

PLANTAS MEDICINAIS COMO AUXÍLIO AO ENFRENTAMENTO DE ANSIEDADE E DEPRESSÃO EM UNIVERSITÁRIOS

MEDICINAL PLANTS AS AN AID IN COPING WITH ANXIETY AND DEPRESSION IN UNIVERSITY STUDENTS

PLANTAS MEDICINALES COMO AYUDA PARA AFRONTAR LA ANSIEDAD Y LA DEPRESIÓN EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS

Sarah Batista de Freitas*

Adriele Araújo Lever**

Flavio Nogueira Costa***

RESUMO

O presente escrito aborda o tema que correlaciona Plantas Medicinais e Saúde Mental, voltado para a Ansiedade e Depressão em estudantes universitários, onde as plantas medicinais são indicadas como auxílio ao enfrentamento das chamadas “doenças do século”, de acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS). Assim, este estudo tem como objetivo auxiliar a saúde mental, no âmbito universitário, com uso de plantas medicinais, promovendo uma melhor qualidade mental para os universitários que são acometidos por sentimentos de medo e incapacidade ao longo da graduação, o que pode acarretar níveis maiores de desistência acadêmica. Trata-se de uma pesquisa qualitativa com caráter exploratório-descritivo. A partir do conhecimento científico e de comunidades originárias e tradicionais, disposto em estudos publicados, disponíveis virtualmente e acessíveis, são trazidas para esta discussão dados sobre a *Passiflora incarnata* (Maracujá), *Hypericum perforatum* (Erva-de-são-joão), *Lavandula angustifolia* (Alfazema) e *Cymbopogon citratus* (Capim-santo). Como resultado dessa pesquisa foi formulado um informativo que, sendo distribuído em uma Universidade do interior do Amazonas, buscou investigar quanto os discentes tinham conhecimento do uso das mesmas. Posteriormente, foi descrita a análise a partir desta intervenção. Considera-se que a temática é extremamente relevante e atual. Logo, infere-se que o uso de Plantas Medicinais como auxílio para o tratamento de Ansiedade e Depressão, especificamente em universitários, precisa ser abordado cada vez mais em possíveis futuros estudos.

Palavras-chave: Plantas Medicinais. Ansiedade. Depressão. Estudantes universitários.

* Mestranda no Programa de Pós-Graduação em Ciências, Tecnologia e Saúde do Instituto de Ciências Exatas e Tecnologia da Universidade Federal do Amazonas (PPGCTS/ICET/UFAM), Universidade Federal do Amazonas. Itacoatiara, Amazonas, Brasil. Email: sarah.batista@ufam.edu.br. ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3665-1676>. Link do lattes: <http://lattes.cnpq.br/1734828428181197>

** Mestranda no Programa de Pós-Graduação em Ciências, Tecnologia e Saúde do Instituto de Ciências Exatas e Tecnologia da Universidade Federal do Amazonas (PPGCTS/ICET/UFAM), Universidade Federal do Amazonas. Itacoatiara, Amazonas, Brasil. Email: adriele.lever@ufam.edu.br. ORCID: <https://orcid.org/0009-0001-9057-976X>. Link do lattes: <http://lattes.cnpq.br/9267658233902712>

*** Doutor no Programa de Pós-Graduação em Ciências, Tecnologia e Saúde do Instituto de Ciências Exatas e Tecnologia da Universidade Federal do Amazonas (PPGCTS/ICET/UFAM), Universidade Federal do Amazonas. Itacoatiara, Amazonas, Brasil. Email: flavionogueira@ufam.edu.br. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7034-332X>. Link do lattes: <http://lattes.cnpq.br/7995454920844844>



ABSTRACT

The present paper addresses the theme that correlates Medicinal Plants and Mental Health, focusing on Anxiety and Depression among university students, in which medicinal plants are indicated as an aid in coping with the so-called “diseases of the century,” according to the World Health Organization (WHO). Thus, this study aims to support mental health within the university setting through the use of medicinal plants, promoting improved mental well-being among students who experience feelings of fear and incapacity throughout their academic training, which may lead to higher levels of academic withdrawal. This is a qualitative study with an exploratory-descriptive approach. Based on scientific knowledge and on knowledge from Indigenous and traditional communities, as presented in published, accessible online studies, this discussion brings information on *Passiflora incarnata* (Passionflower), *Hypericum perforatum* (St. John’s wort), *Lavandula angustifolia* (Lavender), and *Cymbopogon citratus* (Lemongrass). As a result of this research, an informational leaflet was produced and distributed at a university in the interior of Amazonas State, aiming to investigate students’ knowledge regarding the use of these plants. Subsequently, an analysis of this intervention was described. The topic is considered highly relevant and timely. Therefore, it is inferred that the use of medicinal plants as an aid in the treatment of Anxiety and Depression, specifically among university students, should be increasingly addressed in future studies.

Keywords: Medicinal Plants. Anxiety. Depression. University Students.

RESUMEN

El presente escrito aborda el tema que correlaciona Plantas Medicinales y Salud Mental, con énfasis en la Ansiedad y la Depresión en estudiantes universitarios, en el cual las plantas medicinales se indican como un apoyo para enfrentar las denominadas “enfermedades del siglo”, según la Organización Mundial de la Salud (OMS). Así, este estudio tiene como objetivo contribuir a la salud mental en el ámbito universitario mediante el uso de plantas medicinales, promoviendo un mejor bienestar mental para los estudiantes que se ven afectados por sentimientos de miedo e incapacidad a lo largo de su formación académica, lo cual puede generar mayores índices de abandono universitario. Se trata de una investigación cualitativa con un enfoque exploratorio-descriptivo. A partir del conocimiento científico y del conocimiento de comunidades originarias y tradicionales, presentado en estudios publicados, accesibles y disponibles en formato digital, se aportan a esta discusión datos sobre *Passiflora incarnata* (Maracuyá), *Hypericum perforatum* (Hierba de San Juan), *Lavandula angustifolia* (Lavanda) y *Cymbopogon citratus* (Hierba limón). Como resultado de esta investigación, se elaboró un material informativo que fue distribuido en una universidad del interior del estado de Amazonas, con el propósito de investigar cuánto conocimiento poseían los estudiantes sobre el uso de dichas plantas. Posteriormente, se describió el análisis derivado de esta intervención. Se considera que la temática es sumamente relevante y actual. Por lo tanto, se infiere que el uso de Plantas Medicinales como apoyo en el tratamiento de la Ansiedad y la Depresión, específicamente en universitarios, debe ser abordado cada vez con mayor frecuencia en futuros estudios.

Palabras clave: Plantas medicinales. Ansiedad. Depresión. Estudiantes universitarios.

1 INTRODUÇÃO

Historicamente, as plantas medicinais são utilizadas para o tratamento de doenças e alívio de sintomas, desde os primórdios da humanidade. Esse conhecimento foi passado através

da oralidade de pai para filho, ao longo de gerações, tornando-se saberes tradicionais.

Refletindo a respeito, os saberes tradicionais atualmente mais estudados são os que envolvem a etnobotânica, levando em conta a diversidade biológica das plantas e as diversidades culturais que deram origem ao Brasil (Santos; Quinteiro, 2018). O estudo dessas plantas medicinais tem sido impulsionado pela Organização Mundial de Saúde (OMS) como conhecida no Brasil e internacionalmente pelo seu nome em inglês World Health Organization, e pela sigla WHO, com publicações desde 1990 até os dias atuais. Em 2020, ela reafirmou a relevância das plantas medicinais e sua importância em diversas regiões. Ainda segundo a OMS, cerca de 80% da população global, a maioria, nações em desenvolvimento, fazem uso de espécies vegetais para tratar ou prevenir doenças (Do Nascimento; Dos Santos, 2025). Maciel (2002) salienta que as plantas são de extrema importância, pois este conhecimento sobre elas muitas vezes é a única forma de recurso terapêutico para muitas comunidades e grupos étnicos.

Em outro viés desta discussão, a saúde mental tem sido um assunto amplamente discutido desde a pandemia, período esse em que todas as doenças de fundo psicossocial afloraram numericamente. A OMS, em publicações internacionais, registrou o aumento de mais de 25% nos casos de ansiedade e depressão durante a pandemia (WHO, 2017; 2022). Du *et al.* (2020) em seu estudo, obteve dados, dos quais os sintomas depressivos e de ansiedade foram os mais comuns entre grupos em vulnerabilidade nesse período. Foly; Bellemo (2023) destacam outro grupo em vulnerabilidade: os estudantes de graduação, e afirmam que os sintomas de cobrança pessoal estão muito presentes nesses indivíduos.

Nesse cenário alarmante, a OMS aponta que depressão e ansiedade estejam entre as principais causas de incapacidade global, e afetam aproximadamente 280 milhões e 264 milhões de pessoas, respectivamente (WHO, 2022). Se voltarmos o nosso foco para a saúde mental dos alunos de graduação que ao adentrar na Universidade, observamos que eles têm seus sonhos irrompidos por sentimentos de medo e incapacidade por diversos fatores. É possível perceber que isto afeta negativamente seus desempenhos.

A ansiedade e depressão são tão comuns na graduação, quanto o próprio êxito ou fracasso. Na verdade, os sentimentos irruptivos gerados pela ansiedade e depressão se fazem presentes em ambos os processos, quer logrem êxito ou fracasso. O grande problema é que o papel formador da Universidade se torna refém desta problemática de saúde mental. Tal irrupção, que surge de forma repentina e violenta, gera essas dificuldades na saúde mental dos



estudantes, fazendo com que muitos interrompam o processo acadêmico. Diante deste fator impactante sobre os bons níveis de permanência estudantil nas universidades, é que surgiu o seguinte problema de pesquisa: As plantas medicinais podem ser consideradas como auxílio possível para o enfrentamento da ansiedade e depressão no contexto universitário?

Portanto, para buscar respostas a esse problema, este escrito aponta como objetivo geral investigar a viabilidade de utilização das plantas medicinais como auxílio à ansiedade e depressão em estudantes universitários. Nesse sentido, deteremos nosso foco em conhecimentos tradicionais e científicos das plantas medicinais voltados à ansiedade e depressão.

Esta proposta se justifica, portanto, pela necessidade de descobrir alternativas viáveis que possam dirimir ou mesmo dar uma possibilidade de enfrentamento da ansiedade e depressão de estudantes universitários, por formas viáveis à aquisição deste público, considerando o baixo custo de utilização de plantas medicinais como suporte primário de atendimento à saúde. Os resultados desta pesquisa podem ser utilizados como projeto-piloto em Universidades que enfrentam essa problemática e carecem de recursos em seus centros de apoio.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

A Organização Mundial da Saúde, em publicação internacional (WHO, 2017) destaca o aumento dos casos de depressão, ansiedade e outros transtornos mentais em todo o mundo. Esse cenário se agravou com a pandemia de COVID-19, responsável por um crescimento superior a 25% nos índices desses distúrbios apenas no primeiro ano (WHO, 2022). Esses dados da OMS, enfatizam que tais transtornos atingem pessoas de todas as idades, com maior prevalência entre mulheres, mas também afetando adultos e idosos e estão frequentemente relacionados a fatores sociais e emocionais, como *bullying*, pobreza, desemprego, luto, separações, doenças físicas, uso de álcool e outras drogas.

Os principais sintomas da depressão incluem tristeza persistente, perda de interesse por atividades diárias, sentimentos de culpa ou baixa autoestima, distúrbios do sono e do apetite, fadiga constante e dificuldade de concentração, podendo evoluir para ideação ou comportamento suicida em casos graves (WHO, 2017). O mesmo relatório cita que os

transtornos de ansiedade se caracterizam por sensações recorrentes de medo e apreensão, manifestando-se sob diferentes formas clínicas, como ansiedade generalizada, transtorno do pânico, fobias, ansiedade social, transtorno obsessivo-compulsivo e transtorno de estresse pós-traumático. Em um contexto universitário, estudos (Wang *et al.*, 2020; Maia e Dias, 2020) relatam que no pós-pandemia houve um aumento de sintomas de ansiedade e depressão em estudantes universitários em comparação ao período normal e pandêmico.

Muitas espécies medicinais são amplamente utilizadas por comunidades tradicionais na Amazônia devido aos seus efeitos positivos no tratamento de ansiedade e depressão, dentre elas destacou-se para a pesquisa: o maracujá, a erva-de-são-joão, a alfazema e o capim-santo, conhecidas tradicionalmente e com amplas pesquisas científicas, que nesse sentido, representam uma alternativa para o tratamento terapêutico da depressão e ansiedade (Santos *et al.*, 2024). Elas surgem como método para auxiliar nessa lacuna estrutural de pessoas que estão passando por ansiedade e depressão, dispondo de espécies que são amplamente utilizadas por comunidades tradicionais na Amazônia, por seus efeitos positivos no tratamento destas debilidades. Segundo a literatura, algumas espécies possuem estudos que podem ser mencionados com esse viés. Dentre elas, estão:

Passiflora incarnata L., conhecido como maracujá, tem as folhas empregadas no tratamento da ansiedade, em forma de chá ou suco (Lopes; Tiyo; Arantes, 2017), devido à presença de alcaloides β -carbolínicos, flavonoides e saponinas (Duke; Ayensu, 1985; Patel, 2009; Duke, 1986), que conferem ação ansiolítica e depressora do sistema nervoso central (Lopes; Tiyo; Arantes, 2017).

A erva-de-são-joão (*Hypericum perforatum* L.), cujas folhas e cascas são usadas em decocção. É indicada para depressão e ansiedade (Sarquis *et al.*, 2019), pois contém flavonoides, óleos voláteis e terpenos (Tumbariski *et al.*, 2024).

A alfazema (*Lavandula angustifolia* Mill.) também é reconhecida por reduzir ansiedade e depressão, sendo suas flores, folhas e hastes utilizadas para a extração do óleo essencial ou para o preparo de chá (Jokar *et al.*, 2020; Albuquerque; Bezerra; Barroso, 2024). O composto Silexan, derivado de seu óleo essencial, apresenta eficácia comprovada no transtorno de ansiedade generalizada e melhora significativa de sintomas depressivos (Kasper *et al.*, 2017; Bartova *et al.*, 2023).



O capim-santo (*Cymbopogon citratus* (DC.) Stapf) apresenta efeitos ansiolíticos e antidepressivos, sendo suas folhas empregadas na forma de chá ou pela inalação do óleo essencial (Umukoro *et al.*, 2020), cujos compostos do óleo essencial incluem linalol e acetato de linalila que podem produzir um efeito ansiolítico (Malcolm; Tallian, 2017).

3 METODOLOGIA

O presente estudo classifica-se, segundo Fontelles *et. al.* (2009), quanto à sua finalidade, constitui-se como pesquisa aplicada, visando na mesma, produzir conhecimentos científicos para aplicação prática voltada para a solução de problemas específicos da vida moderna.

Quanto à forma de abordagem, constitui-se pesquisa qualitativa com caráter exploratório-descritivo (Severino, 2017). Qualitativa para ter uma compreensão aprofundada sobre o contexto de um determinado fenômeno; sendo também exploratória, com a finalidade de conhecer um fenômeno com pouca ou nenhuma informação disponível a respeito; bem como descritiva, para descrever então esse fenômeno.

Quanto aos procedimentos técnicos que foram utilizados para a pesquisa, inicialmente a literatura científica foi consultada através de pesquisas com Periódicos Capes, *SciELO*, *Google Scholar*, *ResearchGate*, repositórios da UFAM/UEA e Livros com as *tags*: Plantas Medicinais, Depressão, Ansiedade, Estudantes Universitários, Norte e Amazônia que compôs esta parte desta pesquisa, correspondente ao Estado da Arte no contexto acadêmico.

Essa literatura serviu de base para todo o estudo. Com o uso desses dados bibliográficos, foi feito um compilado de plantas medicinais e suas aplicações, posteriormente, foi transformado em material informativo utilizando o *Canva*.

Como retorno deste trabalho de pesquisa, foi produzido um material informativo distribuído aos discentes de uma Universidade Federal no interior do Amazonas. Também foi realizado um momento de divulgação dos resultados desta pesquisa e discussão a respeito desta temática. Os estudantes retornaram suas considerações através de um instrumento *survey*, construído através do *Google Forms* constituído de 13 perguntas semi-estruturadas (Severino, 2017). O acesso foi disponibilizado pelo informativo distribuído que constava um *QR CODE* para o acesso rápido ao *link*. Também foi feita divulgação no grupo de *WhatsApp* de todos

os estudantes desta referida universidade. A estratégia de divulgação deu um excelente retorno dos estudantes, que responderam às perguntas e utilizaram um espaço para desabafos e sugestões. Os dados foram analisados e constam nos resultados e discussões.

4 ANÁLISE E RESULTADOS

O levantamento feito sobre a saúde mental de universitários, voltado para a Região Norte mostra que esse tema vem ganhando cada vez mais espaço nos últimos anos, principalmente pelos impactos causados pela pandemia da COVID-19. Entre 2020 a 2025, os trabalhos analisados apontam que, fatores como a sobrecarga de atividades acadêmicas e profissionais, o isolamento social e até mesmo a falta de suporte adequado estão diretamente ligados ao aumento de sintomas de depressão e ansiedade entre estudantes. Essas condições são hoje reconhecidas como alguns dos maiores desafios de saúde pública, sendo consideradas pela literatura internacional da OMS (WHO, 2022) como problemas prioritários a serem enfrentados.

Estudos nacionais reforçam que as chamadas “doenças do século”, afetam principalmente jovens e adultos em idade universitária (Palmini; Santos, 2020). Os artigos reunidos no Quadro 1 foram sintetizados após um levantamento reunindo dados publicados entre 2020 a 2025, que abordam a saúde mental de universitários na Região Norte do Brasil, com foco em sintomas de depressão e ansiedade, destacando a prevalência dos sintomas e informações essenciais, como o público-alvo de cada estudo, os objetivos da pesquisa e a temática central abordada.

Quadro 1 - Artigos sobre depressão e ansiedade em universitários da região Norte (2020-2025)

Ano	Título	Público-alvo	Objetivo	Tema	Referência
2021	Saúde Mental na Medicina: Um estudo da prevalência de sintomas depressivos e ansiosos em acadêmicos de medicina	Alunos de Medicina do Centro Universitário da Faculdade Metropolitana da Amazônia	Analisar a prevalência de sintomas de depressão e de ansiedade em estudantes de medicina	Ansiedade e depressão	Dias et. al. (2021)
2023	Saúde mental e o impacto da pandemia de Covid-19 nos estudantes de uma universidade pública de Manaus-AM	Alunos da Universidade Federal do Amazonas	Descrever as repercussões da Covid-19 na saúde mental dos estudantes de enfermagem de uma instituição de ensino superior	Ansiedade	Carvalho et. al. (2023)



2024	Transtornos mentais na pandemia: avaliação da saúde mental de estudantes de medicina	Estudantes de Medicina de uma Universidade pública da região Norte	Identificar a prevalência de depressão e ansiedade em estudantes de medicina de uma universidade pública da região Norte	Ansiedade e depressão	Reis et. al. (2024)
	Sintomas depressivos e ansiosos em estudantes universitários: um estudo numa universidade num estado da região norte do Brasil	Estudantes universitários da região Norte	Estimar a prevalência de ansiedade e depressão entre estudantes da região Norte	Ansiedade e depressão	Amorim et. al. (2024)

Fonte: elaborado pelos autores (2025)

Essa sistematização possibilita uma análise comparativa com a realidade da região Norte do Brasil. Ao refinar a pesquisa e concentrar a análise no consumo de fármacos voltados ao enfrentamento do adoecimento mental, foram identificados estudos que relatam que estudantes de medicina fazem uso de psicotrópicos (Brito e Silva, 2021) em Goiânia e psicofármacos entre universitários de instituições de ensino superior na Amazônia Brasileira (Marques *et al.*, 2024) especificamente no Norte, que abordam a forma como estudantes universitários utilizam desses medicamentos. O uso de medicamentos psicotrópicos, especialmente ansiolíticos e antidepressivos, é um fenômeno frequente entre universitários. Embora os tratamentos convencionais, como antidepressivos e ansiolíticos, sejam amplamente utilizados e considerados eficazes, eles apresentam limitações e contraindicações consideráveis, necessitando de um acompanhamento médico. Destacam-se os efeitos colaterais, como ganho de peso, dentre outros que muitas vezes comprometem a adesão ao tratamento (Santos *et al.*, 2021).

4.1 A necessidade de construção de um informativo aos estudantes

A crescente preocupação com o contexto de saúde mental nas Universidades, como citado neste estudo, levou ao foco de conscientizar os estudantes universitários sobre as Plantas Medicinais (PM) que são utilizadas tradicionalmente pela população. Para isso, o conhecimento tradicional foi embasado em dados da literatura científica a respeito das PM e compilado em um informativo produzido no *Canva*.

O informativo foi distribuído presencialmente a mais de 100 alunos, no momento em que se encontravam no *hall* da Universidade e no Restaurante Universitário. O informativo continha também um *QR CODE* que levava a algumas perguntas sobre a temática. O retorno foi bastante positivo, totalizando 145 respostas, onde constatou-se o grande interesse pela temática e a necessidade que tinham em encontrar um espaço para registrar seus desabafos.

O número de acessos pelo *QR CODE* foi um resultado que não era esperado em números tão expressivos, assim, buscou-se analisar os dados descritos por cada estudante, visando contribuir com estudos sobre a saúde mental coletiva no âmbito acadêmico.

Figura 1 – Informativo

Legenda: frente à esquerda e verso à direita.



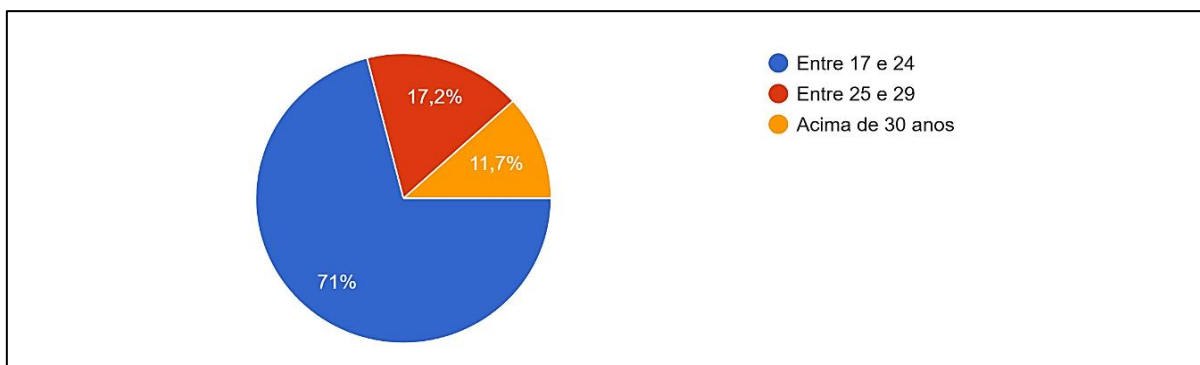
Fonte: elaborado pelos autores e colaboradores (2025)

4.2 Análise das contribuições dos estudantes

No instrumento *Survey*, feito através do *Google Forms* obteve-se ao todo 145 respostas, não houve critérios de exclusão e sim de adesão. A pesquisa retornou com participação também de estudantes de mestrado, ao todo 5, que não foram excluídos por corresponderem a uma pequena parcela na porcentagem e porque a resposta deles se mostrou persistente para a análise. A resposta dos mesmos atesta que episódios de ansiedade e depressão por estudantes se estende desde o Ensino Médio e os acompanham da Graduação até o Mestrado, como citam estudos (Silva *et al.*, 2021; Wüst *et al.*, 2023; Neves *et al.*, 2023). Para fins desta comunicação, das 13 perguntas constantes do instrumento, destacam-se as principais informações e análises na Figura 1 e 2:



Figura 1 - Idade dos Participantes

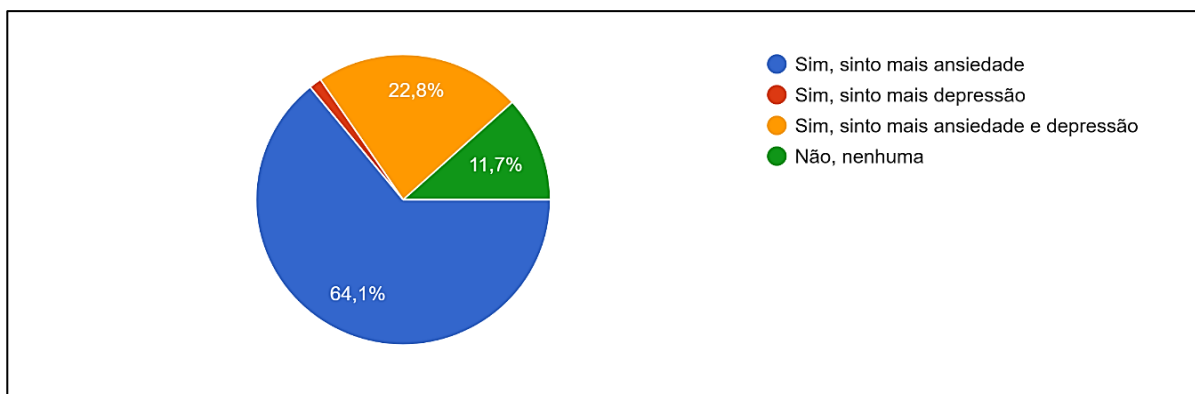


Fonte: elaborado pelos autores (2025)

A figura 1 apresenta a idade dos participantes. A idade de maior adesão com 71% está entre 17 e 24 anos. São pessoas que se encontram logo no início da vida acadêmica, por serem tão jovens. Esses são seguidos de 25 e 29 anos com 17,2% e acima de 30 com 11,7%.

Com relação aos dados gerais, os estudantes eram de diferentes cursos, em sua maioria pertenciam ao curso de pedagogia, com 50 participantes totalizando 34,5%; seguido de Química e Biologia, com 24 participantes, totalizando 16,6%; Farmácia, com 18 participantes, totalizando 12,4%; Engenharia de *Software*, com 11 participantes, totalizando 7,6%; Engenharia de Produção, com 10 participantes, totalizando 6,9%; Sistemas de Informação com 7 participantes, totalizando 4,8%; Agronomia com 6 participantes, totalizando 4,1%; Engenharia Ambiental e Sanitária, 5 participantes, totalizando 3,4%; Matemática e Física, 4 participantes correspondendo a 2,8%; Educação Física com 3 participantes, sendo 2,1%; Química Industrial com 2 participantes, correspondendo a 1,4%. Dos estudantes de mestrado, o total foi de 5 participantes, 2 do PPGCTS e 3 do PPGCTRA, totalizando 3,4%.

Figura 2 - Aumento da ansiedade e depressão na Universidade



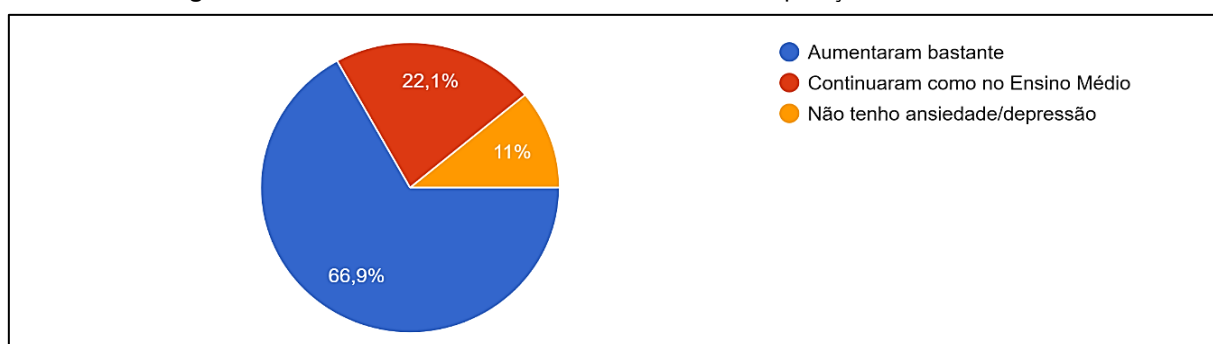
Fonte: elaborado pelos autores (2025)

A figura 2 destaca a pergunta “você percebe uma carga maior de ansiedade/depressão depois que entrou na Universidade?” Dos 145 participantes, 90 (64,1%) afirmaram que sentem mais ansiedade; 33 (22,8%) afirmaram sentir mais ansiedade e depressão; 17 (11,7%) não apresentaram nenhuma das opções e apenas 2, correspondendo a 1,4% afirmaram ter um aumento na depressão. Os números expressivos de aumento de ansiedade e depressão entre os estudantes confirmam porque a saúde mental de estudantes universitários tem ganhado destaque nas pesquisas contemporâneas, em função da alta prevalência de transtornos como ansiedade e depressão nesse público. Estudos como o de Louzada; Pacheco (2022) demonstram que a prevalência de estudantes universitários com ansiedade atingiu níveis altos entre os alunos da Universidade Federal do Amazonas (UFAM), evidenciando a importância de se investigar essa problemática. A ansiedade, além de prejudicar o bem-estar cotidiano, pode provocar sintomas físicos como boca seca, tremores, dores de estômago e calafrios, podendo evoluir para transtornos mais graves quando não tratada adequadamente (Louzada; Pacheco, 2022).

Em relação ao turno de estudo, observou-se que alunos que cursam em tempo integral apresentam maiores níveis de ansiedade, o que reforça como a carga acadêmica e o ritmo de estudos influenciam diretamente a saúde mental (Louzada; Pacheco, 2022). A falta de tratamento adequado para esse estresse agrava ainda mais o cenário, pois pode contribuir para baixo desempenho acadêmico, fracasso escolar e até mesmo abandono dos estudos, comprometendo a permanência universitária (Silva-Ramos *et al.*, 2020).

Tais dados são reforçados pelos números apresentados na figura 3:

Figura 3 - Aumento da ansiedade na Universidade em comparação ao Ensino Médio



Fonte: elaborado pelos autores (2025)



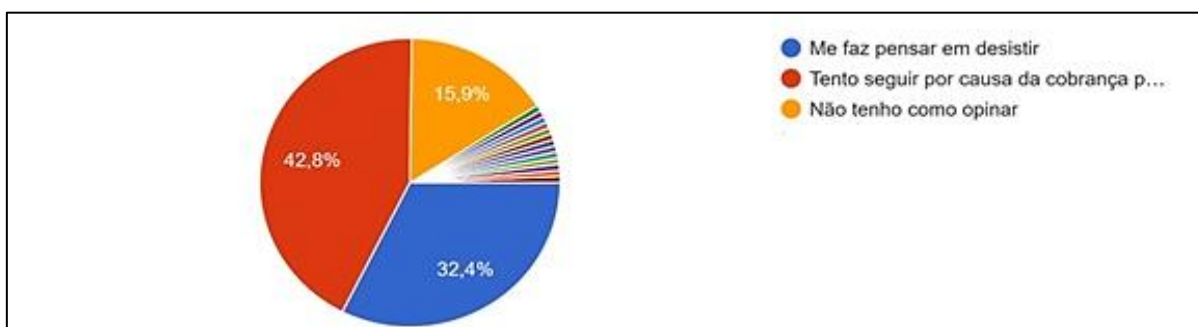
Na figura 3, que destaca a pergunta “anteriormente, no Ensino Médio e agora na Universidade, como você mensura a incidência desses episódios?” Dos 145 participantes, mais da metade (66,9% correspondente a 97 participantes) afirmaram que os episódios aumentaram bastante em comparação ao Ensino Médio.

Esses dados evidenciam a necessidade de compreender de forma mais ampla o processo de saúde-doença entre estudantes universitários, de modo a favorecer uma formação acadêmica que contemple não apenas a excelência intelectual, mas também a qualidade de vida (Louzada; Pacheco, 2022).

Nesse cenário, torna-se essencial investir em alternativas de cuidado em saúde mental, entre as quais o uso de plantas medicinais, como visto no texto básico de saúde (Brasil, 2006), se destaca por sua relevância cultural, baixo custo e reconhecimento em políticas públicas nacionais.

Quando os estudantes foram questionados “Em episódios de ansiedade/depressão, de quais plantas medicinais já fez uso?” A grande maioria assinalou o uso do maracujá (80 estudantes, que correspondem a 55,2%) e capim santo (55 estudantes, correspondendo a 37,9%). Na revisão de Estela-Zape *et al.* (2025), os transtornos mentais como ansiedade, esquizofrenia e depressão estão ligados a alterações na neuroplasticidade e neuroproteção no sistema nervoso central, sendo que tais plantas podem atuar positivamente para minimizar danos (Nobrega *et al.*, 2022, evitando que estudantes desistam dos estudos. Relacionado a isto, é retratada na figura 4, a pergunta “como você considera que a ansiedade/depressão impacta sua formação universitária?”

Figura 4 - Como a Ansiedade e Depressão impacta a formação acadêmica



Fonte: elaborado pelos autores (2025)

Das respostas obtidas, 42,8% afirmam que tentam prosseguir por conta da cobrança por êxito; 32,4% afirmam que a presença de ambas faz pensar em desistir e 15,9% não tem como opinar. As demais 13 respostas foram escritas de forma extensiva com relatos pessoais dos alunos. Foram selecionados alguns trechos, onde os estudantes relatam:

“O excesso de cobrança em si mesmo, acaba fazendo com que a universidade seja um lugar difícil de estar, às vezes o medo de se sair mal em trabalhos e provas gera desânimo”;

“Desistir não chega a ser uma opção. Para mim seria perda de tempo parar no meio do caminho ou trocar de curso. Mas, por vezes, me sinto insuficiente. E me cobro muito por não conseguir fazer algumas coisas, ou por não sair como eu gostaria.”;

“Acabo sobrecarregando mais a saúde mental e ainda mais com outro transtorno acaba piorando.”;

“Acaba afetando minha concentração e capacidade de aprendizado”; *“Me faz querer apenas não existir mais.”;*

“Me faz pensar em desistir, de tudo literalmente.”;

“Tento não deixar afetar, porque tenho foco no meu objetivo.”;

“Eu sigo porque independente de tudo é um sonho, então tenho que lidar com meus problemas psicológicos e não deixar com que isso me domine.”;

“Afeta na preocupação, sono, e dificuldade de aprendizagem”.

Dentre outros relatos, que despertam um senso de empatia coletiva, por escancarar o adoecimento mental que alguns estudantes são submetidos. Silva *et al.* (2020) corrobora em seu estudo, descrevendo como a frustração do estudante diante de uma situação que não domina, é um gatilho para o desânimo. Também foi disponibilizado um espaço para desabafo ou sugestões, que teve grande adesão e do qual alguns relatos precisam ser levados em consideração. Dentre eles, alguns são apresentadas no quadro 2, que falam por si só da necessidade de mais estudos nesta temática:

Quadro 2 - Relatos dos discentes participantes

Participantes	Relatos
Participante A	“Achei de suma importância esta pesquisa, isso faz com que sejam vistos os problemas, principalmente psicológicos no que retrata ansiedade/depressão dos discentes. Esse assunto é primordial para permanência e para a conclusão dos discentes no curso, já que temos uma rotina acelerada e faz com que tenhamos altas demandas de afazeres (Disciplinas, projetos etc.).”
Participante B	“Excelente temática para pesquisa, isso ajuda a entender a ansiedade e depressão no contexto acadêmico sem uso de medicamentos sintéticos.”
Participante C	“Creio que a ansiedade afeta todas as pessoas, independentemente de qualquer coisa, o que muda é a forma como elas lidam com as situações e como elas reagem perante. Pra mim, ansiedade é uma condição e pode ser tratada de acordo com a individualidade de cada um, é um processo natural da vida, e contribui para o amadurecimento, precisamos ter ansiedade.”



Participante D	“Me cobro demais nas coisas, mas muitas vezes desisto depois de minimamente começar algo novo. Me sinto mal por isso.”
Participante E	“Deveriam trazer mais apoio psicológico durante a graduação inteira e não somente os primeiros períodos”
Participante F	“Existem professores que cobram muito e nos põem muita pressão, como por exemplo na escrita de trabalhos projetos feitos nas matérias e toda essa cobrança me deixa muito ansioso.”
Participante G	“A grande maioria dos casos de ansiedade na universidade está relacionado as cobranças dos professores quanto a prazos e disciplinas. Cobranças que se relacionam com as demais situações pessoas fora do ambiente acadêmico. É necessário um apoio de suporte aos alunos que seja eficaz e não apenas cheio de discursos motivacionais.”
Participante H	“A responsabilidade e a pressão dentro da faculdade me faz sentir sufocada e um sonho concluir a graduação porém as vezes acho que não vou conseguir, por vezes a sobrecarga me afeta muito.”
Participante I	“A responsabilidade e a pressão dentro da faculdade me faz sentir sufocada e um sonho concluir a graduação porém as vezes acho que não vou conseguir, por vezes a sobrecarga me afeta muito.”
Participante J	“Acho muito bom a iniciativa, muitos casos mais graves sempre acontecem no período da universidade.”
Participante K	“Todos somos seres singulares. A grade curricular dos cursos existem como padrão mínimo para o desenvolvimento e capacitação dos futuros profissionais. Mas, nem de longe, devem ser considerados absolutos. Há variadas formas de aprendizado, e cada um tem suas particularidades quanto à maneira que conseguem aprender, acompanhar e absorver o conhecimento. Moldar as formas de aplicação do conteúdo nas aulas, a meu ver, é uma necessidade. E ainda, é uma forma de aplicar a empatia pelos alunos. Quando somos vistos, também vemos os professores, e passamos a nos ajudar mutuamente.”
Participante L	“Sempre sofri muito em questão de amizade, e a partir do 5º período não tenho amigos na faculdade, me sinto sozinha e quase já desisti da faculdade, desde o ensino médio foi assim e até hoje as coisas não mudaram.”
Participante M	“A universidade precisa de mais apoio com assuntos envolvendo problemas psicológicos, e pautas que viabilizem esses assuntos.”
Participante N	“Sempre acho que a nota que vai definir o meu índice de inteligência e o medo de não conseguir ser uma profissional competente.”
Participante O	“Ultimamente me sinto no limite do estresse tanto por fatores externos à universidade, quanto aos relacionados à trabalhos, provas, seminários. Mas isso é um conjunto de situações que resultam na ansiedade e acabo sofrendo por antecipação em muitos casos.”
Participante P	“A ansiedade e a depressão têm sido desafios constantes na vida acadêmica. Às vezes, é difícil manter o foco e a motivação com tanta pressão e cobrança. Tenho percebido que o uso de plantas medicinais pode ser uma alternativa complementar interessante, ajudando a aliviar os sintomas e trazendo um pouco mais de equilíbrio emocional. Seria importante que esse tema fosse mais valorizado dentro das universidades, porque muitos alunos passam por isso e nem sempre recebem o apoio necessário.”
Participante Q	“Toda essa preocupação gera também a ansiedade que acredito que muitas não permite a assimilação do conteúdo ensinado, quando o aluno não se concentra em um conteúdo ou texto.”
Participante R	“Seria legal os professores e o corpo docente no geral mostrar pros alunos que cada um tem um tempo. Não é porquê a faculdade geralmente dura 6 anos que cê tem que completar nesse tempo. Melhor demorar e fazer bem feito do que apressar e deixar a saúde metal por causa de faculdade. O que vai valer no mercado de trabalho no final, é como você lida com os problemas.”

Fonte: elaborado pelos autores (2025)

Os relatos se correlacionam diretamente com o foco dessa pesquisa, salientando a carência acadêmica por políticas institucionais de acolhimento, que apoiem o estudante universitário a ter uma vivência acadêmica amena e segura, sendo capazes assim de obter seus melhores resultados. Por conseguinte, também é necessário salientar como a saúde mental dos próprios docentes pode afetar diretamente a saúde mental dos alunos, como salienta estudos (Anjos; Carvalho, 2024). Infere-se que é importante trabalhar com amor, conforme Hooks (2021, p. 89), como cita a mesma:

Não surpreende que tenhamos nos tornado uma nação onde muitos trabalhadores se sentem mal. Empregos deprimem o espírito. Em vez de aprimorar a autoestima, o trabalho é percebido como um fardo, uma necessidade negativa. Trazer amor para o ambiente de trabalho pode criar a transformação necessária para que qualquer trabalho que façamos, não importa quão subalterno, se torne um âmbito em que os trabalhadores possam expressar seu melhor. Quando trabalhamos com amor, renovamos nosso espírito; essa renovação é um ato de amor-próprio que alimenta nosso crescimento. Não é o que você faz, mas como faz (Hooks, 2021, p. 89).

Portanto, é necessário que também se considere a saúde mental dos docentes, conjuntamente à saúde mental dos discentes, para que a Universidade se transforme em um local, não só de crescimento científico, mas também de acolhimento humano. Sobre esta nova nuance, pretende-se futuramente desenvolver outras pesquisas.

5 CONSIDERAÇÕES

Ao final da análise da participação dos estudantes universitários, considera-se que a temática é extremamente necessária, relevante e atual. Assim, infere-se que o uso de plantas medicinais como auxílio para o tratamento de ansiedade e depressão, precisa ser abordado com maior intensidade em futuros estudos destinados a avaliar a educação superior.

A integração entre os conhecimentos tradicionais e a ciência moderna representa um caminho promissor para o cuidado em saúde mental. No contexto universitário, devemos refletir sobre essas práticas, pois elas ampliam a compreensão da saúde como um fenômeno biopsicossocial e cultural, valorizando a sabedoria popular.

Alguns relatos dos estudantes evidenciam, sobretudo, a necessidade de políticas institucionais de acolhimento. Sugere-se que sejam feitas cada vez mais palestras e ações



voltadas para os estudantes, desenvolvendo a discussão desse tema, bem como, a sugestão de programas de acompanhamento psicológico e orientação sobre o uso seguro de medicamentos, para reduzir o risco de agravamento dos sintomas. Salienta-se que a qualidade da saúde mental tanto para discentes quanto para docentes é de extrema importância no âmbito acadêmico.

Os estudantes sugerem em seus relatos a demanda por palestras, rodas de conversas, centros para atendimento e disponibilidade de profissionais da área para aconselhamento e ajuda, dentre outros. Esses meios de suporte psicológico aos discentes contribuiriam para o rendimento nas notas e aprovação nas disciplinas, diminuiriam o índice de desistências e principalmente, melhorariam a qualidade da saúde mental dos estudantes.

Esta pesquisa pretende corroborar com mais estudos na área da saúde mental e da incorporação de cuidados primários com a saúde por meios terapêuticos, valorizando a cultura tradicional com uso de plantas medicinais.

REFERÊNCIAS

- ALBUQUERQUE, V. C. de; BEZERRA, L. L. B.; BARROSO, P. R. Levantamento etnobotânico na Amazônia Legal, município de Guajará-Mirim Rondônia, RO. **Revista Saúde e Desenvolvimento**, [S. l.], v. 18, n. 28, p. 89–106, 2024.
<https://www.revistasuninter.com/revistasauade/index.php/saudeDesenvolvimento/article/view/1428>. Acesso em: 18 dez. 2025.
- ANJOS, S. A. dos; CARVALHO, D. F.. O cuidado de si para uma docência amorosa. **Revista Areté | Revista Amazônica de Ensino de Ciências**, [S.l.], v. 23, n. 37, p. e24019, jul. 2024. ISSN 1984-7505. DOI: <https://doi.org/10.59666/Arete.1984-7505.v23.n37.3753>.
- AMORIM, L. G. M. B.; SILVA, L. S.; MOTA, Z. K. P.; BARBOSA, A. P. B.; RIBEIRO, G. F.; SOARES, H. C. A.; MARINHO, V. L.; SILVA, J. B. F. da; Depressive and anxiety symptoms in university students: a study at a university in a state in the northern region of Brazil. **AMAZÔNIA: SCIENCE & HEALTH**, v. 12, n. 1, p. 313-320, 2024. DOI: 10.18606/2318-1419/amazonia.sci.health.v12n1p313-320
- BARTOVA L., DOLD M., VOLZ H. P., SEIFRITZ E., MÖLLER H. J., KASPER S. Beneficial effects of Silexan on co-occurring depressive symptoms in patients with subthreshold anxiety and anxiety disorders: randomized, placebo-controlled trials revisited. **Eur Arch Psychiatry Clin Neurosci**. 2023 Feb;273(1):51-63. DOI: 10.1007/s00406-022-01390-z. Epub 2022 Mar 9. PMID: 35262795; PMCID: PMC9958187.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Política Nacional de Plantas Medicinais e Fitoterápicos. Brasília: **Ministério da Saúde**, 2006. (Série B. Textos Básicos de Saúde). Disponível em:

https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nacional_fitoterapicos.pdf. Acesso em: 11/11/2025.

BRITO, J. R. SILVA, P. R. **Uma análise sobre o consumo de ansiolíticos e antidepressivos entre estudantes de Medicina**. [Trabalho de Conclusão de Curso de medicina]. Goiânia: Pontifícia Universidade Católica de Goiás, 2021. Disponível em: <https://repositorio.pucgoias.edu.br/jspui/handle/123456789/2092> Acesso em: 11/11/2025.

CARVALHO, A. C. M.; DUTRA, A. M.; DE AGUIAR, G. C.; SOARES, G. M.; CORDOVID, T. F.; COELHO, P. D. L. P.; DOS SANTOS, E. B.; FIGUEIREDO, S. N. Saúde Mental e o impacto da Pandemia de Covid-19 Nos Estudantes De Uma Universidade Pública De Manaus-Am. **Arquivos de Ciências da Saúde da UNIPAR**, [S. l.], v. 27, n. 7, p. 3523–3546, 2023. DOI: 10.25110/arqsaude.v27i7.2023-018.

DIAS, D. C. G.; PANTOJA, C. L.; DOS SANTOS, B. F.; OLIVEIRA, P. da S.; DA SILVA, A. M. F.; MELO, C. C. D.; OLIVEIRA, F. da S.; DE ANDRADE, M. de A. H.; QUINTELLA, L. R. N. Saúde Mental na Medicina: Um estudo da prevalência de sintomas depressivos e ansiosos em acadêmicos de medicina / Mental Health in Medicine: A study of the prevalence of depressive and anxiety symptoms in medical students. **Brazilian Journal of Health Review**, [S. l.], v. 4, n. 4, p. 15313–15329, 2021. DOI: 10.34119/bjhrv4n4-075.

DO NASCIMENTO B. T.; DOS SANTOS, V. H. M. Longevidade e saúde na terceira idade: O uso de plantas medicinais como abordagem complementar. **Editora CRV**, 2025.

DU J.; MAYER G.; HUMMEL S.; OETJEN N.; GRONWOLD N.; ZAFAR A.; SCHULTZ J. H.; Mental Health Burden in Different Professions During the Final Stage of the COVID-19 Lockdown in China: Cross-sectional Survey Study. **J Med Internet Res**. 2020 DOI: 10.2196/24240. PMID: 33197231; PMCID: PMC7713530.

DUKE, J. A. AYENSU, E. S., Medicinal Plants of China. 2 Vols. 705 S., 1300 Strichzeichnungen. Reference Publ., Inc. Algonac. Michigan, 1985. ISBN 0-917266-20-4. Preis: geb. m. Schutzumschlag. **Feddes Repertorium**, 98, 398-398.

DUKE, J. A. CRC handbook of medical herbs. Boca Raton (Fla.): **CRC press**. 1986.

ESTELA-ZAPE, J. L., SANCLEMENTE-CARDOZA, V., NOREÑA-BUITRÓN, L. D., & ORDOÑEZ-MORA, L. T. Utilization of Medicinal Plants in Mental Disorders: Neuroplasticity and Neuroprotection in Biomodels. **Brain Sciences**, 15(4), 366. 2025 DOI: <https://doi.org/10.3390/brainsci15040366>

FOLY, R. B. M.; BELLEMO, A. I. S. Sofrimento psíquico em alunos de graduação da área da saúde pós pandemia. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, v. 23, n. 3, p. e11503, 5 mar. 2023. DOI: <https://doi.org/10.25248/reas.e11503.2023>

FONTELLES, M. J.; SIMÕES, M. G.; FARIAS, S. H.; FONTELLES, R. G. S. Metodologia da Pesquisa Científica: Diretrizes para a elaboração de um protocolo de pesquisa. **Trabalho realizado no**



Núcleo de Bioestatística Aplicado à pesquisa da Universidade da Amazônia - UNAMA. 2009. Disponível

em: https://files.cercomp.ufg.br/weby/up/365/o/metodologia_da_pesquisa_cient%3%8dfica_dir_ettrizes_para_a_elabora%3%87%3%83o_de_um_protocolo_de_pesquisa.pdf

HOOKS, B. **Tudo sobre o amor:** Novas perspectivas. Tradução de Stephanie Borges. 1. ed. São Paulo: **Elefante editora**, 2021.

JOKAR, M., BAKHTIARI, S., HAMED D., SOMAYEH P.; The effects of inhalation lavender aromatherapy on postmenopausal women's depression and anxiety: a randomized clinical trial.

The Journal for Nurse Practitioners, v. 16, n. 8, p. 617-622, 2020. DOI:

10.1016/j.nurpra.2020.04.027

KASPER S., MÖLLER H. J., VOLZ H. P., SCHLÄFKE S., DIENEL A.; Silexan in generalized anxiety disorder: investigation of the therapeutic dosage range in a pooled data set. *Int Clin Psychopharmacol.* 2017;32(4):195-204. DOI:10.1097/YIC.000000000000176

LOPES, M. W.; TIYO, R.; ARANTES, V. P.; UTILIZAÇÃO DE PASSIFLORA INCARNATA NO TRATAMENTO DA ANSIEDADE. **Uningá Review**, [S. l.], v. 29, n. 2, 2017. Disponível em: <https://revista.uninga.br/uningareviews/article/view/1952>. Acesso em: 18 set. 2025.

LOUZADA, J. S.; PACHECO, A. S.; Ansiedade e universitários: Estudo de caso com estudantes da Universidade Federal do Amazonas (UFAM). DOXA: **Revista Brasileira de Psicologia e Educação**, Araraquara, v. 23, n. 00, p. e022013, 2022. DOI: 10.30715/doxa.v23i00.16898.

MACIEL, M. A. M.; PINTO, A. C.; VEIGA JR., V. F.; GRYNBERG, N. F.; ECHEVARRIA, A.; Plantas medicinais: a necessidade de estudos multidisciplinares. *Química nova*, v. 25, p. 429-438, 2002. Disponível em <https://www.scielo.br/j/qn/a/tgsYhzfzBs3pDLQ5MtTnw9c/>. Acesso em set. 2025.

MAIA, B. R., DIAS, P. C.; Ansiedade, depressão e estresse em estudantes universitários: o impacto da COVID-19. *Estudos de Psicologia (Campinas)*, 2020. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/1982-0275202037e200067>

MALCOLM, B. J., TALLIAN, K.; Essential oil of lavender in anxiety disorders: Ready for prime time?. **Mental Health Clinician**, v. 7, n. 4, p. 147-155, 2017. DOI: 10.9740/mhc.2017.07.147

MARQUES, S. G.; PEREIRA, R. A. da S.; SOUZA, J. de; REIS, E. C. E. dos; SILVA, F. G. da. Uso de psicofármacos entre universitários de instituições de ensino superior na Amazônia Brasileira. **Revista Brasileira de Educação e Saúde**, v. 14, n. 3, p. 533-539, 2024. DOI: 10.18378/rebes.v14i3.10529.

NEVES, K. R. T.; MARTINS, S. O.; TAVARES, K. C.; ARAGÃO, G. F. Impactos da covid-19 na saúde mental de estudantes de pós-graduação da área da saúde de uma universidade no Ceará, Brasil. **Infarma - Ciências Farmacêuticas**, [S. l.], v. 35, n. 1, p. 52-63, 2023. DOI: 10.14450/2318-9312.v35.e1. 2023.pp52-63.

NOBREGA, J. C. S.; BATISTA, A. V. A.; Silva, O. S.; BELCHIOR, V.C. S.; LACERDA, W. A.; BELCHIOR, S. M. S. Medicinal plants in the treatment of anxiety and depression: A review. **Research, Society and Development**, [S. l.], v. 11, n. 1, p. e5511124024, 2022. DOI: 10.33448/rsd-v11i1.24024.

PALMINI, A.; SANTOS, R. D. Guia de Saúde Mental Pós-pandemia no Brasil. **Biblioteca Virtual de Enfermagem** – Cofen, 2020. Disponível em: <https://biblioteca.cofen.gov.br/guia-saude-mental-pos-pandemia-brasil/>. Acesso em: 17 de outubro de 2025.

PATEL, S. S.; SALEEM, T. S. M.; RAVI, V.; SHRESTHA, B.; VERMA, N. K.; GAUTHAMAN, K. *Passiflora incarnata* Linn: a phytopharmacological review. *International Journal of Green Pharmacy*, v. 3, n. 4, 2009. DOI: 10.22377/ijgp.v3i4.100.

REIS, G. S. C.; SILVA, A. J. M.; SANTOS, M. C.; LOPES, A. M. S.; NEDER, P. R. B.; Transtornos mentais na pandemia: avaliação da saúde mental de estudantes de medicina — ansiedade e depressão em estudantes de medicina. **Revista de Atenção à Saúde**, São Paulo, v. 21, p. e20238800, 2024. DOI: <https://doi.org/10.13037/ras.vol21.e20238800>.

SANTOS, A. T.; PEREIRA, C. J. G.; SILVA, D. B. M.; OLIVEIRA, L. R.; FERREIRA, M. D. L.; CAVALCANTI, E. B. V. S.; Plantas Medicinais No Auxílio Dos Sintomas Da Ansiedade E Depressão: Uma Revisão Integrativa: Medicinal Plants Helping Symptoms Of Anxiety And Depression: An Integrative Review. **Revista De Ciências Da Saúde Nova Esperança**, 21(Esp2), 540–555. 2024. DOI: <https://doi.org/10.17695/rcsne.vol21.nEsp2.p540-555>

SANTOS, K. M. R.; GALVÃO, M. H. R.; GOMES, S. M.; SOUZA, T. A.; MEDEIROS, A. A.; BARBOSA, I. R.; Depressão e ansiedade em profissionais de enfermagem durante a pandemia da covid-19. *Escola Anna Nery*, v. 25, n. spe, p. e20200370, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1590/2177-9465-EAN-2020-0370>

SANTOS, M. G.; QUINTEIRO, M. Saberes tradicionais e locais: reflexões etnobiológicas. 2018. DOI: <https://doi.org/10.7476/9788575114858/> <https://books.scielo.org/id/zfzg5>

SARQUIS, R. S. F. R.; SARQUIS, I.; SARQUIS, I. R.; FERNANDES, C. P.; SILVA, G. A.; SILVA, R. B. L.; JARDIM, M.; ORTIZ, B. L. S.; CARVALHO, J. C. T.; The use of medicinal plants in the riverside community of the Mazagão River in the Brazilian Amazon, Amapá, Brazil: ethnobotanical and ethnopharmacological studies. **Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine**, v. 2019, n. 1, p. 6087509, 2019. DOI: 10.1155/2019/6087509

SEVERINO, Antônio Joaquim. Metodologia do trabalho científico. **Cortez editora**, 2017.

SILVA, K. S.; COELHO, P.; SILVA, L. & FONSECA, L. Perspectiva neurocognitiva da ansiedade química na Educação Básica e Superior: o que precisamos saber? **Revista Areté | Revista Amazônica de Ensino de Ciências**, [S.l.], v. 13, n. 27, p. 149-161, jul. 2020. ISSN 1984-7505. Disponível em:



<<https://repositorioinstitucional.uea.edu.br/index.php/arete/article/view/1841>>. Acesso em: 10 nov. 2025.

SILVA, P. F.; JÚNIOR, A. F. C.; ALBUQUERQUE, D. S.; **Análise do Senso de Coerência, ansiedade e depressão em alunos de pós-graduação: Estudo follow up.** Research, Society and Development, [S. l.], v. 10, n. 7, p. e28610716473, 2021. DOI: 10.33448/rsd-v10i7.16473. Disponível em: <https://rsdjournal.org/rsd/article/view/16473>. Acesso em: 11 nov. 2025.

SILVA-RAMOS, M. F.; LÓPEZ-COCOTLE, J. J.; MEZA-ZAMORA, M. E. C. Estrés académico en estudiantes universitarios. **Investigación y Ciencia de la Universidad Autónoma de Aguascalientes**, [S. l.], n. 79, p. 75–83, 2020. DOI: 10.33064/iycuaa2020792960.

TUMBARSKI, Y.; IVANOV, I.; TODOROVA, M.; GERASIMOVA, A.; DINCHEVA, I.; MAKEDONSKI, L.; NIKOLOVA, K. Chemical Composition and Biological Activities of St John's Wort (*Hypericum perforatum* L.) Essential Oil from Bulgaria. **Applied Sciences**, v. 14, n. 24, p. 11754, 2024. DOI: <https://doi.org/10.3390/app142411754>.

UMUKORO, S.; BEN-AZU; B., AJAYI, A. M.; ADEBESIN A.; EMOKPAE, O; Cymbopogon citratus aqueous leaf extract attenuates neurobehavioral and biochemical changes induced by social defeat stress in mice. Chin Herb Med. 2020;12(3):303-309. 2020. DOI: 10.1016/j.chmed.2020.01.002

WANG, C., PAN, R., WAN, X., TAN, Y., XU, L., & HO, C. Immediate psychological responses and associated factors during the initial stage of the 2019 Coronavirus Disease (COVID-19) epidemic among the general population in China. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, 17(5), 1729. 2020. DOI: <http://dx.doi.org/10.3390/ijerph17051729>

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). Depression and other common mental disorders: global health estimates. Geneva: **World Health Organization**, 2017. Disponível em: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/254610/WHO-MSD-MER-2017.2-eng.pdf> Acesso em: 2 out. 2025.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). World mental health report: transforming mental health for all. Geneva: **WHO**, 2022. Disponível em: <https://iris.who.int/server/api/core/bitstreams/40e5a13a-fe50-4efa-b56d-6e8cf00d5bfa/content>. Acesso em: 2 out. 2025.

WÜST, E. E.; ABUCHAIM, M. M.; GOMES, P.; MEDINA, C. G.; DE FARIAS, D. T.; BERDICHEVSKI, E. H.; LEITE, G. M. F. Saúde mental de discentes dos cursos de pós-graduação stricto sensu. **Brazilian Journal of Health Review**, [S. l.], v. 6, n. 6, p. 32604–32615, 2023. DOI: 10.34119/bjhrv6n6-466.

COMO CITAR - ABNT

FREITAS, Sarah Batista; LEVER, Adriele Araújo; COSTA, Flavio Nogueira. Plantas Medicinais como auxílio ao enfrentamento de Ansiedade e Depressão no âmbito universitário ao Norte do Brasil. **Areté - Revista Amazônica De Ensino De Ciências**, Manaus, v. 25, n. 39, e25055, ago./dez., 2025. <https://doi.org/10.59666/Arete.1984-7505.v25.n39.5111>

COMO CITAR - APA

Freitas, S. B., Lever, A. A., Costa, F. N. (2025). Plantas Medicinais como auxílio ao enfrentamento de Ansiedade e Depressão no âmbito universitário ao Norte do Brasil. *Areté - Revista Amazônica de Ensino de Ciências*, 25(39), e25055. <https://doi.org/10.59666/Arete.1984-7505.v25.n39.5111>

LICENÇA DE USO

Licenciado sob a Licença *Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International* ([CC BY-NC 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)) . Esta licença permite compartilhar, copiar, redistribuir o manuscrito em qualquer meio ou formato. Além disso, permite adaptar, remixar, transformar e construir sobre o material, desde que seja atribuído o devido crédito de autoria e publicação inicial neste periódico.



HISTÓRICO

Submetido: 15 de agosto de 2025.

Aprovado: 20 de novembro de 2025.

Publicado: 30 de dezembro de 2025.