Revista Multidisciplinar do Nordeste Mineiro, v.12, 2023
ISSN 2178-6925

USO DE PLANTAS MEDICINAIS NO TRATAMENTO DA DEPRESSÃO E TRANSTORNO DE ANSIEDADE

USE OF MEDICINAL PLANTS IN THE TREATMENT OF DEPRESSION AND ANXIETY DISORDER

Cyntya Soares Silva
Universidade do Vale do Ipojuca - Unifavip | WYDEN
Caruaru– PE

Ítala Josielly de Barros Santos
Universidade do Vale do Ipojuca - Unifavip | WYDEN
Caruaru – PE

João Gomes Pontes Neto
Universidade do Vale do Ipojuca – Unifavip | WYDEN
Caruaru - PE

RESUMO

O uso de plantas medicinais nas mais diversas formas farmacêuticas vem se destacando há muito tempo e são utilizadas no tratamento de diversas doenças. Neste artigo, destacamos a importância do estudo de plantas medicinais como terapias alternativas no tratamento do transtorno de depressão. Espécies como *Melissa officinalis, Passiflora incarnata, Hypericum perforatum e Crocus sativus* se destacam na literatura por apresentar resultados clínicos robustos. Dessa forma, foi realizada uma revisão de literatura nos bancos de dados do PubMed e Web of Science. A literatura defende que o tratamento alternativo ou associado com as plantas medicinais pode ser utilizado para tratar o transtorno de ansiedade e depressão em diferentes níveis, visto que estudos clínicos mostram que podem ser tão quanto ou mais eficazes quando comparados aos tratamentos tradicionais, porém, com menos eventos adversos. Além disso, fitoterápicos são bem aceitos pela população em geral, o que pode favorecer a adesão ao tratamento.

Palavras-Chave: Antidepressivos, Fitoterápicos, *Melissa Officinalis, Passiflora incarnata, Hypericum perforatum e Crocus sativus.*

ABSTRACT

The use of medicinal plants in a wide variety of pharmaceutical forms has been prominent for a long time and they are used in the treatment of various diseases. In this article, we highlight the importance of studying medicinal plants as alternative therapies in the treatment of depression. Species such as Melissa officinalis, Passiflora incarnata, Hypericum perforatum and Crocus sativus stand out in the literature for their robust clinical results. A literature review was therefore carried out using the PubMed and Web of Science databases. The literature argues that alternative treatment or treatment associated with medicinal plants can be used to treat anxiety disorder and depression at different levels, since clinical studies show that they can be as effective as or more effective when compared to traditional treatments, but with fewer adverse events. In addition, phytotherapics are well accepted by the general population, which can favor adherence to treatment.

Keywords: Antidepressants, *Melissa Officinalis, Passiflora incarnata, Hypericum perforatum and Crocus sativus.*

INTRODUÇÃO

Segundo o IBGE (2019), a “depressão é um transtorno mental que afeta mais de 264 milhões de pessoas, de todas as idades”. Contudo, a ocorrência de casos é frequente em mulheres devido as oscilações hormonais. Esse transtorno é caracterizado por mudanças de humor, baixa autoestima, perda da libido e outras capacidades funcionais do indivíduo.

O tratamento desse transtorno pode ser realizado com antidepressivos derivados de plantas medicinais, conhecidos como fitoterápicos. Além disso, o uso de fitoterápicos vem aumentando em várias partes do mundo, visto que, possuem a mesma eficácia e menos risco de efeitos adversos que os medicamentos convencionais (CARVALHO, 2021).

Durante e após a pandemia da COVID-19, as doenças como ansiedade e depressão, foram desencadeadas em maior intensidade e são consideradas como as doenças do século, pelo elevado número de indivíduos acometidos por elas a nível mundial, tendo após a pandemia da COVID-19 agravado devido ao isolamento social, luto por perda de entes queridos e incertezas quanto ao futuro (RIBEIRO, 2020).

Estudos científicos recentes têm corroborado essas alegações, demonstrando os efeitos antioxidante, anti-inflamatórios e antidepressivos dos fitoterápicos, além de seu potencial na prevenção e tratamento de várias doenças (ALMEIDA, 2019).

Os transtornos mentais se caracterizam como um grupo de doenças com alto grau de sobrecarga, não só para o indivíduo que sofre, mas também para seus familiares e cuidadores. Entre eles, a depressão é atualmente responsável pela mais alta carga de doença entre todas elas. Sua característica insidiosa vai destruindo as esperanças e o brilho da vida de seus portadores, tendo consequências devastadoras também na vida dos que estão ao seu redor. A depressão se caracteriza pela perda de interesse e prazer por tudo, pelo sentimento de tristeza e baixa da autoestima (ABELHA, 2014). A depressão é considerada pela OMS uma epidemia. Isso se deve ao fato de que a doença afeta 4,4% da população mundial, onde o Brasil possui o segundo maior número de casos, com 5,8% da população (HURSO, 2020).

Portanto, esta revisão da literatura tem como objetivo avaliar as evidências disponíveis sobre o uso da *Melissa officinalis, Passiflora incarnata, Hypericum perforatum e Crocus sativus* no tratamento da depressão. Como resultado dessa pesquisa, espera-se que sejam divulgadas informações úteis para profissionais prescritores e pacientes que estejam considerando o uso de plantas medicinais no tratamento da depressão.

METODOLOGIA

Para realizar esta revisão da literatura serão utilizados estudos clínicos randomizados e controlados publicados em inglês e português entre 2010 e o presente. A coleta de dados foi realizada por meio de buscas nas bases de dados PubMed, Scopus e Web of Science, utilizando os termos de pesquisa "*Melissa Officinalis", "Passiflora Incarnata", "Hypericum Perforatum*" *e "Crocus sativus*", " depression", "anxiety disorder" e “Clinical trials”.

Os critérios de inclusão para a seleção dos artigos foram estudos clínicos randomizados e controlados que avaliaram a eficácia e segurança do uso dessas plantas medicinais isoladas ou associadas a tratamentos tradicionais para o transtorno de ansiedade e depressão. Os critérios de exclusão incluíram estudos

em que as plantas medicinais foram usadas em combinação com outros tratamentos, estudos que não avaliaram especificamente o uso dessas plantas medicinais no tratamento da depressão, estudos que não se relacionam as plantas estudadas neste artigo e estudos que não foram publicados em inglês ou português.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Durante a pesquisa, foram encontrados 320 artigos relacionados a palavras-chave como "Plantas medicinais", "Fitoterapia", "Antidepressivos", "Fitoterápicos" e "Depressão". Após análises, 20 artigos que atendiam aos critérios estabelecidos foram selecionados para a construção do artigo.

Considera-se a depressão como uma patologia heterogênea que pode ter diversas formas de tratamento, a mesma se caracteriza por vários sintomas e dentre eles está a ansiedade, dificuldade de concentração, baixa autoestima, entre outros. Quando apresenta um estado clínico mais severo há os sentimentos profundos de desespero, o que leva aos pensamentos suicidas (ALMEIDA, 2019).

A depressão pode ser controlada por meio do uso de medicamentos específicos e tratamento psicológico e psiquiátrico, porém, é comum observar eventos adversos relacionados aos tratamentos convencionais. Mesmo que sua eficácia seja comprovada no tratamento da depressão, nem sempre seu efeito é o suficiente para a prevenção da recaída de alguns pacientes. Nesse contexto, torna-se possível aplicar a Política Nacional de Práticas Integrativas e complementares (PNPIC) e a Política Nacional de Plantas Medicinais e Fitoterápicos (PNPMF) que permitem a ampliação das opções terapêuticas aos devidos usuários além da garantia de acesso a plantas medicinais e fitoterápicos, ademais da Política de Saúde Mental (PSM) (PAVANELLI, 2018).

A *M. officinalis* é uma planta da família *Labiatae* que possui folhas ovadas a romboidais ou oblongas e com a margem crenada, floresce no final do verão e suas flores possuem pequenas dimensões. É cultivada em inúmeros países, inclusive no Brasil, sendo comercializada principalmente na forma de chá. (FERMINO, 2015)

A *Melissa officinalis* L., da família *Lamiaceae* conhecida popularmente como erva-cidreira, apresenta propriedades medicinais no tratamento de crises nervosas, taquicardia, insônia, ansiedade e histeria. Muito semelhante taxonomicamente à espécie *Lipia alba* L., que também possui efeitos contra ansiedade e agitação nervosa, a *Melissa* é bastante utilizada em comunidades tradicionais e pelo público em geral para outras doenças, além de distúrbios nervosos. Em estudo conduzido em Gênova, Itália com voluntários acometidos de transtornos de ansiedade e distúrbios do sono, obteve-se resposta positiva com o uso do Cyracos®, composto de extrato hidroalcoólico de erva cidreira, sem apresentar efeitos colaterais, demonstrando eficácia e segurança no uso da planta (JESUS; OLIVEIRA, L., 2021).

O uso da *H. perforatum*, erva-de-São-João, também conhecida como hipérico ou hipericão, como um tratamento eficaz para a depressão moderada. Estudos clínicos na Alemanha demonstraram que essa planta apresentou resultados tão bons quanto um antidepressivo clássico, a imipramina, com 75% dos pacientes que receberam o tratamento de hipérico apresentando melhora, em comparação com 60% dos que tomaram imipramina. Além disso, o hipérico é amplamente usado na Alemanha para tratar ansiedade, insônia e tensão pré-menstrual (BORGES, 2019).

Possui efeitos antidepressivos que quando comparados a fármacos não fitoterápicos, apresenta resultados equiparáveis evidenciando sua ação medicinal. Quanto a efeitos colaterais, são menores do que os observados em medicamentos alopáticos, porém carece de mais estudos e observações para mais dados a respeito. Segundo o mesmo estudo, a taxa média de resposta ao tratamento com a erva-de-são-joão foi de 56% a mais que o placebo, que foi de 35%. Houve remissões em 38% nos casos de depressão estudados e nenhum outro tipo de medicamento foi necessário, além do fitoterápico segundo o estudo. Os efeitos colaterais leves foram alusivos ao SNC, fígado, olhos, rins, ouvidos e órgãos reprodutivos (APAYDIN, 2016).

Suas indicações terapêuticas externas e internas relatadas vão desde perturbações emocionais e cognitivas a depressão leve ou grave entre outros distúrbios orgânicos como afecções na pele, apresentando também efeitos anti-inflamatórios e anticancerígenos. Suas formas de uso podem ser através de comprimidos, cápsulas, chás e extrato líquido, utilizados de acordo com a

prescrição prioritariamente de um especialista. A erva-de-são-joão é utilizada como nutracêutico e sua forma de ação é na inibição da recaptação da serotonina, reduzindo-a nas sinapses neuronais beneficiando no tratamento da depressão e suas partes utilizadas são as partes aéreas como flores e folhas. (PETERSON, 2022).

A *P. incarnata*, também conhecida popularmente como maracujá, tem propriedades sedativa, antiespasmódica e ansiolítica, já estudadas e descritas para outras Passifloras por inúmeros autores (SEVERO, 2019). Tem em sua composição química alcaloides, derivados indólicos, como harmana e harmina, e flavonoides, como vitexina e isovitexina, que promovem ações depressivas inespecíficas do SNC, contribuindo para seus efeitos terapêuticos, tais como o sedativo. Consequentemente, podem interagir com fármacos hipnóticos e sedativos, além de drogas recreativas, como benzodiazepínicos, hipno-analgésicos, alguns antidepressivos e álcool, intensificando seus efeitos (FONSECA, 2020)

Foi avaliado que os efeitos colaterais com o uso da Passiflora são baixos e de maneira geral, ela é considerada como uma planta que não causa dependência, comparada a outros medicamentos para os mesmos fins (SILVA, 2021).

Conforme a farmacopeia brasileira, o “uso contraindicado para pessoas que apresentam hipersensibilidade aos componentes da formulação. O uso é contraindicado durante a gestação, lactação e para menores de 12 anos, devido à falta de dados adequados que comprovem a segurança nessas situações. O uso do extrato fluido é especialmente contraindicado a gestantes (de acordo com estudos em animais pode causar contrações uterinas), lactantes, alcoolistas, diabéticos e em menores de 18 anos, em função do teor alcoólico na formulação” (ANVISA, 2021).

Já a *C. sativus*, conhecido popularmente como açafrão, pertence à família das *Iridaceae*, é obtida através dos estigmas das flores que são reduzidos a pó (DIAS, 2019). Segundo estudos, o desempenho do *C. sativus* no tratamento do transtorno da ansiedade e depressão não é inferior aos antidepressivos convencionais. Sua eficácia foi evidenciada com os parâmetros de HAM-D (Hamilton Rating Scale for Depression), que analisa o estado da depressão e

BDI (Inventário de Depressão de Beck), é o que avalia a intensidade da depressão (DIAS, 2019).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O Brasil enfrenta um alto índice de depressão, com o tratamento convencional sendo o mais utilizado, principalmente devido ao desconhecimento ou receio em relação à fitoterapia, tanto por parte dos pacientes quanto dos profissionais de saúde. A falta de disseminação e conhecimento sobre a fitoterapia é um desafio. Portanto, há uma necessidade significativa de mais estudos sobre o uso de plantas medicinais como antidepressivos no Brasil, bem como o desenvolvimento de projetos que as considerem como tratamento principal para a depressão.

Embora a fitoterapia seja uma alternativa promissora devido aos seus efeitos relativamente positivos, a falta de evidências científicas sólidas limita as opções de plantas medicinais disponíveis para o tratamento da depressão, tornando necessário o estudo e a pesquisa para validar seu potencial nesse contexto.

Diante de pesquisas realizadas foi comprovado que a utilização das plantas medicinais como uma alternativa para o tratamento da depressão é eficaz para todos os tipos, seja leve, moderada ou grave. Por tanto, com a sua utilização contribui para adesão ao tratamento pelos utentes, devido a diminuição de efeitos colaterais durante o seu uso.

É destacado que todos os medicamentos existem riscos quanto ao seu uso, além do mais, se for inadequado, mesmo sendo de baixa toxicidade. Tendo em vista, que as plantas medicinais possuem seus efeitos adversos e contraindicações. Sendo importante a atenção farmacêutica para orientar esse utente quanto ao uso racional desses fitoterápicos.

REFERÊNCIAS

ABELHA, L. **Depressão, uma questão de saúde pública**. Cad. Saúde Colet., 2014, Rio de Janeiro, 22 (3): 223.

AKERLE, O. 1993. Summary of WHO Guidelines for the Assessment of Herbal Medicines. **Herbal Gram**, 28, 13-19.

ALMEIDA CDO. **Plantas medicinais no alívio da depressão**. Dissertação (Mestrado Integrado em Ciências Farmacêuticas) – Universidade de Coimbra, 2019; 81p.

APAYDIN, E. A. et al**. A systematic review of St. John's wort for major depressive disorder.** Systematic Reviews, 2 set. 2016. v. 5, n. 1.

BRASIL. **Ministério da Saúde. Agência Nacional de Vigilância Sanitária**. RDC nº 14, de 31 de março de 2010. Dispõe sobre o registro de medicamentos fitoterápicos. 2010.

BRASIL. **Ministério da Saúde. Agência Nacional de Vigilância Sanitária** Formulário de Fitoterápicos da Farmacopeia Brasileira/ Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Brasília, ANVISA. 2011.

BORGES, N. B.; SALVI, J. O.; SILVA, F. C., 2019. Características farmacológicas dos fitoterápicos *Hypericum perforatum* Lineaus e *Piper methysticum* Georg Forst no tratamento de transtornos depressivos e ansiedade. **Brazilian J. Surg. Clin. Res**., 27 (3): 81-87.

CARVALHO, L. G. et al.; **Principais fitoterápicos e demais medicamentos utilizados no tratamento de ansiedade e depressão**. Revista de Casos e Consultoria, Piauí, v. 12, n. 1, p. e25178, ago.2021.

DIAS, A. R. O.; **Fitoterapia do Sistema Nervoso Central: O uso de Crocus sativus L. no tratamento da depressão**. Dissertação (Mestrado Integrado em Ciências Farmacêuticas), Universidade de Coimbra, Portugal, 2019.

FERMINO, B. L.; KAHLIL, N. M.; BONINI, J. S.; PEREIRA, R. P.; ROCHA, J. B. T.; NUNES DA SILVA, W. C. F. **Anxiolytic properties of *Melissa officinalis* and associated mechanisms of action: A review of the literature**. African J. Pharm. Pharmacol., 9 (3): 53-59, 2015.

FONSECA, L. R.; RODRIGUES, R. A.; RAMOS, A. S.; CRUZ, J. D.; FERREIRA, J. L. P.; SILVA, J. R. A.; AMARAL, A. C. F. 2020. **Herbal medicinal products from *Passiflora* for anxiety**.

IBURG, A. **Guia das Plantas Medicinais. Ingredientes. Efeitos. Aplicações.** Ed. Lisma. Lisboa, 2006.

JESUS, J.; OLIVEIRA, L. **Utilização etnobotânica da espécie medicinal *Melissa officinalis* l. Para o tratamento da ansiedade.** Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação, 30 set. 2021.

PAVANELLI AS, POVH JÁ. **Fitoterápicos no controle da depressão e ansiedade. Dissertação** (Bacharel em Ciências Biológicas) – Universidade Federal de Uberlândia, Ituiutaba-MG, 2021; 23p.

PETERSON B, NGUYEN H. St. John's Wort. In: StatPearls. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; May 19, 2022.

RIBEIRO, S. et al. Worldwide covid-19 spreading explained: **Traveling numbers as a primary driver for the pandemic**. da Academia Brasileira de Ciências, 2020. v. 92, n. 4, p. 1–10.

RUSH, A. J. et al. **Acute and longer-term outcomes in depressed outpatients requiring one or several treatment steps: a STAR*D report**. American Journal of Psychiatry, v. 163, n. 11, p. 1905-1917, 2006.

SARRIS, J. et al. **Herbal medicine for depression, anxiety and insomnia: a review of psychopharmacology and clinical evidence**. European Neuropsycho pharmacology, v. 21, n. 12, p. 841-860, 2011.

SEVERO, A. R.; ILVA, A.L.; FILHO, E. J. S. D. O. **Generalized anxiety: A systematic review.** *Passiflora incarnata* (passion fruit), *Matricaria recutita* (chamomile) and *Melissa officinalis* (lemongrass), 2019.

SILVA, M. et al**. UTILIZAÇÃO DA *Piper methysticum* (L.) E *Passiflora incarnata* (L.) NO TRATAMENTO DE TRANSTORNO DE ANSIEDADE GENERALIZADA**. Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação, 10 maio. 2021. v. 7, n. 4, p. 959–973.