

**USO DE FITOTERÁPICOS COMO ESTRATÉGIA PARA REDUÇÃO DO USO
INDISCRIMINADO DE BENZODIAZEPÍNICOS NO TRATAMENTO DA
ANSIEDADE**

**USE OF PHYTOTHERAPEUTICS AS A STRATEGY TO REDUCE THE
INDISCRIMINATE USE OF BENZODIAZEPINES IN THE TREATMENT OF
ANXIETY**

Breno Nicolás Santos Da Silva

Acadêmico do 10º período do curso de farmácia da UNIFAVIP WYDEN, Brasil

E-mail: brenovlog22@gmail.com

Orcid: <https://orcid.org/0009-0001-8372-7891>

Jackson José Da Silva

Acadêmico do 10º período do curso de farmácia da UNIFAVIP WYDEN, Brasil

E-mail: jacksonlds19@gmail.com

Orcid: <https://orcid.org/0009-0004-3329-5033>

João Gomes Pontes Neto

Doutorado em Ciências Farmacêuticas; Graduação em Farmácia pela Universidade Federal de Pernambuco. Docente do curso de Farmácia da faculdade UNIFAVIP WYDEN, Brasil

E-mail: joao.gnetos@unifavip.edu.br

Orcid: <https://orcid.org/0000-0001-9294-9448>

Resumo

O estudo tem como objetivo investigar o uso de fitoterápicos como alternativa para reduzir o consumo indiscriminado de benzodiazepínicos no tratamento de transtornos de ansiedade, abordando os riscos e complicações do uso prolongado desses medicamentos. A pesquisa foi realizada por meio de uma revisão de literatura qualitativa e descritiva, consultando bases de dados SCIELO, LILACS, PubMed e a Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), com artigos publicados entre 2015 e 2024. Os resultados apontaram que o uso prolongado de benzodiazepínicos está frequentemente associado a efeitos negativos na cognição, como prejuízos na memória, atenção e aprendizado, além de riscos elevados de dependência, especialmente em idosos. Em contrapartida, o uso de fitoterápicos demonstrou potencial terapêutico no controle de sintomas ansiosos com menor risco de efeitos adversos. Fitoterápicos como a Passiflora incarnata têm sido eficazes no suporte ao desmame gradual de benzodiazepínicos, sendo indicados como uma alternativa promissora, especialmente quando supervisionados pelo farmacêutico. Diante disso, a introdução dos fitoterápicos como alternativa aos benzodiazepínicos pode reduzir a dependência e melhorar a qualidade de vida dos pacientes com transtornos de ansiedade. A implementação de práticas

integrativas e o papel do farmacêutico são fundamentais para garantir uma abordagem holística e sustentável, promovendo a saúde mental de forma segura. Este estudo reforça a importância das políticas públicas de saúde em incorporar as práticas integrativas e complementares ao Sistema Único de Saúde (SUS), consolidando os fitoterápicos como parte do cuidado no tratamento da ansiedade.

Palavras-chave: fitoterápicos, benzodiazepínicos, ansiedade, Práticas Integrativas e Complementares.

Abstract

The study aims to investigate the use of herbal medicines as an alternative to reduce the prolonged consumption of benzodiazepines in the treatment of anxiety disorders, addressing the risks and complications of prolonged use of these medications. The research was carried out through a qualitative and descriptive literature review, consulting databases SCIELO, LILACS, PubMed and the Virtual Health Library (VHL), with articles published between 2015 and 2024. The results showed that the prolonged use of Benzodiazepines is often associated with negative effects on cognition, such as impairments in memory, attention and learning, in addition to elevated risks of dependence, especially in the elderly. On the other hand, the use of herbal medicines has therapeutic potential in controlling anxious symptoms with a lower risk of adverse effects. Herbal medicines such as *Passiflora incarnata* have been effective in supporting the gradual weaning of benzodiazepines, being indicated as a promising alternative, especially when supervised by a pharmacist. Given this, the introduction of herbal medicines as an alternative to benzodiazepines can reduce dependence and improve the quality of life of patients with anxiety disorders. The implementation of integrative practices and the role of the pharmacist are fundamental to ensuring a holistic and sustainable approach, promoting mental health in a safe way. This study reinforces the importance of public health policies in incorporating integrative and complementary practices into the Unified Health System (SUS), consolidating herbal medicines as part of care in the treatment of anxiety.

Keywords: herbal medicines, benzodiazepines, anxiety, Integrative and Complementary Practices.

1. Introdução

Os benzodiazepínicos, apesar de serem amplamente prescritos para o tratamento da ansiedade, apresentam riscos significativos quando utilizados de

forma indiscriminada e prolongada. A dependência de benzodiazepínicos tornou-se um problema crescente e exige atenção na prática clínica, devido aos seus efeitos adversos e à dificuldade de desmame, especialmente entre pacientes que os utilizam como primeira linha de tratamento (Soyka, 2017). Um agravante desse contexto, é a falta de alternativas terapêuticas e a ausência de uma abordagem integrada de cuidado, o que gera a dependência e aumentam os riscos de recaída e comprometimento da saúde mental, tornando o desenvolvimento de alternativas terapêuticas seguras e eficazes essencial para oferecer melhores opções aos pacientes (Robertson, Peacock e Scott, 2023).

A utilização de fitoterápicos como estratégia complementar tem se mostrado uma alternativa promissora no combate ao uso excessivo de benzodiazepínicos, as políticas públicas de saúde, ao incluírem as plantas medicinais como parte das Práticas Integrativas e Complementares (PICs), permitem uma revalorização do conhecimento tradicional e oferecem novos olhares sobre tratamentos naturais. Essas práticas ajudam a promover uma abordagem mais holística para o cuidado da saúde mental, facilitando a redução gradual de ansiolíticos convencionais e incentivando o uso de fitoterápicos com propriedades ansiolíticas, como por exemplo a *Passiflora incarnata* L., que possui efeitos comprovados no alívio de sintomas de ansiedade (Cherobin et al., 2022).

Diante desse contexto, é fundamental evidenciar a atenção farmacêutica no manejo do uso indiscriminado de ansiolíticos, especialmente os benzodiazepínicos, sendo o apoio do farmacêutico crucial para o monitoramento e a orientação do paciente, ajudando no acompanhamento do uso de fitoterápicos e na identificação precoce de qualquer sinal de dependência ou efeitos adversos, ao mesmo tempo em que favorece uma transição mais segura e eficaz dos medicamentos alopáticos (Botelho et al., 2022).

O estudo de Esteves (2015), destaca o potencial dos fitoterápicos como aliados no processo de desmame de benzodiazepínicos na atenção básica. Esteves aponta que o uso das plantas, auxilia na redução da dependência de medicamentos ansiolíticos em pacientes de baixo risco, oferecendo uma alternativa para controlar os sintomas de ansiedade sem os efeitos colaterais adversos dos benzodiazepínicos. A autora enfatiza que o uso de fitoterápicos,

acompanhado de orientação profissional, é uma ferramenta valiosa para a redução gradual do uso de benzodiazepínicos, beneficiando a saúde mental dos pacientes e promovendo uma abordagem mais sustentável e menos invasiva de tratamento.

Além disso, as práticas integrativas e complementares, com base na medicina oriental, têm contribuído para a diminuição do uso restrito de medicamentos alopáticos, incluindo benzodiazepínicos, no tratamento de psicopatologias. A incorporação dessas práticas no Sistema Único de Saúde (SUS) promove uma visão integral do cuidado, incentivando o uso de métodos naturais e menos invasivos, como os fitoterápicos, para o tratamento de transtornos de ansiedade. A abordagem propõe que práticas complementares, associadas a uma mudança no paradigma de tratamento, possibilitam uma alternativa segura e eficaz para o controle dos sintomas ansiosos, ao mesmo tempo em que reduzem os riscos associados ao uso contínuo de benzodiazepínicos (Santos et al., 2024).

Dessa forma, o estudo tem como objetivo explorar o uso dos fitoterápicos como estratégia para a redução do consumo indiscriminado de benzodiazepínicos no tratamento da ansiedade, buscando evidências que sustentem o potencial dessas práticas no manejo de casos leves e moderados de ansiedade. A análise será fundamentada na literatura que destaca tanto as vantagens dos fitoterápicos, especialmente quanto os riscos associados ao uso prolongado e não supervisionado de benzodiazepínicos. Além disso, será abordada a importância da atenção farmacêutica no monitoramento e orientação quanto ao uso desses medicamentos, como uma forma de evitar dependência e reduzir o impacto negativo na saúde mental dos pacientes.

2. METODOLOGIA

O estudo trata-se de uma revisão de literatura com abordagem qualitativa e descritiva, cujo objetivo é responder à pergunta norteadora: "como o uso de fitoterápicos pode ser uma estratégia para reduzir o uso indiscriminado de

benzodiazepínicos no tratamento da ansiedade". A pesquisa foi conduzida a partir de bases de dados científicas, sendo elas: SCIELO (Scientific Electronic Library Online), LILACS (Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde), PubMed (National Center for Biotechnology Information - NCBI) e Biblioteca Virtual em Saúde (BVS).

Foram incluídos artigos publicados no período de 2015 a 2024, disponíveis em português, inglês e espanhol, com prioridade para estudos que discutem alternativas terapêuticas seguras para o tratamento da ansiedade, particularmente o uso de fitoterápicos. Também foram considerados artigos que apresentem dados sobre os riscos e complicações associados ao uso prolongado de benzodiazepínicos. Os descritores utilizados na busca foram: "fitoterápicos", "benzodiazepínicos", "ansiedade" e "Práticas Integrativas e Complementares". Artigos que não tratavam especificamente da redução do uso de benzodiazepínicos ou do uso de fitoterápicos no tratamento da ansiedade foram excluídos.

Para análise dos artigos, inicialmente foram selecionados aqueles cujos títulos continham termos relacionados ao uso de fitoterápicos como alternativa no manejo da ansiedade e ao impacto da dependência de benzodiazepínicos. A relevância dos estudos foi determinada pela presença de discussões sobre o efeito de plantas medicinais no controle dos sintomas ansiosos, além de considerações sobre os riscos da dependência e complicações do uso prolongado de benzodiazepínicos. Após a análise inicial, foi realizada a leitura dos resumos para identificar aqueles que exploram especificamente o impacto do uso de fitoterápicos na saúde mental e na redução da necessidade de ansiolíticos convencionais.

Na etapa final, os artigos selecionados foram lidos na íntegra, com foco na discussão das principais evidências sobre a eficácia dos fitoterápicos em comparação com os benzodiazepínicos. A análise incluiu a descrição dos benefícios e limitações das plantas medicinais, estratégias para o desmame de benzodiazepínicos e o papel da atenção farmacêutica na orientação dos pacientes quanto ao uso seguro desses tratamentos. Esses elementos possibilitaram uma visão abrangente sobre as alternativas terapêuticas que podem ser implementadas no sistema de saúde para o manejo seguro e eficaz da ansiedade, promovendo uma abordagem de cuidado integral ao paciente.

A fim de definir a pergunta de pesquisa clara e objetiva, utilizou-se o método PICO (População, Intervenção, Controle e Resultado) (Quadro I), facilitando a busca de evidências clínicas sobre o uso de fitoterápicos como alternativa ao uso excessivo de benzodiazepínicos.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Quadro I: Utilização da estratégia PICO

Acrônimo	Definição	Descrição
P	População	Pacientes em tratamento para ansiedade com benzodiazepínicos
I	Intervenção	Uso de fitoterápicos
C	Controle	Comparação entre os que não usaram fitoterápicos
O	Resultado	Redução da dependência e efeitos adversos

Fonte: Elaborado pelos autores, 2024.

1. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A revisão incluiu 12 estudos publicados entre 2015 e 2024, abrangendo investigações sobre os efeitos do uso prolongado de benzodiazepínicos e as alternativas oferecidas pelos fitoterápicos no tratamento da ansiedade. Os estudos analisados evidenciaram que o uso crônico de benzodiazepínicos está associado a efeitos adversos significativos, como dependência, comprometimento cognitivo e dificuldade no desmame, especialmente entre idosos. Alguns estudos destacaram a contribuição dos fitoterápicos no desmame gradual dos benzodiazepínicos, proporcionando uma redução nos sintomas ansiosos sem o impacto negativo dos ansiolíticos convencionais. Além disso, os resultados reforçam o papel do

farmacêutico na supervisão desse processo, evidenciando que a orientação profissional é essencial para o uso seguro e eficaz das alternativas fitoterápicas.

Tabela 1. Análise dos estudos incluídos na discussão

Autor(a)/ano	Título	Objetivo	Metodologia	Conclusão
Freire et al. (2022)	Utilização de benzodiazepínicos em idosos brasileiros: um estudo de base populacional	Analisar o uso de benzodiazepínicos em idosos brasileiros	Estudo de base populacional com dados coletados de idosos em todo o Brasil	Evidenciou alta prevalência do uso de benzodiazepínicos em idosos, apontando para o risco de dependência
Moraes et al. (2023)	Alterações cognitivas relacionadas ao uso prolongado de benzodiazepínicos	Investigar as alterações cognitivas associadas ao uso prolongado de benzodiazepínicos	Revisão de estudos sobre os efeitos cognitivos de benzodiazepínicos	Constatou-se que o uso prolongado afeta negativamente a cognição, especialmente em idosos
Azevedo; Araújo; Ferreira, (2016)	Consumo de ansiolíticos benzodiazepínicos: uma correlação entre dados do SNGPC e indicadores sociodemográficos	Correlacionar o consumo de benzodiazepínicos com indicadores sociodemográficos nas capitais	Análise dos dados do Sistema Nacional de Gerenciamento de Produtos Controlados (SNGPC)	O consumo foi mais elevado em regiões com maior vulnerabilidade social
Diniz et al. (2022)	Perfil do consumo de ansiolíticos por pacientes atendidos em farmácia básica	Identificar o perfil de consumo de ansiolíticos por pacientes atendidos em farmácias básicas	Estudo descritivo em farmácias básicas com análise de prescrições	A alta prescrição de benzodiazepínicos destaca a importância de alternativas para reduzir seu uso indiscriminado

Cherobin et al. (2022)	Plantas medicinais e políticas públicas de saúde: novos olhares sobre antigas práticas	Explorar o uso de plantas medicinais nas políticas públicas de saúde	Revisão de literatura sobre políticas públicas de práticas integrativas	O estudo reforça a relevância das plantas medicinais como alternativas terapêuticas no SUS
Esteves (2015)	Uso de fitoterápicos como aliado no desmame do consumo inadequado de benzodiazepínicos na atenção básica	Avaliar o uso de fitoterápicos no processo de desmame de benzodiazepínicos na atenção básica	Análise descritiva de casos clínicos e revisão de literatura	Fitoterápicos, como <i>Passiflora incarnata</i> , mostram-se eficazes no apoio ao desmame de benzodiazepínicos
Kurebayashi et al. (2016)	Fitoterapia chinesa para reduzir estresse, ansiedade e melhorar qualidade de vida: ensaio clínico randomizado	Avaliar a eficácia da fitoterapia chinesa na redução de ansiedade e melhora da qualidade de vida	Ensaio clínico randomizado com participantes recebendo fitoterápicos chineses	A fitoterapia chinesa reduziu significativamente o estresse e a ansiedade, melhorando a qualidade de vida
Silva et al. (2020)	Política nacional de práticas integrativas e complementares: trajetória e desafios em 30 anos do SUS	Analisar a trajetória e desafios das práticas integrativas no SUS	Revisão e análise das políticas de práticas integrativas no SUS	Reconheceu avanços, mas destacou desafios para a consolidação das práticas integrativas no Brasil
Neto et al. (2022)	Plantas medicinais e fitoterápicos no cuidado da saúde mental em tempos de pandemia: uma revisão da literatura	Revisar o uso de fitoterápicos na saúde mental durante a pandemia	Revisão de literatura focada no uso de fitoterápicos para saúde mental	Evidenciou aumento do uso de fitoterápicos como alternativa segura na pandemia

Soyka (2017)	Treatment of benzodiazepine dependence	Discutir opções de tratamento para dependência de benzodiazepínicos	Revisão de literatura sobre estratégias de tratamento para dependência	Terapias combinadas, incluindo suporte psicológico, são eficazes para tratar a dependência de benzodiazepínicos
Santos (2024)	A redução do uso de benzodiazepínicos através da implementação das práticas integrativas complementares	Explorar a redução do uso de benzodiazepínicos por meio de práticas integrativas	Estudo de caso sobre a aplicação de práticas integrativas em contexto de saúde mental	As práticas integrativas reduziram o uso de benzodiazepínicos e promoveram a desvinculação de uso restrito
Robertson; Peacock; Scott (2023)	Benzodiazepine use disorder: common questions and answers	Fornecer respostas para questões comuns sobre o transtorno do uso de benzodiazepínicos	Revisão de literatura com foco em perguntas frequentes sobre o transtorno de uso	Aponta a necessidade de alternativas e suporte clínico para a gestão segura do uso de benzodiazepínicos

Fonte: Autores, 2024.

O uso de benzodiazepínicos para tratar transtornos de ansiedade gera preocupações devido aos seus efeitos colaterais e ao risco de dependência, especialmente em uso prolongado, que pode levar a comprometimentos cognitivos como prejuízos na memória, atenção e aprendizado. Esses efeitos adversos são particularmente graves em idosos, aumentando o risco de declínio cognitivo e quedas. Diante do uso indiscriminado desses medicamentos, a busca por alternativas seguras e eficazes, como os fitoterápicos, torna-se essencial. Estes surgem como uma opção promissora, com menor risco de efeitos adversos,

especialmente quando orientados pelo farmacêutico, que contribui para o uso racional e o manejo adequado da saúde mental (Moraes et al., 2023).

Freire et al. (2022) analisam o uso de benzodiazepínicos entre idosos brasileiros, mostrando uma alta prevalência desses medicamentos nessa faixa etária, especialmente entre aqueles com condições de saúde mental pré-existentes e pouco acesso a terapias alternativas. O estudo alerta para os riscos de dependência e efeitos cognitivos adversos, destacando a necessidade de estratégias que promovam o uso seguro desses fármacos. Os autores sugerem os fitoterápicos como alternativa viável para oferecer benefícios terapêuticos com menos efeitos colaterais para os idosos.

Estudos como o de Esteves (2015) demonstram que fitoterápicos, como a *Passiflora incarnata*, podem auxiliar no desmame de benzodiazepínicos em pacientes que apresentam dependência leve a moderada, favorecendo uma transição mais segura e menos abrupta. Da mesma forma, Santos et al. (2024), ao explorar a implementação de práticas integrativas complementares, incluindo a fitoterapia, reforçam a eficácia dessas práticas na redução do uso de benzodiazepínicos. Em seu estudo, os autores discutem como práticas como a fitoterapia podem promover uma independência dos medicamentos sintéticos, oferecendo benefícios adicionais como a melhora na qualidade de vida e a redução de recaídas na dependência medicamentosa. A presença do farmacêutico é fundamental na gestão dessa transição terapêutica, tanto no aconselhamento sobre o uso de fitoterápicos quanto no monitoramento da resposta do paciente a essas novas práticas.

Kurebayashi et al. (2016) avaliaram a eficácia da fitoterapia no alívio do estresse e da ansiedade, além de seu impacto na qualidade de vida. A pesquisa incluiu participantes com altos níveis de estresse e ansiedade, os quais foram submetidos a um tratamento baseado em fitoterápicos. Os resultados mostraram uma redução significativa nos níveis de estresse e ansiedade entre os participantes que receberam a intervenção, em comparação com o grupo controle, além de melhorias na qualidade de vida relatadas pelos indivíduos tratados. O estudo sugere que a fitoterapia chinesa pode ser uma alternativa viável para reduzir o uso de ansiolíticos convencionais, como os benzodiazepínicos, especialmente para

pacientes que buscam opções terapêuticas menos agressivas e com menores riscos de dependência, oferecendo uma abordagem mais integrada e preventiva para o cuidado em saúde mental.

O tratamento da dependência de benzodiazepínicos exige uma abordagem multidisciplinar, na qual terapias alternativas, como os fitoterápicos, podem contribuir para uma transição segura e gradual. No entanto, a inclusão de fitoterápicos no tratamento da ansiedade deve ser feita de forma criteriosa, com supervisão adequada, especialmente considerando a variabilidade na resposta dos pacientes e a necessidade de dosagens individualizadas (Soyka, 2017).

O uso de plantas medicinais no cuidado da saúde mental durante a pandemia revela um aumento significativo na busca por fitoterápicos, o que reflete uma maior aceitação da população por essas alternativas. O papel do farmacêutico nesse processo é de suma importância, pois ele possui o conhecimento técnico e científico necessário para orientar o uso seguro e eficaz dos fitoterápicos (Neto et al. 2022).

Os estudos de Azevedo et al. (2016) e Diniz et al. (2022) trazem à tona a problemática do uso elevado de benzodiazepínicos no Brasil, evidenciando como fatores sociodemográficos e contextos específicos, como o atendimento em farmácias básicas, influenciam o consumo desses medicamentos. Azevedo et al. (2016) apontam uma alta prevalência de uso de ansiolíticos benzodiazepínicos, particularmente em regiões urbanas e entre populações de menor renda e escolaridade, destacando uma vulnerabilidade dessas populações ao uso prolongado e, muitas vezes, indiscriminado desses medicamentos.

Corroborando essa análise, Diniz et al. (2022) observam que o consumo de ansiolíticos, especialmente entre pacientes de farmácias básicas, tende a ser contínuo e pouco monitorado, com pouca oferta de alternativas terapêuticas. Ambos os estudos ressaltam a importância de políticas públicas e estratégias de manejo que promovam o uso racional de benzodiazepínicos e incentivem a introdução de tratamentos alternativos, como os fitoterápicos, que podem oferecer benefícios comparáveis com menor risco de dependência e efeitos adversos, especialmente em populações vulneráveis.

Silva et al. (2020) analisa a trajetória e os desafios da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) ao longo de 30 anos de implementação no Sistema Único de Saúde (SUS). A pesquisa destaca como a PNPIC promoveu o uso de terapias alternativas, incluindo fitoterápicos, visando uma abordagem mais integral e preventiva para a saúde. Apesar dos avanços na inclusão dessas práticas, os autores identificam barreiras significativas, como a escassez de recursos, falta de capacitação de profissionais e resistência cultural. Esses desafios limitam o alcance das práticas integrativas no SUS, exigindo estratégias contínuas para consolidar essas abordagens como parte do cuidado em saúde pública no Brasil.

É importante destacar que o uso de fitoterápicos não elimina totalmente a necessidade de benzodiazepínicos em todos os casos, mas pode ser uma alternativa eficaz quando integrado a uma estratégia de tratamento mais ampla. O transtorno do uso de benzodiazepínicos requer acompanhamento contínuo para evitar o abuso e a dependência desses medicamentos. Assim, ao incorporar fitoterápicos como prática complementar, o farmacêutico e outros profissionais de saúde desempenham um papel crucial na redução da dependência, ajudando a melhorar o manejo dos transtornos de ansiedade com menos efeitos adversos (Robertson; Peacock; Scott, 2023). (Robertson; Peacock; Scott, 2023).

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A fitoterapia é uma alternativa viável e segura para a redução do uso indiscriminado de benzodiazepínicos no tratamento da ansiedade. Os fitoterápicos podem facilitar o desmame e diminuir os riscos associados ao uso prolongado desses medicamentos. A inclusão dessas práticas no SUS e o apoio farmacêutico na orientação dos pacientes são essenciais para consolidar uma abordagem terapêutica mais sustentável. O estudo conclui que uma transição bem planejada para o uso de fitoterápicos pode beneficiar a saúde mental dos pacientes, minimizando os riscos de dependência e proporcionando um tratamento mais natural e menos invasivo.

Referências

AZEVEDO, Ângelo José Pimentel de; ARAÚJO, Aurigena Antunes de; FERREIRA, Maria Ângela Fernandes. Consumo de ansiolíticos benzodiazepínicos: uma correlação entre dados do SNGPC e indicadores sociodemográficos nas capitais brasileiras. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 21, p. 83-90, 2016.

BOTELHO, Kelly Viviane dos Santos Silva et al. A importância da atenção farmacêutica diante do aumento da prescrição e uso indiscriminado de ansiolíticos com foco nos Benzodiazepínicos e na *Passiflora Incarnata* L. *Brazilian Journal of Health Review*, v. 5, n. 3, p. 11434-11456, 2022.

CHEROBIN, Fabiane et al. Plantas medicinais e políticas públicas de saúde: novos olhares sobre antigas práticas. *Physis: Revista de Saúde Coletiva*, v. 32, p. e320306, 2022.

DINIZ, Vânia Maria et al. Perfil do consumo de ansiolíticos por pacientes atendidos em farmácia básica. *Research, Society and Development*, v. 11, n. 1, p. e35511124615-e35511124615, 2022.

ESTEVES, Natália Picanço de Queiroz. *Uso de fitoterápicos como aliado no desmame do consumo inadequado de benzodiazepínicos na atenção básica*. 2015.

FREIRE, Marina de Borba Oliveira et al. Utilização de benzodiazepínicos em idosos brasileiros: um estudo de base populacional. *Revista de saúde Pública*, v. 56, p. 10, 2022.

KUREBAYASHI LF, TURRINI RN, KUBA G, SHIMIZU MH, TAKIGUCH RS. Chinese phytotherapy to reduce stress, anxiety and improve quality of life: randomized controlled trial. *Rev Esc Enferm USP*. 2016.

MORAES, Júlia Freire et al. Alterações cognitivas relacionadas ao uso prolongado de benzodiazepínicos. *Revista Multidisciplinar em Saúde*, v. 4, n. 3, p. 787-792, 2023.

NETO, Ivan Justo Mendonça et al. Plantas medicinais e fitoterápicos no cuidado da saúde mental em tempos de pandemia: uma revisão da literatura. *Revista de Medicina*, v. 101, n. 3, 2022.

ROBERTSON, Sandy; PEACOCK, Emily E.; SCOTT, Robert. Benzodiazepine use disorder: common questions and answers. *American Family Physician*, v. 108, n. 3, p. 260-266, 2023.

SANTOS, Emanuel Moura et al. A redução do uso de benzodiazepínicos através da implementação das práticas integrativas complementares: uma abordagem da medicina oriental na desvinculação do uso restrito de medicamentos para tratamento de psicopatologias. *Revista CPAQV-Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida*, v. 16, n. 2, 2024.

SANTOS, Emanuel Moura et al. A redução do uso de benzodiazepínicos através da implementação das práticas integrativas complementares: uma abordagem da medicina oriental na desvinculação do uso restrito de medicamentos para tratamento de psicopatologias. Revista CPAQV-Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida, v. 16, n. 2, 2024.

SILVA, G.K.S. et al Política nacional de práticas integrativas e complementares: trajetória e desafios em 30 anos do SUS. Physis: Revista de Saúde Coletiva Rio de Janeiro, v 30, n. 1, 2020.

SOYKA, Michael. Treatment of benzodiazepine dependence. New England Journal of Medicine, v. 376, n. 12, p. 1147-1157, 2017.