

ESTUDO DAS PLANTAS MEDICINAIS UTILIZADAS PARA OS DISTÚRBIOS DO SONO: uma revisão integrativa

Lara Maria de Farias Rodrigues¹
Denilson Leal Rocha²
Teodomiro Ferreira dos Santos Filho³
Larissa Alves Barros⁴
Maria Edhuarda Celerino Brayner Rangel⁵
Vanessa Matias Bezerra⁶
Karla Monik Alves da Silva⁷

RESUMO

O presente estudo aborda os impactos adversos dos distúrbios do sono, em particular a insônia, sobre a vida da população. Esses distúrbios resultam em deficiências no funcionamento diário, aumentam a susceptibilidade a problemas psiquiátricos, causam déficits cognitivos, afetam a saúde geral, aumentam os riscos de acidentes de trânsito e contribuem para o absenteísmo no trabalho, comprometendo a qualidade de vida. O uso de plantas medicinais, uma prática ancestral, tem sido relatado como uma abordagem popular para tratar distúrbios do sono. Por isso, o objetivo do estudo é investigar as plantas recomendadas por especialistas tradicionais (raizeiros) para tratar distúrbios do sono e estabelecer uma conexão entre o conhecimento popular e científico. A pesquisa baseia-se em fontes secundárias e revisão integrativa da literatura. Os resultados revelam a demanda por informações e orientações na área da fitoterapia, destacando a necessidade de fornecer diretrizes claras sobre as indicações terapêuticas e contraindicações. As principais plantas mencionadas para distúrbios do sono incluem maracujá, laranjeira, camomila e erva-cidreira, amplamente conhecidas e comercializadas por raizeiros. Embora a fitoterapia possa ser uma opção complementar para tratar distúrbios do sono, a busca por orientação médica é crucial, especialmente em casos de insônia crônica. A combinação de abordagens médicas e terapias complementares pode ser benéfica para algumas pessoas, garantindo segurança e eficácia no tratamento dos distúrbios do sono.

Palavras-chave: Raizeiros; Medicina tradicional; Conhecimento Popular; Insônia.

ABSTRACT

The present study addresses the adverse impacts of sleep disorders, in particular insomnia, on the lives of the population. These disorders result in impairments in daily functioning, increase susceptibility to psychiatric problems, cause cognitive deficits, affect general health, increase the risk of traffic accidents, and contribute to absenteeism at work, compromising quality of life. The use of medicinal plants, an ancient practice, has been reported as a popular approach

¹ Graduanda de Farmácia do Centro Universitário UNIFACISA. E-mail: lara.rodrigues@maisunifacisa.com.br.

² Graduanda de Farmácia do Centro Universitário UNIFACISA. E-mail: denilson.rocha@maisunifacisa.com.br.

³ Graduanda de Farmácia do Centro Universitário UNIFACISA. E-mail: teodomiro.filho@maisunifacisa.com.br.

⁴ Graduanda de Farmácia do Centro Universitário UNIFACISA. E-mail: larissa.barros@maisunifacisa.com.br.

⁵ Graduanda de Farmácia do Centro Universitário UNIFACISA. E-mail: maria.rangel@maisunifacisa.com.br.

⁶ Graduanda de Farmácia do Centro Universitário UNIFACISA. E-mail: vanessa.bezerra@maisunifacisa.com.br.

⁷ Doutora em Farmácia, e docente do Centro Universitário UNIFACISA. E-mail: karla.alves@maisunifacisa.com.br.

to treating sleep disorders. Therefore, the objective of the study is to investigate the plants recommended by traditional specialists (raizeiros) to treat sleep disorders and establish a connection between popular and scientific knowledge. The research is based on secondary sources and an integrative literature review. The results reveal the demand for information and guidance in the field of herbal medicine, highlighting the need to provide clear guidelines on therapeutic indications and contraindications. The main plants mentioned for sleep disorders include passion fruit, orange tree, chamomile and lemon balm, widely known and sold by healers. Although herbal medicine can be a complementary option to treat sleep disorders, seeking medical advice is crucial, especially in cases of chronic insomnia. Combining medical approaches and complementary therapies may be beneficial for some people, ensuring safety and efficacy in the treatment of sleep disorders

Keywords: Roots. Traditional medicine. Popular Knowledge. Insomnia.

1 INTRODUÇÃO

O uso de plantas medicinais no tratamento de diversas doenças tem se tornado cada vez mais comum, esta realidade inclui a população em geral, e as plantas são frequentemente utilizadas para fins curativos (Cardoso; Amaral, 2019). A utilização desses componentes terapêuticos das plantas no tratamento de doenças é definida como fitoterapia. A falta ou interrupção do sono é um problema altamente prevalente, onde esses distúrbios do constituem uma categoria de doenças que afetam o mecanismo natural de sono-vigília, que é regulado, principalmente, pelo eixo Hipotálamo-pituitária-adrenal, quando ativado, esse eixo inicia uma resposta de alerta a eventos de ameaça ou estresse. O público mais afetado com os distúrbios do sono são os idosos, onde cerca de 50% queixam-se de dificuldades para manter ou iniciar o sono, com maior prevalência (Rodrigues *et al.*, 2022).

Para o tratamento da insônia, podem ser adotados diversos métodos, sejam eles farmacológicos ou não, dependendo do quadro do paciente e de sua adesão à abordagem escolhida. As medidas não farmacológicas têm como foco intervenções educacionais e comportamentais, excluindo o uso de medicamentos. Exemplos destas abordagens como a prática de higiene do sono, terapia de controle de estímulos, terapia de relaxamento e terapia de restrição de sono. No que tange às intervenções farmacológicas, são utilizados medicamentos como agonistas do receptor benzodiazepínico, antidepressivos, anti-histamínicos, antipsicóticos e também compostos naturais. No entanto, é importante ressaltar que as evidências disponíveis sobre a eficácia e tolerabilidade desses agentes variam consideravelmente e devem ser minuciosamente avaliadas antes de sua utilização (Feizi *et al.*, 2018; Khadivzadeh *et al.*, 2018).

Portanto, o objetivo deste estudo é realizar uma revisão integrativa da literatura que abranja as plantas recomendadas pelos raizeiros para o tratamento de distúrbios do sono.

Buscamos compreender, por meio de uma nova perspectiva que considera tanto o conhecimento popular quanto o científico, a correlação entre essas duas abordagens.

2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

2.1 Evolução da medicina natural: fitoterapia e os raizeiros

O conhecimento em relação às plantas medicinais tem acompanhado a evolução do homem através dos tempos, civilizações primitivas utilizavam as plantas de forma experimental no combate às doenças, em que revelaram o seu potencial curativo (Costa *et al.*, 2019; Lee *et al.*, 2019).

Nas últimas décadas, houve um crescente interesse pelo uso de plantas medicinais e dos seus extratos na terapêutica, que ajuda nos cuidados primários de saúde e um complemento terapêutico, com a medicina convencional. Contudo, deve haver garantia de segurança quanto aos efeitos tóxicos e conhecimentos sobre efeitos secundários, interações, contraindicações, mutagenicidade, dentre outros e, também, a existência de testes farmacológicos e experimentação clínica que demonstrem eficácia para este tipo de medicamento (Costa *et al.*, 2019; Pinheiro *et al.*, 2020; Scheid; Fajardo, 2020). A partir da industrialização e avanços tecnológicos as plantas medicinais vêm sendo substituídas pelos medicamentos sintéticos e semissintéticos. Apesar do avanço científico e tecnológico, que trouxe muitos benefícios no campo da assistência médica, grande parte da população considera os medicamentos sintéticos mais caros e agressivos ao organismo. Portanto fazem uso das plantas medicinais como práticas complementares para cuidar da saúde (Figueiredo *et al.*, 2014; Silva; Rocha; Pereira, 2020).

De acordo com a definição encontrada no Dicionário Aurélio, raizeiro é designado ao curandeiro que trata doenças valendo-se de raízes vegetais, que para os mais antigos conhecem também por ervatários, que são definidos como o indivíduo que colhe ervas medicinais, “in natura”, para vender nos herbanários. (Lanini *et al.*, 2015). O medicamento fitoterápico é obtido exclusivamente de espécies vegetais, no Brasil, todos os fitoterápicos são regulamentados como medicamentos convencionais e, por conseguinte são submetidos aos mesmos testes de qualidade, segurança, eficácia e toxicidade (Ferreira *et al.*, 2019).

As plantas medicinais são consideradas de fácil e a utilização delas tem como facilitadores a grande diversidade vegetal e o baixo custo, associados à tradição popular de seu uso, nesta perspectiva, o Brasil se destaca e oferece uma integrativa terapêutica promissora para a população, pois possui um terço da flora mundial, sendo a Amazônia considerada a maior reserva de produtos com ação fitoterápica do planeta (Santos *et al.*, 2011; Martinazzo *et al.*,

2015). As principais formas de apresentação das plantas medicinais correspondem à planta *in natura*, na sua forma fresca ou seca (droga vegetal) e o fitoterápico industrializado. São utilizadas em formas de gel, pomada, por meio de gargarejo, inalação, compressa, elixir, xarope, chá e infusão (Brasil, 2015).

2.2 Farmacovigilância das plantas medicinais

A falta de informações adequadas sobre as propriedades das plantas medicinais (principalmente das exóticas), seu consumo concomitante com os medicamentos tradicionais (alopáticos) sem aviso ao médico e, finalmente, a perda do conhecimento sobre os efeitos medicinais e tóxicos das plantas, assim como a capacidade de identificá-las pela migração da população rural para as cidades são fatores preocupantes da automedicação (Veiga Junior, 2008).

A busca pelos terapêuticos fitoterápicos para distúrbios do sono fundamenta - se na necessidade de contornar os fortes efeitos colaterais da farmacoterapia convencional. Tem - se uma tendência por achar que o natural não é tóxico nem faz mal à saúde, mas trata - se de um conceito errôneo, pois existe uma variedade de plantas medicinais que podem ser prejudiciais ao organismo humano e algumas dessas têm teores de toxicidade pela presença de constituintes farmacologicamente ativos (Ferreira *et al.*, 2019).

2.3 Distúrbios do sono x qualidade de vida

Na sociedade atual, devido ao estilo de vida da população, a correria, o trânsito, a cobrança de resultado no trabalho, as múltiplas tarefas e a concorrência faz com que toda a população esteja exposta aos distúrbios (Vidal *et al.*, 2015; Silva *et al.*, 2020).

A insônia é o distúrbio que mais acomete a população e tem sido associado com a diminuição no desempenho do trabalho, o aumento na incidência de acidentes de carro, e maior propensão às doenças (Sarrajs; Manglano, 2017). Problemas como ansiedade, insônia e outros tipos acometem as pessoas devido a muitos fatores, que vem desde às predisposições genéticas, a fatores ambientais e também a vida urbana que é um aumentativo para o estresse nos dias de hoje, pode ser a explicação a quantidade de medicamentos psicotrópicos, que são prescritos como tratamento para estes males que acomete a sociedade cada vez mais. Ribeiro, 2016; Bortoluzzi *et al.*, 2020).

Já no outro espectro a sonolência excessiva é uma consequência que gera repercussões do ponto de vista pessoal e social, e traz males como a exemplo os acidentes automobilísticos,

tudo por conta de uma noite mal dormida pelo indivíduo. A insônia primária se caracteriza por uma atividade mental intensa ou por uma resposta anormal a estresses, como perdas, dificuldades financeiras, doenças, mudanças, promoções no trabalho, entre outros fatores. Algumas das consequências mais comuns da insônia a longo prazo são irritações, dificuldades de concentração, esquecimento, sintomas de depressão, entre outros (Torchi *et al.*, 2014).

3 MATERIAL E MÉTODOS

A pesquisa trata-se de um estudo com coleta de dados realizada a partir de fontes secundárias, por meio de levantamento bibliográfico e baseado numa revisão integrativa.

Para a construção da revisão integrativa, foi necessário percorrer as seguintes etapas: 1^a - elaboração da pergunta norteadora; 2^a - busca ou amostragem na literatura; 3^a - coleta de dados; 4^a - análise crítica dos estudos incluídos; 5^a - discussão dos resultados e 6^a apresentação da revisão integrativa (Souza; Silva; Carvalho, 2009).

A elaboração deste tipo de revisão se inicia com a hipótese, considerada como a etapa norteadora para a condução de uma revisão integrativa bem elaborada. A questão que norteia a presente pesquisa é: Quais são as plantas medicinais indicadas por raizeiros para tratamento de distúrbios do sono? Com a pergunta norteadora definida, o próximo passo foi a definição dos descritores. Os descritores usados foram: "Plantas medicinais" and "distúrbios do sono" and "etnobotânico". Como estratégias de busca, houve o cruzamento dos descritores. A segunda etapa foi a busca dos estudos primários realizada nas seguintes bases de dados: Scientific Electronic Library Online (SciELO); (Medical) e Literature Analysis and Retrieval System on-line (Medline).

Os critérios de inclusão definidos para a seleção dos artigos foram: artigos publicados em português e inglês; artigos que retratam a temática referente ao tema e artigos publicados nos últimos 14 anos. Entretanto, os critérios de exclusão foram: apostilas, cartas e editoriais; artigos que estavam duplicados e artigos que não responderam à pergunta de investigação.

A coleta foi realizada em abril de 2020 e a análise dos artigos selecionados foi realizada de forma independente. Após a etapa de busca, foi realizada uma leitura exploratória e seletiva dos títulos e resumos, correspondendo à 4^a etapa. Nessa etapa foram selecionadas 108 publicações, conforme Tabela 1.

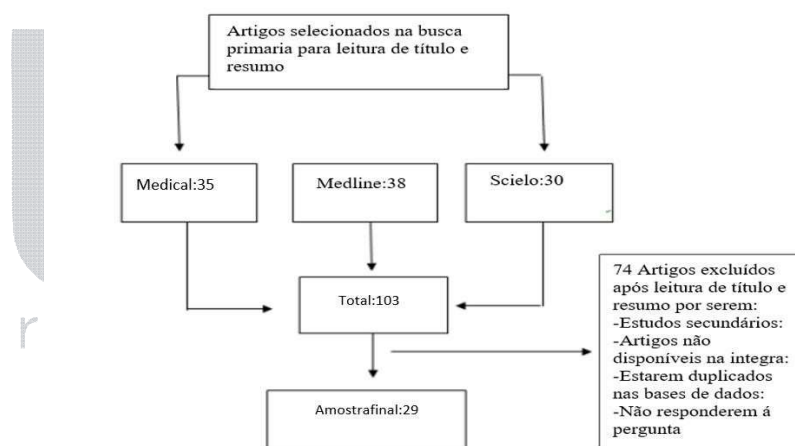
Tabela 1: Distribuição da amostra conforme descritores e bases de dados. Campina Grande-PB, 2020.

Descritores	Scielo	Medical	Medline
“Plantas medicinais” and “Distúrbios do sono”	20	15	10
“Plantas medicinais” and “Etnobotânico”	10	11	5
“Distúrbios dos sons” and “Etnobotânico”	5	5	5
“Plantas medicinais” and “Distúrbios do sono” and “Etnobotânico”	5	8	10

Fonte: dados da pesquisa.

Entre os 108 estudos pré-selecionados, após sua leitura e utilização dos critérios de inclusão e exclusão foram selecionadas publicações, conforme Fluxograma 1.

Fluxograma 1: Fluxo da seleção dos estudos primários incluídos na revisão



Fonte: Dados da pesquisa, 2020

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Esse estudo contou com uma amostra final de 29 artigos primários, dos quais foram caracterizados levando em consideração o título, autores, ano da publicação, objetivo, delineamento experimental e conclusão, conforme pode ser observado no Quadro 1.

Quadro 1: principais estudos relacionados a estratégias de rastreamento da pesquisa.

Titulo	Autor	UF/Ano	Objetivo	Resultados	Conclusão
1. Plantas Medicinais: Cultura popular versus ciência	Argenta, S. C. <i>et al.</i>	2011	Sistematizar e divulgar os resultados oriundos da pesquisa científica sobre o uso fitoterápico e alimentar, posologia, farmacodinâmica, efeitos colaterais e toxicidade, contra-indicações e precauções e considerações farmacêuticas das 48 plantas mais usadas na medicina popular do Rio Grande do Sul.	Plantas são usadas como o único recurso terapêutico de uma parcela da população brasileira e de mais de 2/3 da população do planeta	Diante da grande biodiversidade de plantas utilizadas em benefício da população, torna-se necessário uma melhor distribuição de conhecimento dos efeitos provocados pelas mesmas, bem como a segurança no uso de plantas como recurso terapêutico
2. Percepção dos alunos a respeito do uso de plantas medicinais em escolas públicas de Salvaterra	Barboza, A. C. <i>et al.</i>	2020	Analisar a percepção sobre o uso de plantas medicinais entre os alunos do 1º ano do ensino médio em duas escolas públicas do município de Salvaterra, Pará.	Os resultados indicam que 85,86% dos entrevistados conhecem os benefícios da fitoterapia.	Notou-se que a fitoterapia está presente no cotidiano da maioria dos alunos em suas comunidades, cuja população ainda usufrui dos recursos naturais para fins terapêuticos.
3. Plantas medicinais: o saber sustentado na prática do cotidiano popular	Badke, R. M. <i>et al.</i>	2011	Conhecer o cotidiano das pessoas da comunidade sobre o uso terapêutico de plantas medicinais na assistência à saúde.	A pesquisa qualitativa foi realizada com coleta de dados por meios de entrevista semiestruturada e observação participante.	A análise temática permitiu a emergência de categorias apontando a necessidade e uma aproximação entre o saber popular e o saber científico.
4. Efeito fitoterápico de plantas medicinais sobre a ansiedade: uma breve revisão	Bortoluzzi, M.; Schmitt, V.; Mazur, C. E	2020	Tem como objetivo listar as ervas medicinais mais comumente usadas no tratamento da ansiedade.	É uma revisão da literatura dos últimos 18 anos, onde se investigou sobre o funcionamento e aplicação de ervas medicinais e seus efeitos benéficos na promoção da saúde, principalmente na ansiedade.	Em relação aos compostos bioativos, tem sido demonstrado que a utilização de alimentos fermentados, óleos essenciais, principalmente ômega 3, são possíveis alternativas de tratamento para a ansiedade.
5. Formulário de Fitoterápicos da Farmacopeia Brasileira. 1ª edição	Brasil.	2015	Avaliar medicamentos fitoterápicos das indústrias farmacêuticas onde passam pelo processo de controle de qualidade	Farmacopeias são documentos que contêm registros de padrões de qualidade e especificações para produtos farmacêuticos e matérias-primas oficiais em um país ou região.	Garantir que os medicamentos cheguem ao consumidor com segurança, qualidade e eficácia.

6.Plantas Medicinais e Fitoterápicos. Plantas Medicinais e Fitoterápicos	Brasil.	2019	Constatou que as Comissões de integração de ensino estão consolidadas no estado.	Constata-se que o financiamento da política é de difícil execução mesmo com novas diretrizes	Dificuldades para implementação de diretrizes da política vão se inserir no contexto das constituições em curso de Atenção à saúde.
7.Avaliação do perfil de produção de fitoterápicos para o tratamento de ansiedade e depressão pelas indústrias farmacêuticas brasileiras.	Silva, E. L. P. et al	2020	A ansiedade é considerada uma das doenças mais incapacitantes, algumas plantas medicinais podem ser utilizadas no tratamento da ansiedade e depressão por terem atuação no Sistema Nervoso Central (SNC).	Avaliar o perfil de produção de fitoterápicos para o tratamento de ansiedade e depressão pelas indústrias farmacêuticas brasileiras.	As indústrias farmacêuticas brasileiras que produzem fitoterápicos voltados para ansiedade e depressão estão alinhadas com os achados na revisão de literatura.
8.O saber tradicional e o uso de plantas medicinais por moradores do assentamento padre Ezequiel em mirante da serra-ro, BRASIL	Silva, O. B; Rocha, D. M; Pereira, N. V	2020	O conhecimento que os moradores do Assentamento possuem a respeito da flora, bem como da utilização destas nos cuidados da saúde.	Os informantes citaram 117 espécies vegetais distribuídas em 52 famílias botânicas. As famílias com maior representatividade foram: Lamiaceae (16 espécies), Asteraceae (14 espécies).	A população demonstrou ter conhecimento e fazer uso das plantas e revelou que normalmente as espécies são cultivadas nos quintais, o que contribui para a conservação das plantas nesses ambientes.
9.Uso de plantas medicinais em uma associação rural no semiárido baiano	Almeida, S. S. et al.	2020	Caracterizar uso de plantas medicinais em uma associação rural no semiárido baiano.	Maioria dos participantes são mulheres, idosas, possuem ensino fundamental incompleto, agricultoras familiares e fazem uso de plantas medicinais quando acometidas por alguma doença.	A prevalente o uso das plantas medicinais, leva a necessidade de implementação e/ou efetivação de políticas públicas que reafirmem essa prática milenar.
10.Saberes e práticas populares no uso de plantas medicinais em espaço urbano no planalto sul catarinense.	Duarte, A. M. et al.	2020	Estudar a persistência no uso de plantas medicinais em espaços urbanos nos quais o serviço de saúde pública é de fácil acesso.	o uso de plantas medicinais faz-se necessário o entendimento de questões socioculturais, externas, naturais e químicas, no qual determina a escolha das espécies de acordo com os sinais e sintomas, tendo em vista o ponto de vista científico	Os resultados demonstram o importante papel que as plantas medicinais na qual exercem, de forma eficaz primeiro tratamento para vários tipos de enfermidades.
11.A Política Nacional de Plantas Medicinais e Fitoterápicos: construção, perspectivas e desafios	Figueiredo, C. A.; Gurgel, I. G. D.; Gurgel Junior, G. D.	2014	Analisar a construção da política para a implantação/implementação da Fitoterapia no SUS, das facilidades e dificuldades	observou-se que, apesar de o governo federal ter desenvolvido diversas ações, a implementação da política pouco avançou em função das dificuldades para seu uso no	A inserção crescente da Fitoterapia na academia favorece sua disseminação, pois aprofunda o conhecimento sobre ela, atesta a eficácia e a segurança de

			envolvidas neste processo e dos desafios e perspectivas.	SUS, como o pouco conhecimento que os profissionais de saúde têm sobre a Fitoterapia.	seu uso e lhe confere respaldo científico
12.Coleções biológicas do Jardim Botânico do Rio de Janeiro à luz das metas da GSPC/CDB: onde estaremos em 2020	Forzza, R. C. <i>et al.</i>	2016	Listar o conjunto de biológicas cultivadas pela guarda do Jardim Botânico do Rio de Janeiro onde vai das exsicatas do herbário até as plantas vivas do arboreto	o Brasil definiu as coleções biológicas como componentes básicos para um suporte ao desenvolvimento científico inovador para a tecnológica, afirmando que o fortalecimento da ciência em benefício da saúde da sociedade depende da promoção do amplo conhecimento.	A coleção Etnobotânica possui uma infraestrutura básica para conservar um agregado de informações permite transmitir memórias e saberes relacionados ao conhecimento tradicional e ao uso de plantas medicinais.
13.Conhecimento popular sobre plantas medicinais utilizadas no município de Mafra, SC, Brasil.	Humenhuk, T; Leite, D. R. B; Fritsch, M.	2020	Apontar algumas plantas utilizadas no município e resgatar uma pequena parcela do conhecimento popular, comparando as informações do senso comum com o conhecimento científico sobre essas plantas.	Alguns informantes (18,18%) relataram o aparecimento de efeitos adversos com o uso de algumas espécies.	Mapear o uso e levantar dados acerca de algumas plantas medicinais utilizadas pela população de Mafra e concluir que a maioria das espécies do uso popular apresentam a mesma indicação encontrada na literatura científica.
14.O uso de plantas medicinais pela população de união da vitória-pr: o saber popular confrontado pelo conhecimento científico	Krupek, R. A; Nedopetalski, P. F.	2020	Comparar o saber popular com o registro farmacológico, cientificamente comprovado.	As formas de uso apontadas foram principalmente para males considerados pouco graves (p.ex. dores de barriga e resfriados).	Reflete a falta de estudos farmacológicos com plantas consideradas medicinais pela população em geral.
15.O que vêm da terra não faz mal - relatos de problemas relacionados ao uso de plantas medicinais por raizeiros de Diadema/SP	Lanini, J. <i>et al.</i>	2015	o potencial tóxico, as características específicas do usuário, a possibilidade de contaminação e a falta de regulamentação constituem fatores de risco para a ocorrência de reações adversas, intoxicações e outras complicações decorrentes de seu uso.	Os sinais e sintomas relatados, os mais frequentes foram relacionados ao sistema nervoso central, problemas gastrointestinais e cardiovasculares.	O caráter "natural" das plantas medicinais não é sinônimo de ausência de riscos para a população usuária
16.Etnobotânica no Acre: três décadas de pesquisas científicas realizadas no Estado (1990-2020)	Lanza, T. R. <i>et al.</i>	2020	Traçar um panorama dos 30 anos de pesquisa com etnobotânica no Estado do Acre a partir de um levantamento bibliográfico sistemático e aprofundado.	Plantas medicinais, agrobiodiversidade, plantas úteis e plantas alimentícias, que, juntas, representam aproximadamente 95% dos estudos.	Evidenciam como as pesquisas em etnobotânica no Acre são recentes e, além disso, quais as regiões e populações ainda podem ser estudadas.

17.The Methodological Trends of Traditional Herbal Medicine. Employing Network Pharmacology	Lee <i>et al.</i>	2019	capturar as tendências metodológicas na pesquisa THM-NP. Identificamos as ferramentas e bancos de dados empregados para conduzir estudos THM-NP e visualizamos seus padrões combinatórios.	Mostraram que o número de estudos THM-NP e bancos de dados / ferramentas empregadas aumentaram drasticamente na última década, e há padrões característicos na combinação de métodos de cada etapa de análise nos estudos THM-NP.	Análise descreve tendências metodológicas abrangentes e ideias atuais em projetos de pesquisa para pesquisadores de farmacologia de rede.
18.Levantamento etnobotânico de plantas medicinais em comunidade indígena no município de Baía da Traição-PB	Leite. I. A; Marinho, M. G. V	2019	Realizar um levantamento etnobotânico de plantas medicinais em comunidade indígena no município de Baía da Traição-PB.	As pessoas acreditam na cura de enfermidades por meio do uso de plantas, associam as mesmas na preparação dos remédios e recorre às plantas, como fonte primária de tratamento das afecções.	O conhecimento das plantas foi repassado de pai para filho, as partes das plantas mais utilizadas são as folhas, obtidas por meio do cultivo próprio, sendo o chá utilizado em maior proporção.
19.Perfil de utilização de fitoterápicos nos municípios de Volta Redonda e Barra Mansa/RJ	Martinazzo, A. P. <i>et al.</i>	2015	Caracterizar a utilização de fitoterápicos nos municípios de Volta Redonda e Barra Mansa/RJ.	Observou-se que a maioria dos fitoterápicos comercializados é vendida sob prescrição médica.	Certo percentual utiliza fitoterápicos por prescrição médica ou por automedicação e acreditam que os fitoterápicos não são tóxicos, podem fazer bem a saúde.
20.Plantas medicinais comercializadas na feira livre do município de Patos, Paraíba	Medeiros, F. S. <i>et al.</i>	2019	Realizar um levantamento etnobotânico na feira livre e mercado municipal de Patos, Paraíba.	Os raizeiros e erveiros possuem uma grande importância social e econômica nas cidades, devido a maior facilidade de acesso ao tratamento de doenças. como também é fonte de renda desses comerciantes.	os raizeiros e erveiros que atuam no Mercado Central de Patos, possuem uma riqueza de conhecimentos sobre plantas medicinais e seus usos como também foi encontrada uma diversidade de espécies comercializadas.
21. Tratamento da Insônia em Atenção Primária à Saúde. Rev Bras Med Fam Comunidade	Ribeiro, N. F.	2016	A perturbação de insônia está associada a aumento da morbimortalidade por doenças cardiovasculares, psiquiátricas e acidentes, estando igualmente associada a maior absentismo laboral e maiores custos em saúde.	A terapia cognitivo-comportamental é considerada por várias sociedades médicas como tratamento padrão, sendo que os estudos comprovam a sua eficácia no tratamento da insônia sem ou com comorbidades e com manutenção a longo prazo dos seus efeitos.	A farmacoterapia deve ser considerada em situações agudas com necessidade de redução imediata dos sintomas. Os fármacos hipnóticos têm indicação.

22. Análise sobre a fitoterapia como prática integrativa no Sistema Único de Saúde	Santos, R. L. <i>et al.</i>	2011	A fitoterapia é considerada pela OMS uma prática da medicina tradicional (Simon, 2001). Todavia, o uso deve ser precedido por criteriosa identificação e classificação botânica a fim de evitar a indução de erros e problemas durante a utilização.	Abordagem qualitativa, realizado através de levantamento bibliográfico em bases de dados relacionado ao tema "medicamentos fitoterápicos no sistema único de saúde.	Os descritores utilizados durante toda a pesquisa foram fitoterapia, medicamentos fitoterápicos, medicina integrativa, medicamentos, medicina herbárea, fitoterapia no SUS, medicina integrativa e sistemas públicos de saúde.
23. El insomnio. Anales del Sistema Sanitario de Navarra	Sarrais, F.; Manglano, P. C.	2020	Fornecer informações atualizadas sobre a insônia: classificação, causas, diagnóstico diferencial, opções terapêuticas.	A avaliação da insônia é baseada no histórico médico, na análise do sono do paciente, sua história psiquiátrica e histórico familiar, e se há consumo de medicamentos ou outras substâncias.	Insônia é a perturbação do sono mais frequente. Sua incidência na população vem se tornando pior e notavelmente na qualidade de vida das pessoas.
24. Uso de plantas medicinais por idosos adscritos à atenção primária em Porto Alegre/RS e potenciais interações planta-medicamento	Scheid, T; Fajardo, A. P.	2020	Pesquisar a utilização de plantas medicinais por idosos diabéticos, hipertensos e polimedicados vinculados à Unidade de Saúde descrever potenciais interações entre as plantas e os medicamentos utilizados, conforme literatura.	A maioria das espécies mencionadas possui descrição de potenciais interações com medicamentos (ex. gengibre e anticoagulantes) e/ou modificações fisiopatológicas que podem ser prejudiciais.	Avaliar e orientar sobre o uso de plantas medicinais pelos serviços de saúde na atenção aos idosos polimedicados
25. Fitoterapia popular: A busca instrumental enquanto prática terapêutica	Tomazzoni M. I.; Negrelle, R. R. B.; Centa, M. L.	2000	A utilização de plantas é bastante difundida e a transferência do conhecimento etnobotânico segue os padrões de comunidades tradicionais, não havendo bloqueios neste processo	A utilização de plantas medicinais de forma apropriada vem ao encontro das proposições da Organização Mundial de Saúde (OMS), que tem incentivado a valorização das terapias tradicionais.	O aumento do consumo de fitoterápicos pode ser associado ao fato de que as populações estão questionando os perigos do uso abusivo e irracional de produtos farmacêuticos e procuram substituí-los por plantas medicinais.
26. Seguimento do uso da passiflora incarnata no tratamento da Insônia	Torchi, C. <i>et al.</i>	2014	Insônia é um distúrbio caracterizado pela dificuldade de iniciar ou manter o sono, gerando um sono perturbado e que não permite a recuperação de energia, prejudicando as outras atividades diárias do indivíduo	Uso da Passiflora incarnata, popularmente conhecido como maracujá, mostrar como a planta medicinal pode ajudar no tratamento da insônia, promovendo o uso racional da mesma.	A Passiflora incarnata é eficaz contra a insônia por deixar o indivíduo mais relaxado e mais propenso a dormir com maior tranquilidade

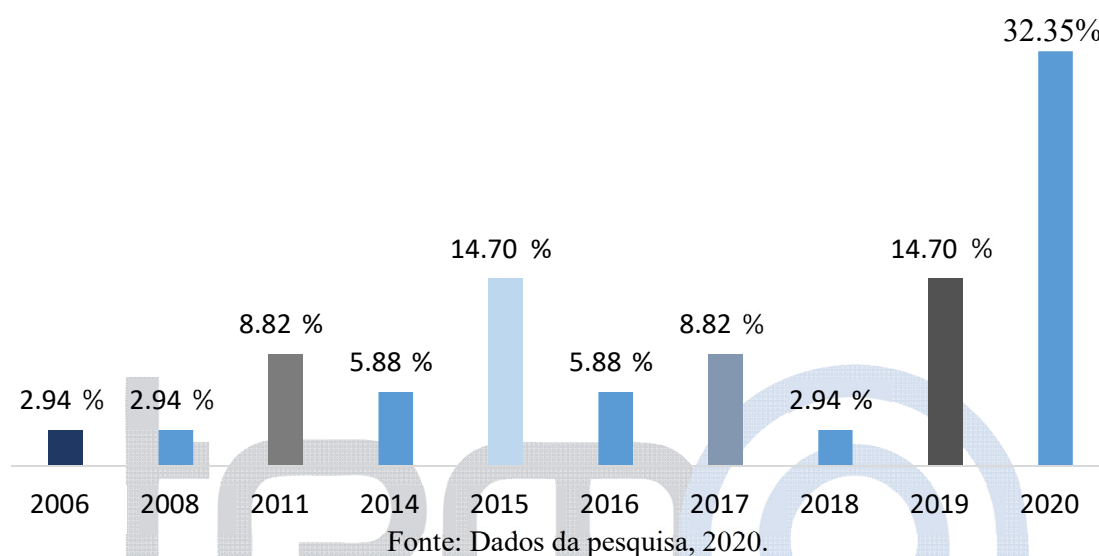
27. Estudo do consumo de plantas medicinais na Região Centro-Norte do Estado do Rio de Janeiro: aceitação pelos profissionais de saúde e modo de uso pela população	Veiga Júnior, V. F.	2008	Observar a utilização de plantas como automedicação antes da consulta ao médico, concomitante com o medicamento alopático e, em muitos casos, substituindo-o, sem o conhecimento do médico.	A refratariedade de grande parte da comunidade da área de saúde à utilização das plantas medicinais como opção de tratamento completa o quadro atual, de automedicação indiscriminada em todas as classes sociais	A aquisição da planta de fontes não certificadas e a substituição do medicamento alopático pelos extratos de plantas medicinais, ou seu uso concomitante sem notificação ao médico, trazem grandes riscos de aparecimento de efeitos adversos e intoxicações.
28. Valeriana officinalis L., no tratamento da insônia e ansiedade	Vidal, R. J. L.; Toledo, C. E. M.	2015	Utilizar a valeriana como paliativo para o tratamento de ansiedade e insônia.	A valeriana constitui-se por ter um mecanismo sinérgico do reino vegetal, ativos que atuam de uma forma mais coordenada conduzindo ação farmacológica.	Os resultados finais mostram que a Valeriana officinalis possui um efeito ansiolítico e hipnótico.
29. O uso de fitoterápicos e plantas medicinais por diabéticos	Vieira, L. G.	2017	descrever o uso de fitoterápicos e/ou de plantas medicinais	Antes do surgimento de fármacos, o uso de ervas e compostos naturais para o tratamento de doenças era bem frequente.	É visto que o uso de plantas medicinais utilizados como paliativo contra o tratamento de males também possui sua importância e vem a cada dia conquistando seu espaço.

Fonte: Dados da pesquisa, 2020.

Com a evolução da fitoterapia nas últimas décadas, aumentou a oferta de produtos dessa classe e sua demanda. A falta de conhecimento sobre a fitoterapia demandou também a necessidade de orientações nessa área, inclusive de indicações terapêuticas e suas contraindicações (Brasil, 2019). Contudo, o conhecimento de plantas medicinais para alguns grupos étnicos caracteriza o único recurso terapêutico. Ademais, o uso das plantas medicinais usados para o tratamento de enfermidades vem desde os tempos remotos e perduram até os dias de hoje, em regiões mais pobres do Brasil ou até mesmo nas grandes capitais, as plantas medicinais podem ser encontradas em feiras livres como também em mercados populares ou até mesmo cultivados em quintais (Maciel *et al.*, 2002).

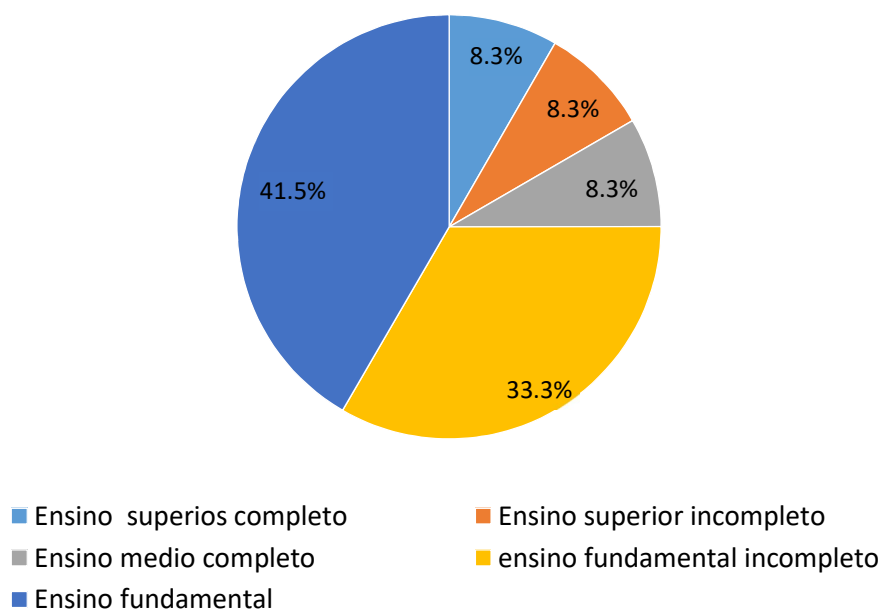
Entretanto, esse achado corrobora com os dados da presente pesquisa que verifica que o interesse do uso de plantas para fins medicinais avança com o tempo (Gráfico 1). Os dados mostraram que houve um aumento de interesse da população pelo uso medicinal de plantas ao decorrer do tempo, apresentando uma maior prevalência de estudos etnofarmacológicos, relacionados ao uso no transtorno do sono, em 2020, com valor de 32,35%.

Gráfico 1 – Porcentagem dos anos das publicações selecionadas no estudo.



Com relação ao nível de escolaridade (Gráfico 2), verificou-se que 41,5%, dos participantes relatados nas publicações selecionadas na presente pesquisa, possuem ensino fundamental incompleto, 33,3% possuem ensino fundamental completo, 8,3% possui ensino médio completo, 8,3% possui ensino superior incompleto e 8,3% possui nível superior completo. Nesse contexto, resultados semelhantes foram encontrados no estudo etnofarmacológico de Pasa *et al.* (2005), na comunidade de Conceição-Açu-MT. Os autores encontraram que o grau de escolaridade dos participantes da pesquisa era muito baixo, tendo cursado no máximo até a 4ª série do ensino fundamental e 30% da amostra não possui escolaridade nenhuma. Assim como, Oliveira; Menini Neto (2012) registraram um elevado percentual de pessoas com baixa escolaridade em um pequeno povoado localizado no município de Lima Duarte – MG. Esses achados são sugestivos de que a procura por plantas medicinais nos tratamentos de patologias são mais expressivos entre as pessoas com baixa instrução educacional, que muitas das vezes também são acompanhados de baixa renda familiar.

Gráfico 2- Grau de escolaridade das participantes mais citadas nos estudos.



Fonte: Dados da pesquisa, 2020.

Na Tabela 3, verifica-se as plantas indicadas para distúrbios do sono coletadas na pesquisa. Ademais, todas fazem parte do Formulário Nacional de Plantas de Mediciniais (Brasil, 2019).

Tabela 3 – Características das principais plantas indicadas para distúrbios do sono citadas nos estudos selecionados na pesquisa

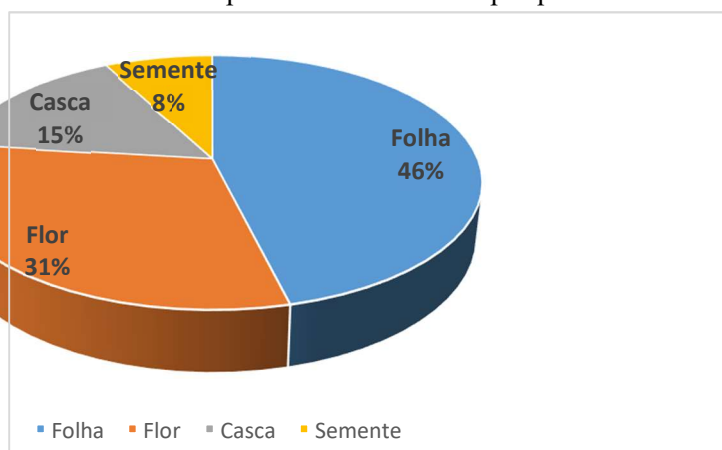
Nome científico	Nome popular	Parte	Forma de utilização	Modo de usar	Via	Uso	Indicação	Contraindicações	Efeitos adversos
<i>Citrus aurantium</i>	Laranja amarga	Flores	Infusão / Maceração: 1-2 g em 150 mL(xíc. de chá)	Utilizar 1 a 2 xíc. de chá, antes de dormir	Oral	Adulto/ Infantil	Quadros leves de ansiedade e insônia, como calmante suave	Não indicado para pessoas com distúrbio cardíaco	-
<i>Cymbopogon citratus</i>	Capim-santo, Capim-limão; Capim-cidró; Capim-cidreira; Cidreira	Folhas	Infusão: 1-3 g em 150 mL (xíc. de chá)	Utilizar 1 xíc. de chá de 2 a 3 x ao dia	Oral	Adulto/ Infantil	Quadro de insônia, como calmante suave, exclusivamente quando frescas	-	-
<i>Erythrina verna e outras espécies</i>	Mulungu	Casca	Decocção: 4 a 6g em 150 mL	Utilizar 1 xíc. de chá, 2 a 3 x ao dia	Oral	Adulto	Quadros leves de ansiedade e insônia, como calmante suave	-	Pode interagir com outros depressores do SNC.
<i>Lippia alba</i>	Erva-cidreira, Falsa ervacidreira, Falsa melissa	Folhas e flores	Infusão: 1 a 3 g em 150 mL (xíc. de chá)	Utilizar 1 xíc chá de 3 a 4x ao dia	Oral	Adulto/ Infantil	Quadros leves de ansiedade e insônia, como calmante suave. Cólicas abdominais, distúrbios estomacais, flatulência, como digestivo e expectorante Auxiliar na prevenção da enxaqueca	Usar cuidadosamente em pessoas com hipotensão (pressão baixa)	Doses acima da recomendada podem causar irritação gástrica, bradicardia (diminuição da frequência cardíaca) e hipotensão (queda da pressão)
<i>Matricaria recutita</i>	Camomila	Flores	Infusão: 3 em 150g mL (xíc. de chá) Infusão: 6-9 g em 150 mL (xíc. de chá)	Utilizar 1 xíc. de chá, 3 a 4x ao dia. Aplicar de 3 a 4x ao dia, em forma de compressas, bochechos e gargarejos	Oral / Tópico	Adulto / Infantil	Cólicas intestinais. Quadros leves de ansiedade, como calmante suave Contusões e processos inflamatórios da boca e gengiva	Não usar durante a gestação	Em caso de superdose, Pode ocorrer o aparecimento de náuseas, excitação nervosa e insônia. Evitar o uso em pessoas alérgicas ou

										com hipersensibilidade a plantas da família <i>Asteraceae</i>
<i>Melissa officinalis</i>	Melissa; Erva Cidreira	Folhas	Infusão: 2-4 g em 150 mL (xíc. de chá)	Utilizar 1 xíc. de chá, 2 a 3 x ao dia	Oral	Adulto	Cólicas abdominais. Quadros leves de ansiedade e insônia, como calmante suave. Auxiliar em quadros leves de demência como estimulante da memória	Não deve ser utilizado por pessoas com hipotireoidismo	Utilizar cuidadosamente em pessoas com pressão baixa	
<i>Passiflora Alata</i>	Maracujá doce	Folhas secas	Decocção: 3 g em 150 mL (xíc. de chá) Recipiente descoberto	Utilizar 1 xíc. de chá, 1 a 4x ao dia	Oral	Adulto / Infantil	Quadros leves de ansiedade e insônia, com agitação, como calmante suave		Seu uso pode causar sonolência	
<i>Passiflora Edulis</i>	Maracujá azedo	Folhas	Decocção: 3 g em 150 mL (xíc. de chá) Recipiente descoberto	Utilizar 1 xíc. de chá, 1 a 4x ao dia	Oral	Adulto / Infantil	Quadros leves de ansiedade e insônia, com agitação, como calmante suave	-	Seu uso pode causar sonolência	
<i>Passiflora Incarnata</i>	Maracujá	Partes aéreas	Decocção: 3 g em 150 mL (xíc. de chá) Recip. descoberto	Utilizar 1 xíc. de chá, 3 a 4x ao dia	Oral	Adulto	Quadros leves de ansiedade e insônia, com agitação, como calmante suave	-	Seu uso pode causar sonolência	
<i>Paullinia cupana</i>	Guaraná	Semente	0,5-2 g do pó	Utilizar puro ou diluído em água 1x ao dia	Oral	Adulto	Fadiga, como estimulante e antidepressivo leve	Não deve ser utilizado por pessoas com ansiedade, hipertireoidismo, hipertensão, arritmias, problemas cardíacos, estomacais e intestinais, taquicardia paroxística, gastrite e cólon irritável	Em altas doses, pode causar insônia, nervosismo e ansiedade.	

Fonte: Dados da pesquisa, 2020

O Gráfico 3 apresenta as partes das plantas, indicadas para transtorno do sono, mais utilizadas de acordo com os dados coletados nas publicações selecionadas na pesquisa. De acordo com os resultados, as folhas representaram o maior percentual (46%), seguido das flores (31%), casca (15%) e sementes (8%).

Gráfico 3 - Percentual de partes mais citadas na pesquisa.



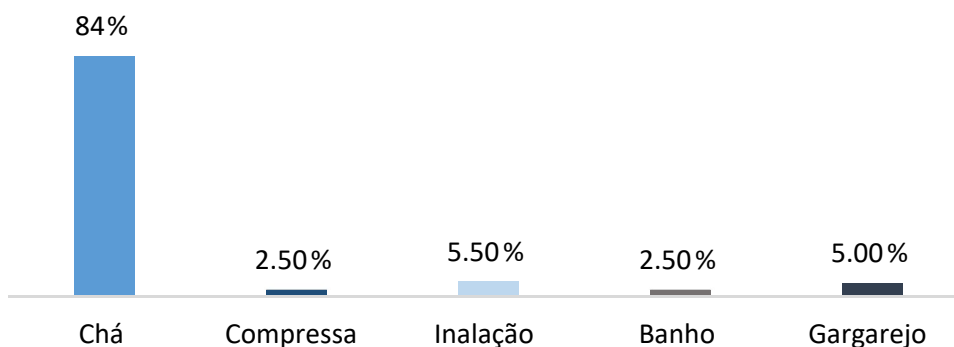
Fonte: Dados da pesquisa, 2020.

A *Passiflora edulis* ou mais popularmente conhecida como maracujá, ou flor da paixão, é muito utilizada como calmante, por meio de chás das folhas e flores, principalmente. Adicionalmente, o maracujá é um fruto de grande interesse econômico e social. Ele possui compostos como polifenóis, ácidos graxos poli-insaturados e fibras que possuem funcionalidade terapêutica (Silva, 2015). Da laranjeira (*Citrus Aurantiun L.*), pode-se aproveitar quase todas as partes, desde o fruto, até as folhas, e é na medicina tradicional chinesa que é utilizada como folha aromática, amarga, digestiva, expectorante, diurética e hipotensiva, sendo utilizada também como calmante (Brasil, 2017). Para a infusão é sugerido extrair as folhas, e tem como propriedades sudorífica, antigripal, carminativa da laranjeira, obtido por meio da maceração em água por média de 3-4 horas, é indicado na prática como calmante, em casos de insônia e nervosismo (Gadelha, 2015).

A camomila é rica em metabólitos secundários, como os flavonoides e terpenoides, as quais conferem à planta atividade anti-inflamatória, antiespasmódicas, antibacterianas e sedativa, e o chá de camomila (*Matricaria chamomilla*) vem sendo estudado para ajudar quem sofre de ansiedade e insônia. Essas causas estão relacionadas com o dia a dia, estresse, cansaço, estilo de vida e funções vitais do corpo. A espécie *Cymbopogon citratus* é nativa das regiões tropicais da Ásia. No Brasil é conhecida como capim Limão, capim-cidrô, capim cidreira, erva cidreira, capim cheiroso, apresentando grande potencial, pois é utilizada na medicina popular

como calmante, sedativa e ansiolítica (Brandão, 2015). De acordo com Brasileiro (2008), a maioria das plantas são preparadas na forma de chá e obtidas em cultivo próprio. Porém, o conhecimento sobre o uso e modo de preparo das plantas medicinais geralmente é obtido a partir dos familiares. Esses dados corroboram os dados levantados na presente pesquisa em que se verificou um maior consumo das plantas medicinais na forma de chá (Gráfico 4).

Gráfico 4 – Percentual da forma de uso das plantas medicinais citadas no levantamento da pesquisa.



Fonte: Dados da pesquisa, 2020.

A ansiedade é um problema que acomete muitas pessoas. Quando em situações de estresse e preocupação, ela se torna frequente, podendo evoluir para distúrbios psiquiátricos, caso não tratado. Como busca medicinal alternativa para transtornos da ansiedade, ressalta o uso da *Matricaria recutita* (camomila) com a finalidade de abrandar esse sintoma, pois, essa planta apresenta atividade calmante (Lima *et al.*, 2019).

A comercialização dessas plantas se dá nas mais variadas formas, ou seja, cascas, raízes, sementes, folhas, entre outras. De acordo com Medeiros *et al.* (2019), as partes mais vendidas das plantas com indicação para tratamento da insônia são cascas, folhas, flores e raízes. Já Linhares *et al.* (2014), citaram em seu estudo que entre as partes vegetais usadas pelos feirantes, a folha foi a parte mais utilizada (37%), seguido da casca (23%).

Ainda de acordo com o estudo de Medeiros *et al.* (2019), 44,5% dos participantes responderam que são as mulheres quem preparam as preparações medicinais, ficando apenas 5,7% para os homens. Segundo os autores, 28,4% dos entrevistados relataram que o conhecimento sobre a preparação dos extratos à base de plantas é bem difundido em toda família, enquanto que 21,4% responderam que somente os mais velhos detêm este conhecimento. Por outro lado, Segundo Rückert *et al.* (2018), em um estudo de revisão integrativa sobre saberes e prática de cuidado em saúde na população do campo, identificaram uma diversidade cultural nas práticas de cuidado, que envolvem o uso de plantas medicinais,

crenças e religiosidade, alimentação saudável, entre outras, pautadas nos saberes originários do núcleo familiar, passados entre as gerações.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O uso de plantas medicinais vem desde as civilizações antigas, o primeiro a ter um papel na história foram os raizeiros, que faziam uso delas para tratar os males da sociedade e com o passar do tempo aprenderam a diferenciar as plantas benéficas daquelas tóxicas à saúde. Por isso, o estudo científico com as plantas medicinais começou com o conhecimento botânico, incluindo o estudo da sua composição e sua ação farmacológica. Cada vez mais as pesquisas voltadas para o uso das plantas medicinais vêm tendo comprovação científica do uso popular. Ademais, a realização desta revisão integrativa sobre o uso de plantas indicadas para os distúrbios do sono possibilitou o levantamento e análise de publicações no contexto mundial.

O que se pôde observar é que as principais plantas utilizadas para os distúrbios do sono são: maracujá, laranjeira, camomila e erva cidreira. São plantas popularmente conhecidas e comercializadas pelos raizeiros. Portanto, estas espécies de plantas medicinais são indicadas para quadros leves de ansiedade e insônia e como calmante leve, não devendo o seu uso estar associado com medicamentos depressores do sistema nervoso, o princípio de estudos sobre a temática, demonstra a necessidade de novas pesquisas com esta temática. Esta revisão atingiu o objetivo proposto e contribuiu para a construção de conhecimentos dentro das práticas integrativas e complementares do uso popular das plantas medicinais.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, S. S. *et al.* **Uso de plantas medicinais em uma associação rural no semiárido baiano.** Revista Saúde e Meio Ambiente, v. 10, n. 1, p. 95-105, 2020.

ARGENTA, S. C. *et al.* **Plantas Mediciniais: Cultura popular versus ciência.** Vivências. 2011;7(12):51-60.

BADKE, R. M. *et al.* **Plantas medicinais: o saber sustentado na prática do cotidiano popular.** Esc Anna Nery. 15(1):132-9. 2011.

BARBOZA, A. C. *et al.* **Percepção dos alunos a respeito do uso de plantas medicinais em escolas públicas de Salvaterra.** Biota Amazônia (Biote Amazonie, Biota Amazônia, Amazonian Biota), v. 10, n. 1, p. 24-30, 2020.

BORTOLUZZI, M. M.; SCHMITT, V.; MAZUR, C. E. **Efeito fitoterápico de plantas medicinais sobre a ansiedade: uma breve revisão.** Research, Society and Development, v. 9, n. 2, p. 47, 2020.

BRANDÃO, L. E. M. **Avaliação dos efeitos do extrato de Passiflora cincinnata Masters em camundongos: efeitos na ansiedade e potencial neuroprodutor.** [Dissertação de mestrado] Pós Graduação em Psicobiologia. Universidade Federal do Rio Grande do Norte. Natal. 2015.

BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. **Formulário de Fitoterápicos da Farmacopeia Brasileira.** 1ª edição. p 41. 2015.

BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA). **Lista DCB Plantas Mediciniais atualizada.** Brasília, 2017.

BRASIL. Conselho Regional de Farmácia do Estado de São Paulo. Departamento de Apoio Técnico e Educação Permanente. **Plantas Mediciniais e Fitoterápicos.** Plantas Mediciniais e Fitoterápicos. / CRF-SP. 4ª edição. 2019.

BRASILEIRO, B. G. *et al.* **Plantas medicinais utilizadas pela população atendida no "Programa de Saúde da Família", Governador Valadares, MG, Brasil.** Revista Brasileira de Ciências Farmacêuticas, v. 44, n. 4, p. 629-636, 2008.

CARVALHO, A. A. **Plantas medicinais utilizadas pela população do município de Lagarto- SE, Brasil –Ênfase em pacientes oncológicos.** Revista Brasileira de Plantas Mediciniais, v. 17, n. 4, p. 748–756, 2015.

COSTA, A. R. F. C. *et al.* **Uso de plantas medicinais por idosos portadores de hipertensão arterial.** Revista de ciências da saúde: nova esperança. Volume 17 - número 1 - Abr/2019.

DUARTE, A. M. *et al.* **Saberes e práticas populares no uso de plantas medicinais em espaço urbano no planalto sul catarinense.** Revista Brasileira de Agroecologia, v. 15, n. 1, p. 28, 2020.

FERREIRA, E. T. *et al* **A utilização de plantas medicinais e fitoterápicos: uma revisão integrativa sobre a atuação do enfermeiro.** Braz. J. Hea. Rev., Curitiba, v. 2, n. 3, p. 15111523, may./jun. 2019.

FIGUEREDO, C. A.; GURGEL, I. G. D.; GURGEL JUNIOR, G. D. **A Política Nacional de Plantas Medicinais e Fitoterápicos: construção, perspectivas e desafios.** Physis Rev de Saúde Coletiva. 24(2):381-400. 2014

FORZZA, R. C. *et al.* **Coleções biológicas do Jardim Botânico do Rio de Janeiro à luz das metas da GSPC/CDB: onde estaremos em 2020.** Revista Museologia & Interdisciplinaridade, v. 5, n. 1, p. 125-141, 2016.

GADELHA, C. S. **Utilização de Medicamentos Fitoterápicos e Plantas em Diferentes Segmentos da Sociedade.** Revista Verde de Agroecologia e Desenvolvimento Sustentável, 10 (3), 01 – 2015.

HEIMALL, J.; BIELORY, L. **Defning Complementary and Alternative Medicine in allergies and asthma: benefets and risks.** Clin Rev Allergy Immunol. 27(2):93-103, 2017.

HUMENHUK, T; LEITE, D. R. B; FRITSCH, M. **Conhecimento popular sobre plantas medicinais utilizadas no município de Mafra, SC, Brasil. Saúde e meio ambiente: revista interdisciplinar,** v. 9, p. 27-42, 2020.

KRUPEK, R. A; NEDOPETALSKI, P. F. **O uso de plantas medicinais pela população de união da vitória-pr: o saber popular confrontado pelo conhecimento científico.** Arquivos do Mudi, v. 24, n. 1, p. 50-67, 2020.

LANINI, J. *et al.* **"O que vêm da terra não faz mal"** - relatos de problemas relacionados ao uso de plantas medicinais por raizeiros de Diadema/SP. *Rev. bras. farmacogn.* [online]. Vol. 19, n.1, PP. 121-129, 2015.

LANZA, T. R. *et al.* **Etnobotânica no Acre: três décadas de pesquisas científicas realizadas no Estado (1990-2020).** Embrapa Acre-Artigo em periódico indexado (ALICE), 2020.

LEE, W. *et al.* **The Methodological Trends of Traditional Herbal Medicine. Employing Network Pharmacology,** 2019.

LEITE. I. A; MARINHO, M. G. V. **Levantamento etnobotânico de plantas medicinais em comunidade indígena no município de Baía da Traição-PB.** Biodiversidade - V.13, N1, 2017.

LIMA, S. S. *et al.* **Aspectos farmacológicos da matricaria recutita (camomila) no tratamento do transtorno de ansiedade generalizada e sintomas depressivos.** Visão Acadêmica, v. 20, n. 2, 2019.

LINHARES, J. F. P. *et al.* **Etnobotânica das principais plantas medicinais comercializadas em feiras e mercados de São Luís, Estado do Maranhão; Brasil.** Revista Pan- Amaz Saude, v, 5, n, 3, p. 39-46, 2014.

MACIEL, M. A. *et al.* **Plantas medicinais: a necessidade de estudos multidisciplinares.** Química nova, v. 25, n. 3, p. 429-438, 2002.

MARTINAZZO, A. P. *et al.* **Perfil de utilização de fitoterápicos nos municípios de Volta Redonda e Barra Mansa/RJ.** Revista Fitos. 2015;8(2):103-12.

MEDEIROS, F. S. *et al.* **Plantas medicinais comercializadas na feira livre do município de Patos, Paraíba.** Revista Verde, v.14, n.1, p.150-155, 2019.

MIRANDA, G. S.; OLIVEIRA, H. B. **Levantamento etnobotânico de plantas medicinais na cidade de Viçosa–MG.** Rev. Bras. Farm, v. 90, p. 4, 2009.

OLIVEIRA, E. R.; MENINI NETO, L. **Levantamento etnobotânico de plantas medicinais utilizadas pelos moradores do povoado de Manejo, Lima Duarte-MG.** Revista Brasileira de plantas medicinais, v.14, n, 2, p. 311- 320, 2012.

PASA, M. C., SOARES, J. J., GUARIM-NETO. **Acta Estudo etnobotânico na comunidade de Conceição-Açu (alto da bacia do rio Ariçá Açu, MT,Brasil).** Botânica Brasílica, São Paulo, v.19, n, 2, p. 195-207, 2005

RIBEIRO, N. F. **Tratamento da Insônia em Atenção Primária à Saúde.** Rev Bras Med Fam Comunidade, v.11, n.38, p.1-14, 2016.

RODRIGUES, A. P.; ANDRADE, L. H. C. **Levantamento etnobotânico das plantas medicinais utilizadas pela comunidade de Inhamã, Pernambuco, Nordeste do Brasil.** Revista Brasileira de Plantas Mediciniais, v. 16, n. 3, p. 721-730, 2014.

RÜCKERT, B.: *et al.* **Saberes e práticas de cuidado em saúde da população do campo: revisão integrativa da literatura.** Interface-Comunicação, Saúde, Educação, 2018.

SANTOS, R. L. *et al.* **Análise sobre a fitoterapia como prática integrativa no Sistema Único de Saúde.** Rev. bras. plantas med. vol.13 no.4 Botucatu, 2011.

SARRAIS, F.; MANGLANO, P. C. **El insomnio.** *Anales del Sistema Sanitario de Navarra.* Pamplona, v. 30, s. 1, p. 121–134, 2017.

SCHEID, T; FAJARDO, A. P. **Uso de plantas medicinais por idosos adscritos à atenção primária em Porto Alegre/RS e potenciais interações planta-medicamento.** Revista Fitos. Rio de Janeiro. 14(1): 103117 | e-ISSN: 2446-4775. 2020.

SILVA, E. L. P. *et al.* **Avaliação do perfil de produção de fitoterápicos para o tratamento de ansiedade e depressão pelas indústrias farmacêuticas brasileiras/Evaluation of the production profile of phytotherapies for the treatment of anxiety and depression by the brazilian pharmaceutical industries.** Brazilian Journal of Development, v. 6, n. 1, p. 31193135, 2020.

SILVA, J. D. **Efeitos da Suplementação da Passiflora Incarnata L. sobre a ansiedade em Humano.** [dissertação de mestrado] Programa de Pós- Graduação em Ciências da Nutrição. Universidade Federal da Paraíba. João Pessoa. 2015.

SILVA, L. A. M.; SANTOS, L. S. M.; SIQUEIRA, L. P.. **Passiflora incarnata no tratamento da ansiedade e no distúrbio do sono.** Research, Society and Development, v. 11, n. 15, p. e07111536724-e07111536724, 2022.

SILVA, O. B; ROCHA, D. M; PEREIRA, N. V. **O saber tradicional e o uso de plantas medicinais por moradores do assentamento padre ezequiel em mirante da serra-ro, BRASIL.** Biodiversidade, v. 19, n. 1, 2020.

TOMAZZONI, M. I.; NEGRELLE, R. R. B.; CENTA, M. L. **Fitoterapia popular: A busca instrumental enquanto prática terapêutica.** Texto Contexto Enferm, Florianópolis. 15(1):115-21. 2006.

TORCHI, C. *et al.* **Seguimento do uso da passiflora incarnata no tratamento da Insônia.** II simpósio de assistência farmacêutica, Centro Universitário São Camilo, 2014.

VÁSQUEZ, S. P. F.; MENDONÇA, M. S.; NODA, S. **Etnobotânica de plantas medicinais em comunidades ribeirinhas do Município de Manacapuru, Amazonas, Brasil.** Volume 44, Número 4, Pags. 457-472, 2014

VEIGA JÚNIOR, V.F. **Estudo do consumo de plantas medicinais na Região Centro-Norte do Estado do Rio de Janeiro: aceitação pelos profissionais de saúde e modo de uso pela população.** Braz J Pharmacogn.18(2):308-13. 2008.

VIDAL, R. J. L.; TOLEDO, C. E. M. **Valeriana officinalis L., no tratamento da insônia e ansiedade.** BrazilianJournal of Surgery and Clinical ResearchBJSCR. Vol.9,n.1, pp.78-83. 2015.

VIEIRA, L. G. **O uso de fitoterápicos e plantas medicinais por diabéticos.** Universidade de Brasília. 2017.

tema@
revista online