natural, histórico, cultural e medicinal para o tratamento de diversas doenças e agravos, inclusive da ansiedade. Os idosos são apontados como os principais detentores do conhecimento acerca da utilização das mesmas, contudo percebeu-se alta adesão da população jovens com esse método terapêutico. Algumas espécies atuam a nível de SNC por meio da ação calmante, sedativa e ansiolítica, de modo a prevenir e tratar das desordens mentais (Conceição et al., 2018; Buzin et al., 2021).

Outras espécies também foram citadas para o tratamento da ansiedade, porém, obtiveram apenas uma citação: *Curcuma longa* (açafrão), *Eucalyptus globulus* (eucalipto), *Citrus sinensis* (laranja), *Linum usitatissimum* (linhaça) e *Passiflora edulis* (maracujá).

A camomila (*M. chamomilla*) é uma das espécies mais citadas pelos alunos por seu potencial calmante. Acredita-se que os seus constituintes flavonoides podem induzir efeitos ansiolíticos, afetando a noradrenalina (NA), dopamina (DA), GABA e transmissão da molécula de serotonina ou modulação do eixo hipotalâmico-hipofisário-adrenocortical (S. Lima et al., 2019).

A erva-cidreira (*M. officinalis*) apresenta o componente químico do citral e flavonoides, os quais possuem propriedades ansiolíticas comprovadas em estudos pré-clínicos. Essa espécie é uma das mais utilizadas para o tratamento da ansiedade, insônia, depressão e nervosismo, considerando o seu sabor e aceitação referente aos sentidos sensoriais (Jesus & Oliveira, 2021).

Na literatura científica há relatos sobre a atividade ansiolítica do extrato bruto da erva-doce (*F. vulgare*). Além disso, essa espécie apresenta eficácia no tratamento da insônia, atuando como calmante em situações de nervosismo (Pelosi et al., 2014).

A hortelã (*Mentha x Piperita*) pode ser usada tanto no controle da ansiedade quanto na redução das manifestações gastrointestinais relacionadas ao transtorno, haja vista sua ação calmante e digestiva. Seus constituintes majoritários são o mentol e a mentona (Bortoluzzi et al., 2020; Santos et al., 2021).

O alecrim (*R. officinalis*) demonstra efeitos similares a ansiolíticos e antidepressivos, servindo como alternativa para o tratamento convencional com medicamentos, em algumas situações. Outra forma de utilização para redução da ansiedade e depressão é através do óleo essencial na dose de 500 mg/kg (Sztormowski et al., 2021)

O capim-limão (*C. citratus*) apresenta indicação terapêutica como sedativo e para situações de nervosismo. Na sua classe química estão presentes o citral, flavonoides, ácidos orgânicos, neural, entre outros. Ademais, pode ser extraído um óleo essencial com propriedades relaxantes, de modo a auxiliar no controle do estresse e ansiedade (Diniz et al., 2020).

Conclusões

Diante do que foi exposto, percebe-se o impacto da pandemia de COVID-19 na saúde mental dos estudantes de enfermagem, resultando em ansiedade, falta de disposição e dificuldades relacionadas aos hábitos de sono. Assim, é possível observar a utilização de psicotrópicos, de modo a amenizar essas manifestações clínicas.

Contudo, também pode-se perceber que o acompanhamento destes estudantes está aquém da real necessidade. A necessidade de um olhar holístico e humanizado para a saúde mental dos discentes é imprescindível por parte das instituições de ensino.

Além disso, ressalta-se o uso de plantas medicinais com propriedades calmantes e ansiolíticas pela maioria dos respondentes, evidenciando conhecimento popular acerca das espécies. Contudo, devido à vasta biodiversidade do Brasil, faz-se necessário que sejam incentivadas pesquisas acerca da temática, visando a exploração do potencial terapêutico dessas espécies.

Em detrimento da pandemia, a qual evidenciou as fragilidades emocionais, os resultados reforçam a necessidade de espaços que promovam a saúde mental dos discentes, a fim de garantir o controle emocional e o autocuidado, prevenindo o surgimento dos diversos transtornos psíquicos.

Pelo estudo ocorrer de forma remota encontraram-se algumas limitações na localização e resposta de alguns estudantes. Além disso, a falta de dados sobre saúde mental destes discentes no período antes da pandemia impossibilitou a comparação e avaliação dos impactos trazidos pelo contexto pandêmico para a saúde mental.

O trabalho apresenta relevância científica, visto que possibilitou o conhecimento acerca do estado mental dos discentes do curso bacharelado em enfermagem, contribuindo para pesquisas futuras voltadas para desenvolvimento de mecanismos de controle das sintomatologias relacionadas ao transtorno de ansiedade e avaliação das propriedades terapêuticas das espécies citadas.

Agência financiadora

Programa de Iniciação Científica (PIBIC) do Instituto Federal de Pernambuco.

REFERÊNCIAS

Barros, G. M. M. de, Valério, F. C. E. P., Silva, M. H. F. D. da, Pecorelli, D. G., Porto, V. U. da N., & Silva, L. de A. (2021). The impacts of the COVID-19 pandemic on the mental health of students. *Research, Society and Development*, 10(9), e47210918307.

<https://doi.org/10.33448/rsd-v10i9.18307>

Barros, M. B. D. A., Lima, M. G., Malta, D. C., Szwarcwald, C. L., Azevedo, R. C. S. D., Romero, D., Souza Júnior, P. R. B., Azevedo, L. O., Machado, I. E., Damascena, G. N., Gomes, C. S., Werneck, A. O., Silva, D. R. P., Pina, M. F., & Gracie, R. (2020). Relato de tristeza/depressão,

- nervosismo/ansiedade e problemas de sono na população adulta brasileira durante a pandemia de COVID-19. *Epidemiologia e Serviços de Saúde*, 29, e2020427. <https://doi.org/10.1590/S1679-49742020000400018>
- Boni, B. S., Rezende, K. T. A., Mazzetto, F. M. C., da Rocha Tonhom, S. F., & Rezende, M. (2021). O uso de psicofármacos e/ou psicotrópicos: Uma revisão integrativa. *New Trends in Qualitative Research*, 8, 880-889. <https://doi.org/10.36367/ntqr.8.2021.880-889>
- Bortoluzzi, M. M., Schmitt, V., & Mazur, C. E. (2020). Efeito fitoterápico de plantas medicinais sobre a ansiedade: uma breve revisão. *Research, Society and Development*, 9(2), 47. <https://doi.org/10.33448/rsd-v9i1.1504>
- Buzin, G., de Souza, L. P., Alencar, Q. H. O., dos Santos, M. B., de Andrade, S. M., & Teixeira, K. N. (2021). Plantas Usadas Como Calmante Natural Em Unidades Básicas De Saúde De Toledo/PR. *Varia Scientia-Ciências da Saúde*, 7(1), 18-31. <https://doi.org/10.48075/vscs.v7i1.26708>.
- Conceição, A. K. C., dos Santos Lira, Á. G., Moreira, O. J. M., de Sousa, L. M. R., Pereira, H. J. M., de Abreu, V. H. R., & Vieira, T. A. (2018). Plantas medicinais: um saber tradicional como alternativa no processo de cura. *Revista Agroecossistemas*, 10 (2), 238-254. <https://doi.org/10.18542/ragros.v10i2.5204>
- Diniz, A. K. M. F., Jales, A. L., Oliveira, B. M., Paulino, D. A., Melo, E. R. F., Morais, H. F. A., Medeiros, I. I. B., Azevedo, C. C. S., Marcelino, E. M., Santos, M. C. Q., Mariz, S. R. & Araújo, C. R. F. (2020). Manual sobre o uso de plantas medicinais do Nordeste para sintomas gripais e ansiedade em tempos de pandemia pela COVID 19. *Revista Saúde & Ciência online*, 9 (1), 25-95. <https://rsc.revistas.ufcg.edu.br/index.php/rsc/article/download/402/406>
- Fagotti, R. L. V.; Ribeiro, J. C. (2021). Uso de plantas medicinais e medicamentos fitoterápicos em insônia: uma revisão bibliográfica. *Brazilian Journal of Health and Pharmacy*, 3 (2), 35-48. <https://doi.org/10.29327/226760.3.2-4>
- Galvão, D. S., Reis, N. F. C. C., Cardoso, S. V., Reis, T. N., & Ferreira, A. A. (2020). Aspectos psicossociais de acadêmicos de Enfermagem durante a pandemia da COVID-19. *Enfermagem em Foco*, 11 (2). <http://revista.cofen.gov.br/index.php/enfermagem/article/view/4001/997>
- Gundim, V. A., Encarnação, J. P. da, Santos, F. C., Santos, J. E. dos, Vasconcellos, E. A., & Souza, R. C. de. (2021). Saúde mental de estudantes universitários durante a pandemia de COVID-19. *Revista baiana de enfermagem*, 35 <https://doi.org/10.18471/rbe.v35.37293>.
- Jesus, J. J. M., & de Oliveira, L. S. (2021). Utilização etnobotânica da espécie medicinal melissa *Officinalis L.* para o tratamento da ansiedade. *Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação*, 7(9), 1078-1089. <https://doi.org/10.51891/rease.v7i9.2312>
- Kroenke, K., Spitzer, R. L., Williams, J. B., & Löwe, B. (2010). The patient health questionnaire somatic, anxiety, and depressive symptom scales: a systematic review. *General hospital psychiatry*, 32(4), 345-359. <https://doi.org/10.1016/j.genhosppsy.2010.03.006>
- Kroenke, K., Spitzer, R. L., Williams, J. B., Monahan, P. O., & Löwe, B. (2007). Anxiety disorders in primary care: prevalence, impairment, comorbidity, and detection. *Annals of internal medicine*, 146(5), 317-325. <https://doi.org/10.7326/0003-4819-146-5-200703060-00004>
- Lima, C. L. S., Lira, S. M., Holanda, M. O., da Silva, J. Y. G., Moura, V. B., Oliveira, J. D. S. M., Serra, B. F., Freitas, A. G. Q., Girão, N. M., & Guedes, M. I. F. (2020). Bases fisiológicas e

- medicamentosas do transtorno da ansiedade. *Research, Society and Development*, 9(9), e808997780-e808997780. <https://doi.org/10.33448/rsd-v9i9.7780>
- Lima, S. S., Lima Filho, R. O., & Oliveira, G. L. (2019). Aspectos farmacológicos da Matricaria Recutita (camomila) no tratamento do Transtorno de Ansiedade Generalizada e sintomas depressivos. *Visão Acadêmica*, 20 (2). <http://dx.doi.org/10.5380/acd.v20i2.66119>
- Mangolini, V. I., Andrade, L. H., & Wang, Y. P. (2019). Epidemiologia dos transtornos de ansiedade em regiões do Brasil: uma revisão de literatura. *Revista de Medicina*, 98(6), 415-422. <https://doi.org/10.11606/issn.1679-9836.v98i6p415-422>
- Mendes, T. C., Lima, C. de, Fernandes, B. H. M., Leite, C. de V., Gonçalves, D. S., Silva, J. de S. B. da., Neves, E. C. R., Souto, L. R., Elias, L. L. de O., Medeiros, M. M. T. L. de., & Ramos, R. L. (2021). Psychological impact and associated factors with the COVID-19 pandemic and social distancing in Minas Gerais, Brazil: Cross-sectional study. *Research, Society and Development*, 10(8), e48310817541. <https://doi.org/10.33448/rsd-v10i8.17541>
- Mossman, S. A., Luft, M. J., Schroeder, H. K., Varney, S. T., Fleck, D. E., Barzman, D. H., Gilman, R., DelBello, M. P., & Strawn, J. R. (2017). The generalized anxiety disorder 7-item (GAD-7) scale in adolescents with generalized anxiety disorder: Signal detection and validation. *Annals of clinical psychiatry: official journal of the American Academy of Clinical Psychiatrists*, 29(4), 227. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5765270/>
- Paixão, J. T. S., de Macêdo, A. C., de Melo, G. C., Silva, Y. S., da Silva, M. A. M., dos Santos Rezende, N., & Brandão, T. M. (2021). Prevalência de sintomas ansiosos e depressivos em universitários da área da saúde. *Enfermagem em Foco*, 12 (4). <https://doi.org/10.21675/2357-707X.2021.v12.n4.4595>
- Pelozzi, G., Barbosa, G., & de Lima Merola, Y. (2014, 28 novembro). Avaliação do consumo das principais plantas medicinais pela produção de Poços de Caldas, Minas Gerais. 14º Conic-Semesp, Tatuapé. <https://www.conic-semesp.org.br/anais/files/2014/1000018640.pdf>
- Rolim, J. A., Oliveira, A. D., & Batista, E. C. (2020). Manejo da ansiedade no enfrentamento da COVID-19. *Revista Enfermagem e Saúde Coletiva-REVEESC*, 5(1), 64-74. https://www.researchgate.net/profile/Josiane-Rolim/publication/343678426_Manejo_da_Ansiedade_no_Enfrentamento_da_COVID-19_Managing_Anxiety_in_Coping_with_COVID-19/links/5f3827be299bf13404c8490a/Manejo-da-Ansiedade-no-Enfrentamento-da-COVID-19-Managing-Anxiety-in-Coping-with-COVID-19.pdf
- Santos, R. da S., Silva, S. de S., & Vasconcelos, T. C. L. de. (2021). Aplicação de plantas medicinais no tratamento da ansiedade: uma revisão da literatura / Application of medicinal plants in the treatment of anxiety: a literature review. *Brazilian Journal of Development*, 7(5), 52060–52074. <https://doi.org/10.34117/bjdv.v7i5.30316>
- Silva, A. L. S., Cocolite, A. A., Ferreira, E. C., Antunes, A. A., & Gonzaga, R. V. (2020). Uso de plantas medicinais no tratamento de ansiedade no ambiente acadêmico. <https://doi.org/10.31415/bjns.v3i3.124>.

- Sousa, R. F., Oliveira, Y. R., & Calou, I. B. F. (2018). Ansiedade: aspectos gerais e tratamento com enfoque nas plantas com potencial ansiolítico. *Revinter*, 11 (01), 33-54.
<http://dx.doi.org/10.22280/revintervol11ed1.327>
- Souza, R. C., Souza, L. C., Costa, J. B., Soares, W. D., & da Cruz, A. F. P. (2021). O uso de antidepressivos em estudantes da área da saúde / The use of antidepressives in students in the health area. *Brazilian Journal of Development*, 7(4), 40842–40852.
<https://doi.org/10.34117/bjdv7n4-511>
- Spitzer, R. L., Kroenke, K., Williams, J. B., & Löwe, B. (2006). A brief measure for assessing generalized anxiety disorder: the GAD-7. *Archives of internal medicine*, 166(10), 1092-1097.
<https://doi.org/10.1001/archinte.166.10.1092>
- Sztormowski, S., Dutra, K. M., COLET, C. D. F., & STUMM, E. M. F. (2021, 18 maio). Efeitos ansiolíticos do Rosmarinus Officinalis [Resumo simples]. *Congresso Internacional em Saúde, UNICRUZ-UNIJUÍ*.
https://scholar.googleusercontent.com/scholar?q=cache:6dF350K9GVgJ:scholar.google.com/+Efeitos+ansiol%C3%ADticos+do+Rosmarinus+Officinalis&hl=pt-BR&as_sdt=0,5