

PLANTAS MEDICINAIS NO MANEJO DE SINTOMAS SECUNDÁRIOS DO TDAH (ANSIEDADE E INSÔNIA)

PLANTAS MEDICINAIS NO MANEJO DE SINTOMAS SECUNDÁRIOS DO TDAH (ANSIEDADE E INSÔNIA)

ANDERSON FELIPE CONSTANTINO LOPES
DAYSEANNE ARAUJO FALCÃO
GIULIA STHEFANIE ARAÚJO DANTAS





Universidade do Estado do Rio Grande do Norte

Reitora

Cicília Raquel Maia Leite

Vice-Reitor

Francisco Dantas de Medeiros Neto

Diretor da Editora Universitária da Uern (Eduern)

Francisco Fabiano de Freitas Mendes

Chefe do Setor Executivo da Editora Universitária da Uern (Eduern)

Jacimária Fonseca de Medeiros

Chefe do Setor de Editoração da Editora Universitária da Uern (Eduern)

Lindercy Francisco Tomé de Souza Lins



Conselho Editorial da Edições Uern

Edmar Peixoto de Lima

Filipe da Silva Peixoto

Francisco Fabiano de Freitas Mendes

Isabela Pinheiro Cavalcanti Lima

Jacimária Fonseca de Medeiros

José Elesbão de Almeida

Lindercy Francisco Tomé de Souza Lins

Maria José Costa Fernandes

Maura Vanessa Silva Sobreira

Kalidia Felipe de Lima Costa

Regina Célia Pereira Marques

Rosa Maria Rodrigues Lopes

Saulo Gomes Batista

Diagramação

Alicya Rebeca Moura de Medeiros

**Catálogo da Publicação na Fonte.
Universidade do Estado do Rio Grande do Norte.**

Dantas, Giulia.
Cartilha - Plantas Medicinais no Manejo de Sintomas Secundários do TDAH (Ansiedade e insônia) [recurso eletrônico]. / Giulia Stiephanie Araújo Dantas, Anderson Felipe Constantino Lopes, Dayseanne Araújo Falcão – Mossoró, RN: Edições UERN, 2025.

35 p.

ISBN: 978-85-7621-574-5 (E-book).

1. Fitoterapia / plantas medicinais. 2. Farmacologia. 3. Etnofarmacologia. 4. Transtorno do Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH) I. Universidade do Estado do Rio Grande do Norte. II. Título.

UERN/BC

CDD 615.321

SUMÁRIO

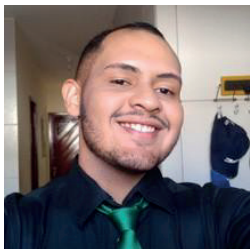
Autores.....	04
Transtorno do Déficit de Atenção e Hiperatividade.....	05
Fitoterapia.....	07
A Fitoterapia como alternativa para atenuação dos sintomas secundários do Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade.....	08
Infusão e Decocção.....	10
Citrus Aurantium - Laranja Amarga.....	11
Cymbopogon Citratus - Capim-Santo.....	13
Erythrina Verna - Mulungú.....	15
Lippia Alba - Falsa Melissa.....	17
Matricaria Recutita - Camomila-Vulgar.....	19
Melissa Officinalis - Erva-Cidreira.....	21
Passiflora Alata - Maracujá Doce.....	23
Passiflora Edulis - Maracujá Azedo.....	25
Passiflora Incarnata - Maracujá.....	27
Lavandula Angustifolia Mill - Lavanda.....	29
Piper Methysticum G. Forst - Kava-Kava.....	31
Referências.....	33



GIULIA STHEFANIE ARAÚJO DANTAS

Graduanda do Curso de Ciências Biológicas Bacharelado da Universidade Estadual do Estado do Rio Grande do Norte (UERN), participa de projetos de extensão, com ênfase em sua contribuição no projeto "Lidando com o TDAH: Noções de Diagnóstico e Estratégias Educacionais ao Alcance de Professores e Futuros Professores", que tem como objetivo promover a inclusão e o desenvolvimento de práticas educacionais inclusivas. Atualmente estagiária voluntária no Laboratório de Fisiologia e Bioquímica de Plantas (LFBP).

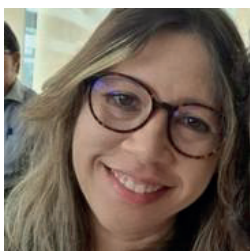
E-mail: giulia.araujo45@gmail.com;



ANDERSON FELIPE CONSTANTINO LOPES

Graduando do Curso de Ciências Biológicas da Universidade do Estado do Rio Grande do Norte (UERN), com ênfase em licenciatura, onde se dedica ao desenvolvimento acadêmico e à participação ativa em projetos de extensão. Destaca-se por sua colaboração no projeto 'Lidando com o TDAH: Noções de Diagnóstico e Estratégias Educacionais ao Alcance de Professores e Futuros Professores', promovendo a inclusão e o desenvolvimento de estratégias educacionais inclusivas.

E-mail: andersonconstantino@alu.uern.br;



DAYSEANNE ARAUJO FALCÃO

Professora Orientadora: Atualmente desempenha o papel de professora adjunta da Universidade Estadual do Estado do Rio Grande do Norte (UERN). Integra a coordenação de projetos de extensão, como o "Lidando com o TDAH: Noções de Diagnóstico e Estratégias Educacionais ao Alcance de Professores e Futuros Professores", fomentando a inclusão e o desenvolvimento de práticas educacionais inclusivas. Possui graduação em Ciências Biológicas pela Universidade Tiradentes, graduação em Biomedicina pela Universidade Tiradentes, mestrado em Bioquímica pela Universidade Federal de Pernambuco e doutorado em Imunologia pela Universidade de São Paulo.

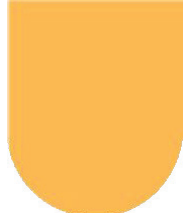
E-mail: dayseannefalcao@uern.br.

2024

ANO DE CONSTRUÇÃO DO
MATERIAL

Até o momento, o trabalho foi apresentado no Congresso Nacional de Educação (CONEDU) em sua décima edição, na modalidade Comunicação Oral





Os principais sintomas do TDAH incluem dificuldade de manter a atenção em tarefas cotidianas, esquecimento frequente de compromissos, inquietação motora, comportamentos impulsivos, entre outros [3]. Tais manifestações podem variar de acordo com a idade, sendo a hiperatividade mais prevalente em crianças, enquanto a desatenção se torna mais visível nos adultos. Além desses sintomas centrais, é comum que indivíduos com TDAH apresentem sintomas associados, como ansiedade e distúrbios do sono, especialmente a insônia, os quais podem agravar prejuízos cognitivos, emocionais e comportamentais, intensificando dificuldades de concentração, regulação emocional e controle da impulsividade [4]. Com base nisso, pesquisadores destacam a importância de intervenções multidisciplinares para garantir um desenvolvimento adequado, contemplando abordagens terapêuticas, médicas e pedagógicas para mitigar o impacto desses sintomas [5].

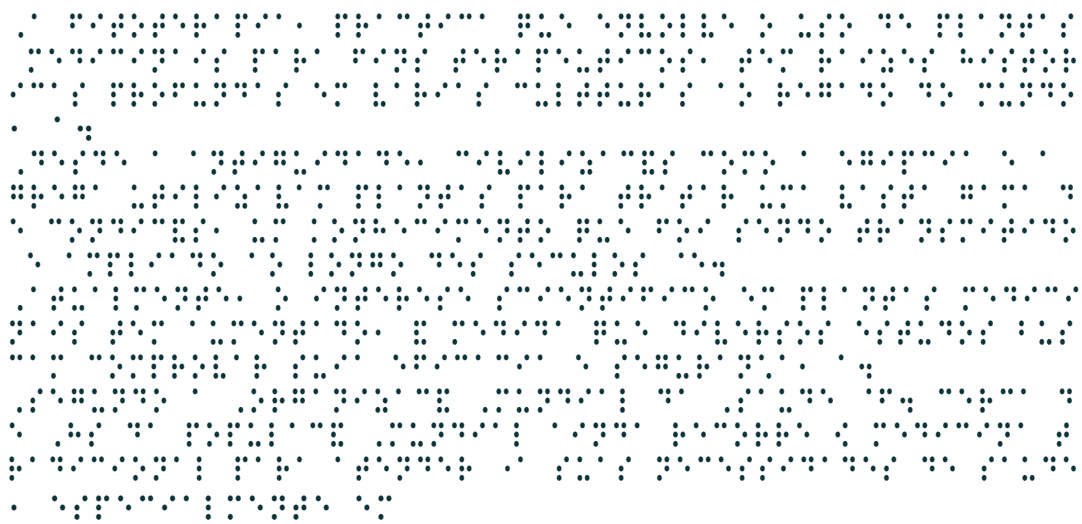
Os principais sintomas do TDAH incluem dificuldade de manter a atenção em tarefas cotidianas, esquecimento frequente de compromissos, inquietação motora, comportamentos impulsivos, entre outros [3]. Tais manifestações podem variar de acordo com a idade, sendo a hiperatividade mais prevalente em crianças, enquanto a desatenção se torna mais visível nos adultos. Além desses sintomas centrais, é comum que indivíduos com TDAH apresentem sintomas associados, como ansiedade e distúrbios do sono, especialmente a insônia, os quais podem agravar prejuízos cognitivos, emocionais e comportamentais, intensificando dificuldades de concentração, regulação emocional e controle da impulsividade [4]. Com base nisso, pesquisadores destacam a importância de intervenções multidisciplinares para garantir um desenvolvimento adequado, contemplando abordagens terapêuticas, médicas e pedagógicas para mitigar o impacto desses sintomas [5].



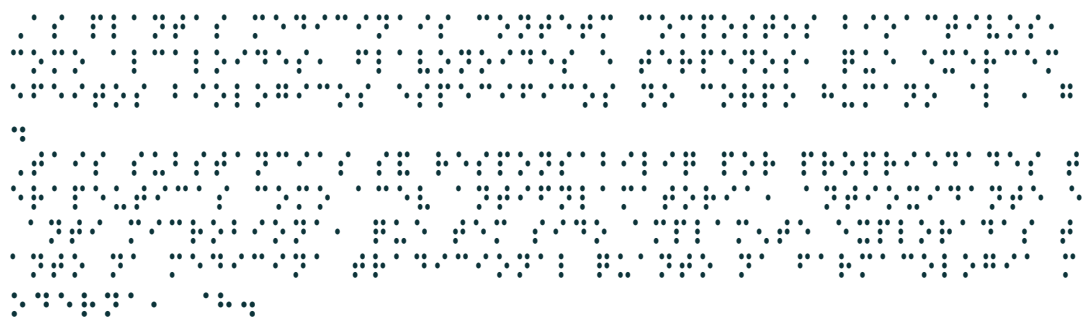
FITOTERAPIA



A fitoterapia, prática que envolve o uso de plantas medicinais para fins terapêuticos, tem raízes históricas profundas em várias culturas ao redor do mundo. Desde a antiguidade, civilizações como a egípcia e a grega utilizavam plantas para tratar uma vasta gama de condições, um conhecimento que foi sendo transmitido e ampliado ao longo dos séculos [6]. Atualmente, o interesse científico em plantas medicinais tem aumentado, à medida que diversos estudos buscam comprovar sua eficácia e segurança. Segundo a Organização Mundial da Saúde [7], cerca de 80% da população mundial ainda recorre à medicina tradicional para atender às suas necessidades de saúde, especialmente em países em desenvolvimento, onde o acesso a medicamentos sintéticos pode ser limitado.



As plantas medicinais contêm compostos bioativos, como alcaloides, flavonoides e terpenos, que exercem efeitos biológicos específicos no corpo humano [8]. Tais substâncias são responsáveis por propriedades terapêuticas como ação anti-inflamatória, antioxidante e antimicrobiana, que têm sido amplamente exploradas tanto na medicina tradicional quanto na farmacologia moderna [9].



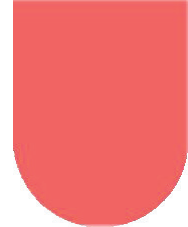


A FITOTERAPIA COMO ALTERNATIVA PARA ATENUAÇÃO DOS SINTOMAS SECUNDÁRIOS DO TRANSTORNO DO DÉFICIT DE ATENÇÃO E HIPERATIVIDADE

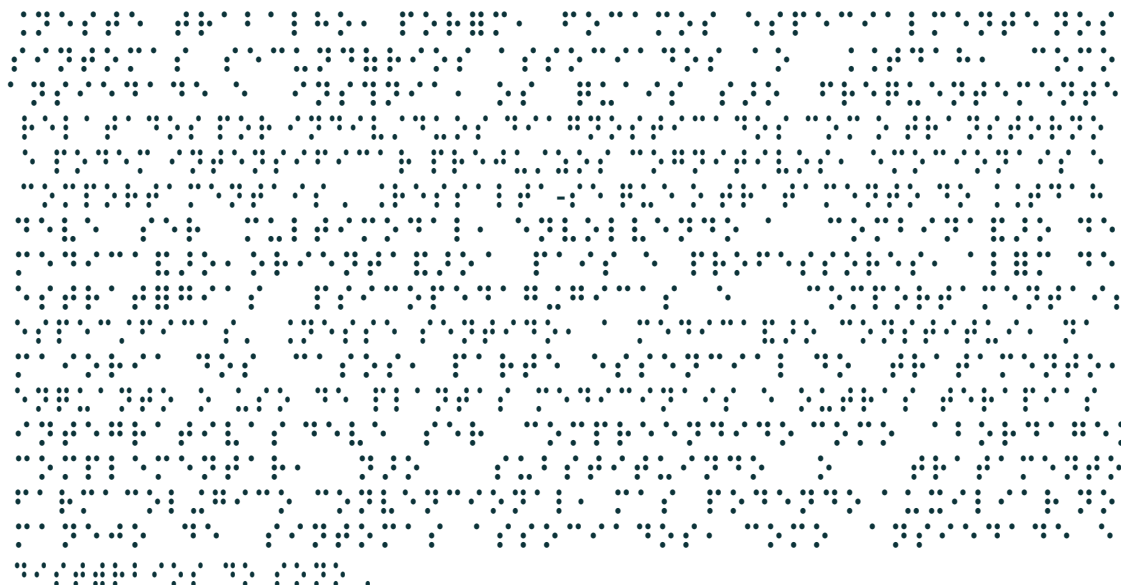
O uso de plantas medicinais para o alívio dos sintomas do Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH) tem ganhado crescente interesse, principalmente entre aqueles que buscam alternativas ou complementos aos tratamentos farmacológicos convencionais. A fitoterapia, nesse contexto, é utilizada por seus potenciais efeitos benéficos na modulação de neurotransmissores envolvidos no TDAH, como dopamina e noradrenalina [10]. Diversas plantas têm sido estudadas quanto à sua capacidade de atuar sobre os sintomas do transtorno, como a desatenção, hiperatividade e impulsividade, oferecendo uma opção mais natural e com menos efeitos colaterais em comparação aos medicamentos alopáticos [11].

O uso de plantas medicinais para o alívio dos sintomas do Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH) tem ganhado crescente interesse, principalmente entre aqueles que buscam alternativas ou complementos aos tratamentos farmacológicos convencionais. A fitoterapia, nesse contexto, é utilizada por seus potenciais efeitos benéficos na modulação de neurotransmissores envolvidos no TDAH, como dopamina e noradrenalina [10]. Diversas plantas têm sido estudadas quanto à sua capacidade de atuar sobre os sintomas do transtorno, como a desatenção, hiperatividade e impulsividade, oferecendo uma opção mais natural e com menos efeitos colaterais em comparação aos medicamentos alopáticos [11].

O uso de plantas medicinais para o alívio dos sintomas do Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH) tem ganhado crescente interesse, principalmente entre aqueles que buscam alternativas ou complementos aos tratamentos farmacológicos convencionais. A fitoterapia, nesse contexto, é utilizada por seus potenciais efeitos benéficos na modulação de neurotransmissores envolvidos no TDAH, como dopamina e noradrenalina [10]. Diversas plantas têm sido estudadas quanto à sua capacidade de atuar sobre os sintomas do transtorno, como a desatenção, hiperatividade e impulsividade, oferecendo uma opção mais natural e com menos efeitos colaterais em comparação aos medicamentos alopáticos [11].



Neste trabalho, porém, focamos especialmente nos sintomas secundários associados ao TDAH, como ansiedade e insônia, os quais são frequentemente relatados por indivíduos diagnosticados com o transtorno e podem intensificar prejuízos cognitivos, emocionais e comportamentais [12,13]. Ressalta-se que o tratamento do TDAH deve ser multimodal, envolvendo a combinação de medicação, orientação a pais e professores, além de estratégias psicopedagógicas e comportamentais específicas. Nesse sentido, a medicação constitui, na maioria dos casos, parte essencial do tratamento, enquanto o uso de plantas medicinais e outras terapias integrativas deve ser compreendido como abordagem complementar, não substituindo o tratamento farmacológico convencional, mas podendo auxiliar no manejo de sintomas associados, como ansiedade e distúrbios do sono [14].



INFUSÃO E DECOCCÃO



Os chás podem ser preparados por diferentes métodos, destacando-se a infusão e a decocção, de acordo com a parte da planta utilizada. A infusão é o método mais indicado para folhas e flores. Nesse processo, a água é aquecida até a fervura e adicionada sobre o material vegetal, por um período determinado, geralmente com o recipiente tampado. Já a decocção é empregada para partes da planta como sementes, caules, cascas ou raízes. Nesse método, a parte vegetal é fervida junto com a água por um tempo específico, favorecendo a extração dos compostos mais resistentes [15].

Os chás podem ser preparados por diferentes métodos, destacando-se a infusão e a decocção, de acordo com a parte da planta utilizada. A infusão é o método mais indicado para folhas e flores. Nesse processo, a água é aquecida até a fervura e adicionada sobre o material vegetal, por um período determinado, geralmente com o recipiente tampado. Já a decocção é empregada para partes da planta como sementes, caules, cascas ou raízes. Nesse método, a parte vegetal é fervida junto com a água por um tempo específico, favorecendo a extração dos compostos mais resistentes [15].



O uso deste fitoterápico é exclusivo para adultos e deve ocorrer sob a orientação de profissionais de saúde, como médico ou fitoterapeuta, especialmente em casos de uso contínuo. Não se recomenda a utilização em doses superiores às indicadas, devido ao risco de efeitos adversos. O uso é contraindicado para pessoas com distúrbios cardíacos, bem como para indivíduos com hipersensibilidade aos componentes da planta. Também é contraindicado durante a gestação, lactação e para menores de 18 anos, em razão da ausência de dados suficientes que comprovem sua segurança nessas condições. Caso os sintomas persistam ou ocorram reações adversas, o uso deve ser suspenso imediatamente e um profissional de saúde consultado [16,17].

Este texto é uma representação visual de caracteres aleatórios, provavelmente gerado por um erro de renderização ou uma tentativa de ocultar informações. Não contém conteúdo legível.

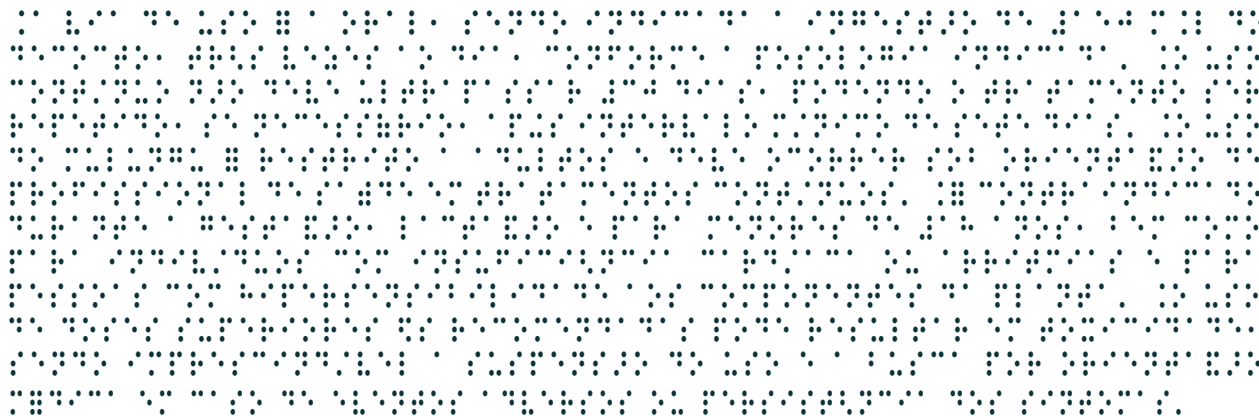


A via de uso é a oral, sendo indicada a ingestão de 150 mL do infuso, cerca de 5 minutos após o preparo, podendo ser administrado 3 a 4 vezes ao dia, respeitando rigorosamente as doses recomendadas. O uso deste fitoterápico é restrito a adultos e deve ocorrer sob orientação de profissional de saúde, em tratamentos contínuos. O uso é contraindicado durante a gestação, lactação e para menores de 18 anos, bem como para indivíduos com doenças cardíacas, renais ou hepáticas, portadores de doenças crônicas ou com hipersensibilidade aos componentes da planta. Não se recomenda a associação com depressores do sistema nervoso central. Doses elevadas podem provocar sedação excessiva e desmaio, e o uso prolongado tem sido associado à hiperplasia prostática benigna. Em caso de aparecimento de eventos adversos ou persistência dos sintomas, o uso deve ser suspenso e um profissional de saúde deve ser consultado imediatamente [16,17,18].

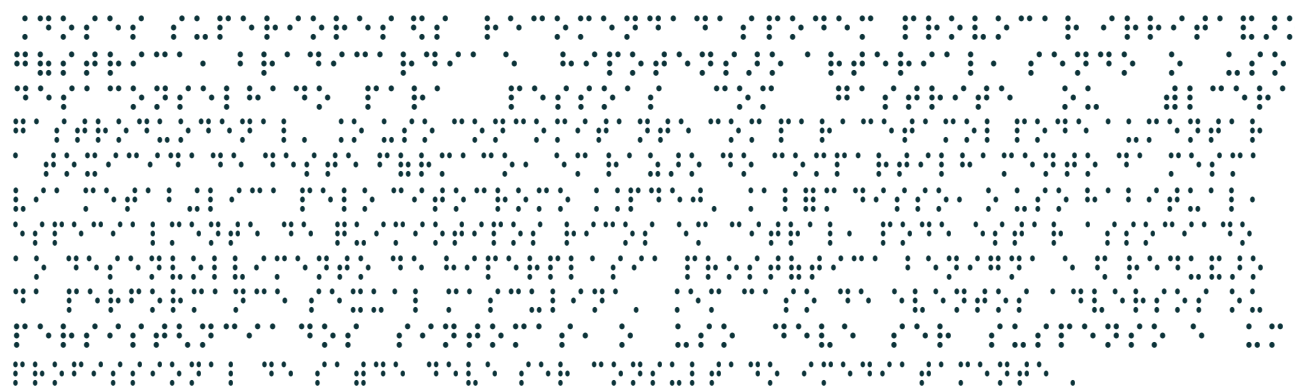
Este texto é uma reprodução de uma obra de domínio público, disponibilizada por esta instituição de ensino superior para fins educacionais. É proibida a reprodução ou a distribuição desta obra sem a autorização expressa do autor.



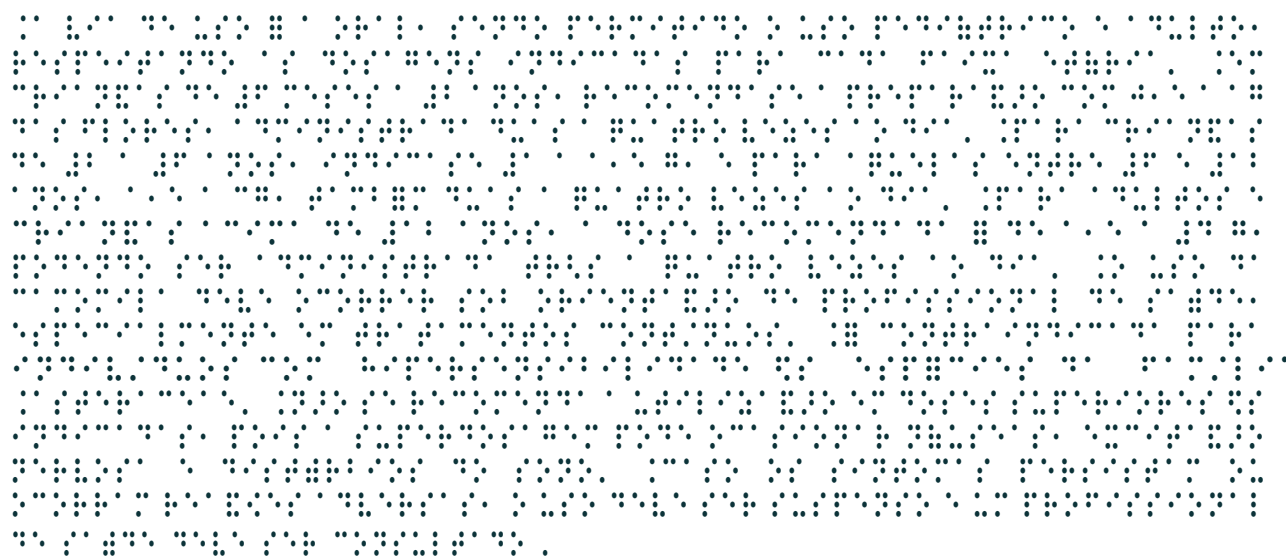
A via de uso é a oral, sendo indicada a ingestão de 150 mL do decocto, três vezes ao dia, conforme a posologia indicada. O uso contínuo não deve ultrapassar 30 dias, podendo o tratamento ser repetido, se necessário, após intervalo mínimo de sete dias. O uso do mulungú é restrito a adultos e deve ocorrer sob orientação de profissional de saúde em tratamentos contínuos. É contraindicado durante a gestação, lactação e para menores de 18 anos, bem como para indivíduos com insuficiência cardíaca ou arritmias e para pessoas com hipersensibilidade aos componentes da planta. O uso de doses superiores às recomendadas pode resultar em toxicidade, sendo imprescindível a suspensão do uso e a busca por orientação médica em caso de eventos adversos ou persistência dos sintomas. [16,17,18].



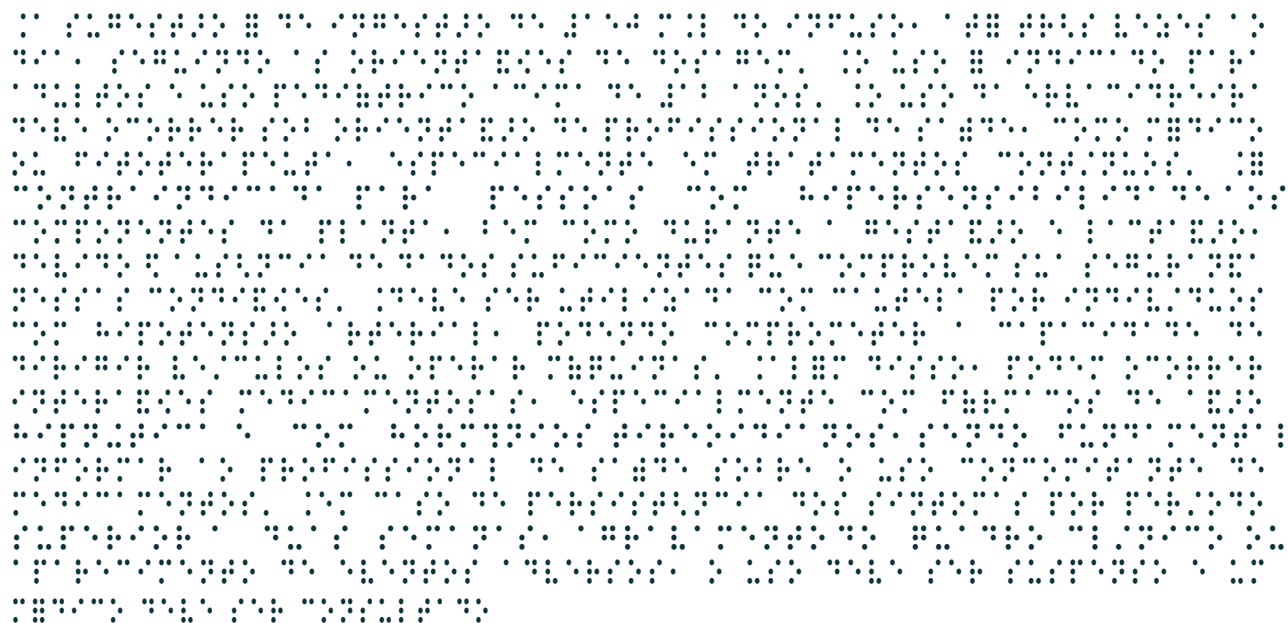
Doses superiores às recomendadas podem provocar irritação gástrica, bradicardia e hipotensão arterial, sendo o uso desaconselhado para pessoas com gastrite ou úlcera gastroduodenal. O uso concomitante com paracetamol pode aumentar a toxicidade deste fármaco, em razão do compartilhamento da mesma via metabólica pelo citocromo P450. Além disso, o uso habitual, especialmente de quimiotipos ricos em citral, pode estar associado ao desenvolvimento de hiperplasia prostática benigna e à redução da performance sexual masculina. Em caso de eventos adversos ou persistência dos sintomas, o uso deve ser suspenso e um profissional de saúde deve ser consultado imediatamente [16, 17,18,19].



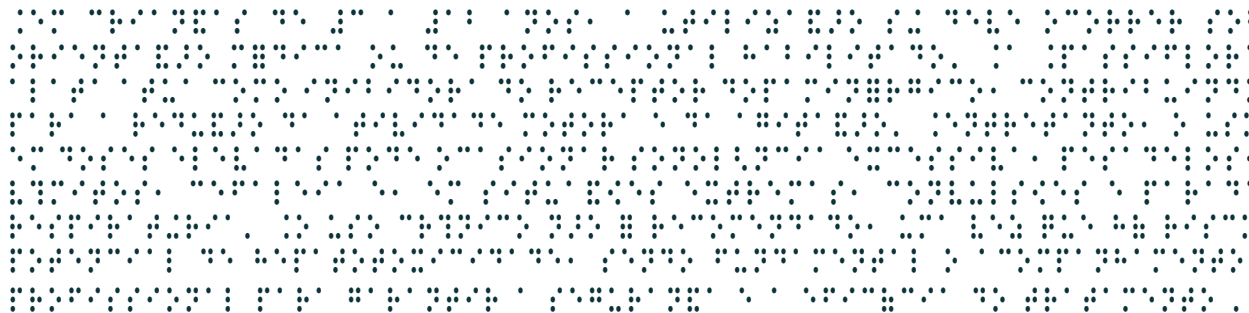
A via de uso é a oral, sendo permitido o uso pediátrico e adulto, respeitando as dosagens indicadas para cada faixa etária. Em crianças de 6 meses a 2 anos, recomenda-se a preparação com 0,5 a 1g das flores, administrada duas a quatro vezes ao dia. Para crianças de 2 a 6 anos, indica-se 1 a 1,5 g, e para aquelas entre 6 e 12 anos, 1,5 a 3g, também duas a quatro vezes ao dia. Para adultos e crianças acima de 12 anos, a dose recomendada é de 1,5 a 4 g, podendo ser administrada três a quatro vezes ao dia. O uso da camomila deve ocorrer sob orientação de profissional de saúde, especialmente em tratamentos contínuos. É contraindicada para indivíduos com hipersensibilidade às espécies da família Asteraceae. Não se recomenda a utilização em doses superiores às indicadas, pois a superdosagem pode ocasionar náuseas, excitação nervosa e distúrbios do sono. Caso os sintomas persistam ou ocorram reações adversas, o uso deve ser suspenso e um profissional de saúde deve ser consultado [16,17,19,20].



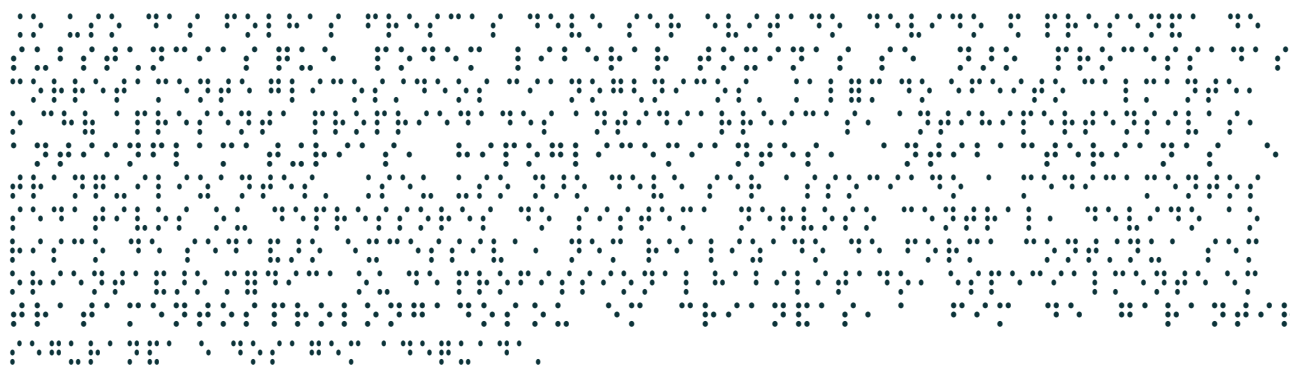
A sugestão é de ingestão de 150 mL do infuso, até três vezes ao dia, seguindo as orientações de dosagem. O uso é indicado para adultos e uso pediátrico acima de 12 anos. O uso da erva-cidreira deve ocorrer sob orientação de profissional de saúde, como médico ou fitoterapeuta, especialmente em tratamentos contínuos. É contraindicada para pessoas com hipersensibilidade aos componentes da planta, bem como durante a gestação e lactação, devido à ausência de dados suficientes que comprovem sua segurança nessas condições. Deve ser utilizada com cautela por indivíduos com hipotensão arterial, podendo comprometer a capacidade de dirigir veículos ou operar máquinas. Além disso, podem ocorrer interações medicamentosas, especialmente com fármacos de ação hipnótica e com hormônios tireoidianos, sendo fundamental informar ao profissional de saúde sobre o uso concomitante de medicamentos. Em caso de persistência dos sintomas por período superior a duas semanas, agravamento do quadro clínico ou aparecimento de eventos adversos, o uso deve ser suspenso e um médico deve ser consultado [16,17,18].



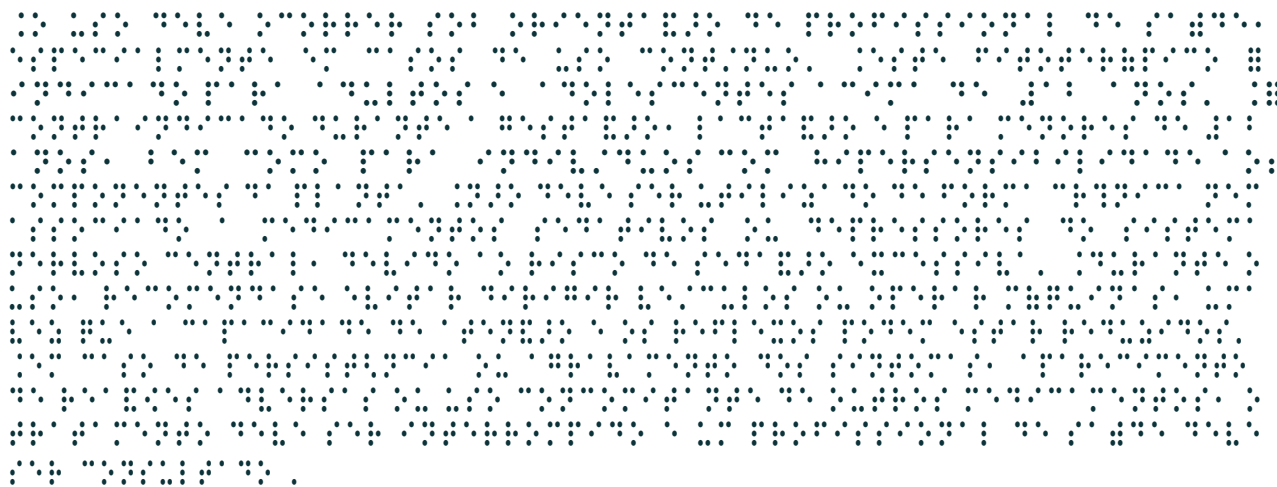
Em crianças de 3 a 12 anos, a utilização só deve ocorrer sob orientação médica ou de profissional habilitado. A *Passiflora alata* atua como inibidora do receptor dopaminérgico, contribuindo para a redução da atividade motora e da agitação. Entretanto, o uso em doses elevadas pode ocasionar sonolência excessiva, pesadelos, vômitos, cefaleia e, em situações extremas, convulsões e parada respiratória. O uso crônico não é recomendado, uma vez que há risco potencial de hepatotoxicidade, sendo fundamental o acompanhamento profissional para garantir a segurança e a eficácia do tratamento [16, 18].



O uso das folhas frescas deve ser evitado devido à presença de substâncias que podem liberar toxinas se não processadas corretamente (glicosídeos cianogênicos). Além do efeito calmante, o chá apresenta propriedades antidiarreicas, anti-hipertensivas, anti-inflamatórias, hipoglicemiantes, antibacterianas e tranquilizantes. Seu uso não deve ser associado a medicamentos sedativos ou depressores do sistema nervoso central, devido ao risco de sedação excessiva, nem realizado de forma contínua sem orientação médica ou de profissional habilitado, especialmente em tratamentos prolongados ou em crianças, a fim de garantir segurança e dosagem adequada [16, 18, 20].



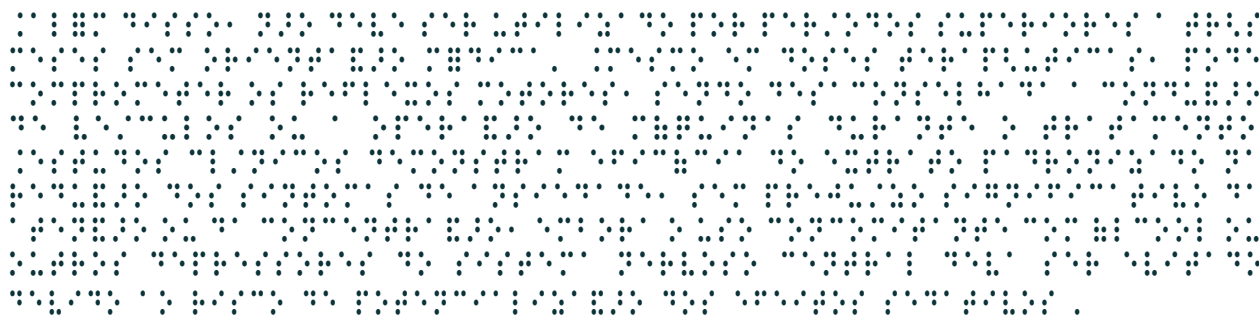
O uso deve ocorrer sob orientação de profissional de saúde, especialmente em casos de uso contínuo. Este fitoterápico é indicado para adultos e adolescentes acima de 12 anos. É contraindicado durante a gestação, lactação e para menores de 12 anos, bem como para indivíduos com hipersensibilidade aos componentes da planta. Não deve ser utilizado de forma crônica nem associado a medicamentos sedativos ou depressores do sistema nervoso central, devido ao risco de sedação excessiva. Durante o uso, recomenda-se evitar dirigir veículos ou operar máquinas, uma vez que a capacidade de atenção e os reflexos podem estar reduzidos. Em caso de persistência ou agravamento dos sintomas, aparecimento de reações adversas ou uso concomitante de outros medicamentos, o tratamento deve ser interrompido e um profissional de saúde deve ser consultado [16, 17, 18,19].



O uso contínuo não deve ultrapassar 15 a 20 dias, podendo ser repetido, se necessário, após intervalo mínimo de sete dias. O fitoterápico é de uso adulto e pediátrico acima de 12 anos e deve ocorrer sob orientação de profissional de saúde, como médico ou fitoterapeuta. É contraindicado em casos de hipersensibilidade aos componentes da planta, durante a gestação, lactação e para menores de 12 anos, devido à ausência de dados suficientes de segurança. Deve ser utilizado com cautela por indivíduos com úlcera gastroduodenal, síndrome do intestino irritável, doença de Crohn, hepatopatias, epilepsia ou doença de Parkinson. A lavanda pode comprometer a capacidade de dirigir veículos ou operar máquinas, em razão do efeito sedativo. O uso concomitante com depressores do sistema nervoso central, como álcool e benzodiazepínicos, não é recomendado, pois pode ocorrer potencialização dos efeitos sedativos. Em doses elevadas, podem ocorrer efeitos adversos como sonolência excessiva, cefaleia, náuseas, confusão mental e irritação gástrica. Em caso de reações adversas ou persistência dos sintomas, o uso deve ser suspenso e um profissional de saúde deve ser consultado [17, 18].



Além disso, não deve ser utilizado por períodos superiores a três meses sem orientação médica. Mesmo em doses terapêuticas, pode comprometer os reflexos motores, sendo desaconselhada a condução de veículos ou a operação de máquinas durante o tratamento. Estudos clínicos demonstram eficácia do extrato padronizado na redução dos sintomas de ansiedade, sem prejuízo significativo da atenção ou da concentração, embora o uso concomitante com álcool ou outros depressores do sistema nervoso central deva ser evitado devido ao risco de potencialização dos efeitos sedativos [19].



1. Barkley, R. A. *Attention-deficit hyperactivity disorder: A handbook for diagnosis and treatment*. 4th ed. New York: Guilford Press, 2020.
2. American Psychiatric Association. *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (DSM-5)*. 5th ed. Arlington, VA: American Psychiatric Publishing, 2013.
3. Biederman, J., Mick, E., Faraone, S. V. Age-dependent decline of symptoms of attention deficit hyperactivity disorder: Impact of remission definition and symptom type. *American Journal of Psychiatry*, 163(12), 2006.
4. Ham, V. D.. et al. Sleep Problems in Adults With ADHD: Prevalences and Their Relationship With Psychiatric Comorbidity. *Journal of Attention Disorders*, vol. 28. 2024.
5. Wilens, T. E., Biederman, J., Faraone, S. V. Attention-deficit/hyperactivity disorder in adults. *JAMA*, 292(5), 2009.
6. Souza-Martins, L. H. História da fitoterapia e sua relação com a medicina tradicional. *História, Ciências, Saúde – Manguinhos*, 24(3), 2017.
7. OMS. WHO Traditional Medicine Strategy: 2014-2023. Geneva: World Health Organization, 2019
8. Silva, T. C. S., Maciel, M. A. M., et al. Compostos bioativos em plantas medicinais: uma revisão sobre suas propriedades e potencial uso terapêutico. *Phytomedicine*, 17(2), 2020.
9. Maciel, M. A. M., et al. Fitoterápicos: seleção de estudos clínicos e revisões. *Revista Brasileira de Farmacognosia*, 18(1), 2018.
10. Milich, R., Burcham, B. A review of herbal treatments for ADHD. *Journal of Attention Disorders*, 23(6), 2020.
11. Silba, J. et al. Fitoterapia como complemento no tratamento do TDAH: uma revisão crítica. *Neuropharmacology Review*, 29(4), 2021.
12. IRRAZABAL, A. G. Q. S. et al. Relação Entre Transtornos de Ansiedade e TDAH. *Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences*, v. 6, n. 12, p. 2905–2916. 2024.
13. Xian P. et al. Sleep dysregulation in ADHD children: a systematic review and meta-analysis. *Psychological Medicine*. 2025;55:e321. doi:10.1017/S0033291725102158
14. KESTELMAN, I. Tratamento - Associação Brasileira do Déficit de Atenção (ABDA). Disponível em: <<https://tdah.org.br/tratamento/>>.
15. AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA (ANVISA). Orientações sobre o uso de fitoterápicos e plantas medicinais. Anvisa, 2022.
16. Plantas Medicinais e Fitoterápicos. Conselho Regional de Farmácia do Estado de São Paulo. São Paulo: Conselho Regional de Farmácia do Estado de São Paulo, 2019. 4ª edição.

REFERÊNCIAS



17. Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA). Formulário de Fitoterápicos 2ª edição - versão RDC no 952/2024 - VIGENTE. Anvisa.gov.br, 2024.
18. Manual de Orientação ao Farmacêutico: Plantas medicinais. Volume 1: Calmantes. / Conselho Regional de Farmácia do Estado de São Paulo. – São Paulo: Conselho Regional de Farmácia do Estado de São Paulo, 2022. 1ª edição.
19. RECH, NORBERTO. Comissão da Farmacopeia Brasileira. Memento Fitoterápico, p. 9, 2016.
20. SARRICO LD, et al. Um estudo do uso de chás da hortelã (*Mentha x Villosa* Huds), folha de Maracujá (*Passiflora Edulis*), Camomila-vulgar (*Matricaria Chamomilla* L.) E de Erva-cidreira (*Melissa Officinalis*) no auxílio ao tratamento e prevenção à ansiedade: uma revisão bibliográfica. *Brazilian Journal of Development*, 2022; 8(9): 61985-62005.
21. CANVA. Canva: plataforma de design gráfico online. Disponível em: <https://www.canva.com/>

- Todas as imagens utilizadas nesta cartilha estão licenciadas sob Creative Commons, conforme indicado em suas respectivas legendas. Quando não especificado de outra forma, as imagens são de autoria própria e estão licenciadas sob Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC BY 4.0), permitindo o uso, compartilhamento e adaptação, desde que citada a fonte.

REFERÊNCIAS





Edições
UERN

UERN