

USO DE FITOTERÁPICOS PARA TRATAR DEPRESSÃO E ANSIEDADE

Camila de Souza Oliveira¹; Caroline Santos de Souza¹; Paulo Henrique da Silva Lima^{2,4}; Isabella Garcia Takahashi^{3,4*}

¹ Graduanda em Farmácia, Faculdades Integradas de Três Lagoas – FITL/AEMS; ² Mestre em Geografia pela Universidade Federal do Mato Grosso do Sul - UFMS; Especialista em Gestão em Saúde (UFMS), Especialista em Educação Permanente em Saúde (UFRGS); ³ Especialista em Vigilância em Saúde na modalidade Residência Multiprofissional pela instituição Faculdade de Medicina de São José do Rio Preto – FAMERP; ⁴ Docente das Faculdades Integradas de Três Lagoas- FITL/AEMS

* autor correspondente: isabella.gtk@gmail.com

RESUMO

Os medicamentos fitoterápicos estão sendo recomendados pelos médicos para tratamento de depressão, pois possuem algumas vantagens em relação aos medicamentos sintéticos, principalmente quando se trata de efeitos colaterais e reações adversas. O artigo foi realizado através de uma revisão bibliográfica, para tratar sobre uso de fitoterápicos nos transtornos psiquiátricos. Por meio de um levantamento de dados em artigos científicos e revistas eletrônicas nacionais e internacionais, utilizando PubMed, SciELO e Google Acadêmico como as seguintes bases de dados. Existem fitoterápicos que ajudam nos sintomas dos pacientes diagnosticados com depressão, dentre essas plantas medicinais temos como exemplo, o *Hypericum perforatum*, *Passiflora incarnata*, *Matricaria recutita L*, *Melissa officinalis*, *Valeriana officinalis*.

PALAVRAS-CHAVE: depressão; ansiedade; fitoterápicos; plantas medicinais.

1 INTRODUÇÃO

Segundo estimativa da Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS) milhares de pessoas em todo o mundo sofrem de transtornos psiquiátricos, afetando todas as idades, classe social e econômica, raça ou sexo. Dentre os transtornos pode-se citar a depressão e a ansiedade (OPAS, 2018).

A depressão é caracterizada como um sentimento de tristeza, pensamentos suicidas e de culpa, insônia ou sono excessivo e incapacidade de realizar tarefas cotidianas, podendo levar ao suicídio, conforme a Associação Americana de Psiquiatria (APA) (APA, 2020; SILVEIRA; BALBINOTTO, 2016).

Já a ansiedade é definida como um sentimento de tensão emocional, com pensamentos excessivos sobre o futuro, causando sintomas físicos como

sudorese, batimentos cardíacos acelerados e aumento da pressão arterial (APA, 2020).

O uso de medicamentos sintéticos está entre os principais aliados no tratamento, que recentemente estão sendo substituídos por fitoterápicos para tratar os transtornos psiquiátricos, ou então como auxiliar na alternativa do plano farmacoterapêutico (ALMEIDA, 2017). O uso dos medicamentos fitoterápicos vem ganhando destaque por possuírem menores índices de efeitos colaterais e menor custo. São utilizados como antidepressivos na alternativa de tratamento a Erva de São João (*Hypericum perforatum*) e a Flor de Maracujá (*Passiflora incarnata*) sendo utilizados como antidepressivo e ansiolítico (BEZERRA, 2019).

No Brasil, após a publicação da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) no SUS,

desde 2006, tem-se buscado inserir na Atenção Primária de Saúde as seguintes práticas: plantas medicinais – fitoterapia, homeopatia, medicina tradicional chinesa – acupuntura, medicina antroposófica e termalismo – crenoterapia (SCHVEITZER et al.; 2012; MISTÉRIO DA SAÚDE, 2011).

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), define-se como planta medicinal, “todo e qualquer vegetal que possui, em um ou mais órgãos, substâncias que podem ser utilizadas com fins terapêuticos ou que sejam precursores de fármacos semissintéticos” (VEIGA, 2005).

De acordo com a PNPIC, o uso de plantas medicinais para curar vem dos primórdios, sendo essa terapêutica caracterizada pelo uso dos fitoterápicos em variadas formas farmacêuticas, não se utiliza substâncias ativas isoladas (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2006).

E cabe ao profissional da saúde habilitado fazer a anamnese de seu paciente, e avaliar a terapêutica mais apropriada, sendo uma das opções o tratamento o farmacológico por meio de fitoterápicos (FERREIRA; 2019).

O objetivo deste estudo é apresentar revisão bibliográfica sobre o uso de fitoterápicos para o tratamento de depressão, destacando sua eficácia, qualidade e segurança para o tratamento. Por meio de um levantamento de dados em artigos científicos e revistas eletrônicas nacionais e internacionais, utilizando PubMed, SciELO e Google Acadêmico como as seguintes bases de dados. As palavras chaves utilizadas foram depressão, ansiedade, fitoterápicos, plantas medicinais.

2 DEPRESSÃO E ANSIEDADE

A depressão e a ansiedade são consideradas o mal do século, muitas das vezes a causalidade desses transtornos pode estar relacionado com fatores genéticos, correria do dia a dia, má alimentação, consumo de bebidas alcoólicas e a

falta de exercícios físicos, modo de produção, competitividade de mercado entre outros, podem contribuir para que se desenvolvam alguns desses transtornos psiquiátricos (CHAVES, 2014; JARDIM, 2011).

3 FITOTERÁPICOS

O fitoterápico é diferenciado da planta medicinal, sendo a planta medicinal definida como “a espécie vegetal, cultivada ou não, utilizada com propósito terapêutico”, de acordo o Formulário de Fitoterápico da Farmacopeia Brasileira (FORMULÁRIO DE FITOTERÁPICO DA FARMACOPEIA BRASILEIRA, 2011).

Para fazer o uso da planta medicinal é preciso conhecê-la, saber onde e como colher, como preparar, podendo ser consumido em forma de chá ou infusões. Já quando a planta medicinal é industrializada temos o fitoterápico, esse processo evita contaminações, padroniza a quantidade ideal para consumo, garantindo maior segurança ao seu uso (ANVISA, 2018).

A utilização de produtos naturais vem sendo inserido na terapia, pelo seu fácil acesso, baixo custo, baixo efeito colateral e eficácia comprovada, além de incentivada pelas políticas públicas de saúde (FERREIRA, 2019; MARINHO, 2018).

Desse modo, quando o paciente necessita de entrar com terapia medicamentosa, é preferível o uso de fitoterápico a medicamentos sintéticos, pelo fato de serem mais econômicos, além de terem como vantagem menos efeitos colaterais (MARINHO, 2018). Portanto, quando há necessidade de iniciar uma terapia medicamentosa com o paciente, o ideal seria optar pelos fitoterápicos devido seu risco/benefício já mencionados anteriormente. Dentre os fitoterápicos mais utilizados para tratar ansiedade e depressão, existem: Erva de São João (*Hypericum perforatum*) e a Flor de Maracujá (*Passiflora incarnata*) (MARINHO, 2018). Dessa

forma, o Quadro 1 traz um breve resumo de algumas plantas medicinais e suas aplicações terapêuticas.

Quadro 1. Resumo da aplicação e formas de uso do *Hypericum perforatum*, *Passiflora incarnata*, *Matricaria recutita*, *Melissa officinalis* L.

NOME CIENTÍFICO	NOME POPULAR	APLICAÇÃO	COMO USAR
<i>Hypericum perforatum</i>	Erva-de-são-joão	Depressões leves e moderadas e nos distúrbios do sono.	Utilizado na forma de chá, por decocção ou infusão e em forma de tintura.
<i>Passiflora incarnata</i>	Maracujá	Ansiolítico que atua como depressor inespecífico do Sistema Nervoso Central.	Sob forma in natura, tintura, infusão, ou sob droga vegetal encapsulada.
<i>Matricaria recutita</i>	Camomila	Ansiolítico e sedativo leve.	Utilizamos as inflorescências como forma de infusão.
<i>Melissa officinalis</i> L	Melissa, erva-cidreira verdadeira ou cidreira.	Propriedade carminativa, estimulante, tônico, sedativo, anti-histérico.	Infusão, decocção ou por extrato fluido.
<i>Valeriana officinalis</i>	Valeriana-das-boticas ou valeriana selvagem.	Efeito tranquilizante, ansiolítico, antiespasmódico e relaxante.	Utilizada como comprimidos ou chá.

Fonte: Elaborado pelos autores.

3.1 *Hypericum perforatum*

A *Hypericum perforatum* (Figura 1) pertence à família hipericaceae, conhecida popularmente como erva-de-são-joão, vem sendo empregada na medicina popular, por sua diversa ação terapêutica cicatrizante, diurética, bactericida, analgésica e anti-inflamatória sendo incluída recentemente no tratamento de depressões leves e moderadas e nos distúrbios do sono (BEZERRA, 2019; FURTADO, 2017).

Figura 1. *Hypericum perforatum*.



Fonte: Extraído de Alves et al., 2014.

A hipericina dispõe-se de efeitos antidepressivos confirmados, que atua na inibição da enzima monoamina oxidase (iMAO), sendo responsável pela degradação de neurotransmissores. Apesar de a hipericina ser considerada o composto responsável pelas atividades antidepressiva (GREESON, 2001), antiviral e antitumoral de HP (MISKOVSKY, 2002; KUBIN et al., 2005), é, possivelmente, o mais poderoso fotossensibilizante natural já descrito (MISKOVSKY, 2002; KARIOTI; BILIA, 2010). A ingestão de grandes quantidades da planta por animais demonstrou causar uma condição de severa sensibilidade à luz, conhecida como síndrome do hipericismo (PATOČKA, 2003). Por essa razão, a fotossensibilização pode ser um potencial efeito adverso observado durante o tratamento com extrato de HP (ZODI, 2011).

Os preparados de erva-de-são-joão contêm um extrato vegetal composto por várias substâncias. Ainda se estuda quais das substâncias ou fitocomplexos são os responsáveis pelo efeito antidepressivo.

Provavelmente o extrato como um todo é a substância ativa, cujo efeito mensurável se deve a uma ação sinérgica ou aditiva (FAUST, 2000).

3.2 *Passiflora incarnata*

A *Passiflora incarnata* (Figura 2), pertencente à família Passifloraceae, sendo conhecida popularmente como maracujá. Essa planta possui atividade sedativa e carminativa (ARANTES et al., 2017).

A passiflora é constituída por flavonoides, alcaloides e esteroides, sendo os flavonoides constituintes da propriedade farmacológica da planta, que estão presente em suas folhas, podendo ser consumido sob forma in natura, tintura, infusão, ou sob droga vegetal encapsulada. Os flavonoides constituem-se de efeitos ansiolíticos, que atua como depressor inespecífico do SNC (MACHADO et al; 2020; PAVAN et al; 2018; ARANTES et al, 2017).

Figura 2. *Passiflora incarnata*.



Fonte: Extraído de Ministério da Saúde, 2015.

3.3 *Matricaria recutita* L.

A *Matricaria recutita* (Figura 3) também conhecida como camomila, é amplamente utilizada pela população geral. Utilizamos as inflorescências como forma de infusão. Entre várias indicações, existe a de ansiolítico e sedativo leve. Deve ser evitada por gestantes devido à atividade emenagoga (que aumenta o fluxo

menstrual) e relaxante da musculatura lisa. A camomila é uma planta muito utilizada tanto na medicina tradicional, como na forma de medicamento fitoterápico, através da extração de flavonoides e óleo volátil presentes nos capítulos florais, responsáveis por suas propriedades terapêuticas, com destaque para a ação ansiolítica. O medicamento fitoterápico é o obtido por processos tecnologicamente adequados, empregando-se exclusivamente matérias primas vegetais, com finalidade profilática, curativa, paliativa ou para fins de diagnóstico, deve-se conhecer sua eficácia e os riscos de seu uso, além da reprodutibilidade e constância de sua qualidade (BRASIL, 2015; 2010; 2000).

Figura 3. Camomila (*Matricaria chamomilla* L., Asteraceae).



Fonte: Extraída de <https://portalarquivos2.saude.gov.br/images/pdf/2017/setembro/11/Monografia-Camomila.pdf>.

3.4 *Melissa officinalis*

A *Melissa officinalis* L. (Figura 4) vem da Família Botânica chamada Lamiaceae (Labiatae), popularmente conhecida como melissa, erva-cidreira ou cidreira. A melissa pode ser utilizada para

auxiliar no tratamento sintomático da ansiedade leve e insônia leve. As partes utilizadas desta planta são as folhas ou a própria planta florida quais são empregadas na forma de infusão, decocção ou por extrato fluido. São de propriedade carminativa, estimulante, tônico, sedativo, anti-histérico (GRANDI, 2014).

A *Melissa officinalis* L. é usada popularmente para tratar de crises nervosas, taquicardia, melancolia, histerismo e ansiedade. O óleo essencial desta planta está nas folhas e nas flores (MEIRA et al., 2012).

Figura 4. *Melissa officinalis*.



Fonte: Extraído de Queiroz, 2012.

3.5 *Valeriana officinalis*

A *Valeriana officinalis* (Figura 5) é uma planta medicinal da família das valerianáceas, que também pode ser conhecida como valeriana-das-boticas ou valeriana selvagem, e que é muito utilizada popularmente para tratar crises de insônia, ansiedade e agitação. Os princípios ativos da valeriana influenciam o funcionamento das células nervosas, tendo um efeito tranquilizante, ansiolítico, antiespasmódico e relaxante (PEREIRA; 2014). Pode ser usada como comprimidos para um efeito relaxante, ou em chá.

A *Valeriana officinalis* é bastante eficaz no tratamento de Transtorno Ansiedade Generalizada (TAG), Transtorno de Ansiedade Social (TAS) agindo em leves desequilíbrios do sistema nervoso, por meio do aumento na concentração do

neurotransmissor GABA nas fendas simpáticas após a administração do fitoterápico. Assim é utilizada em quadros de insônia por possuir propriedades sedativa e hipnótica (PEREIRA; 2014).

Figura 5. *Valeriana officinalis*.



Fonte: Extraído de Gonçalves e Martins, 2006.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os fitoterápicos, representam uma classe de medicamentos que assim como outros, necessitam de comprovar sua eficácia, qualidade e segurança, para serem inseridos em um tratamento. Embora passem por todos os teste e estudos clínicos como os medicamentos sintéticos, eles não são isentos de efeitos adversos, interações medicamentosas ou efeitos colaterais, sendo um dos motivos que demandam o uso dessas substâncias naturais sejam orientados/indicados por profissionais da saúde, como médicos ou farmacêuticos.

A utilização de plantas como remédio deve ser cautelosa e supervisionada por pessoas capacitadas, pois algumas plantas podem causar também diversas reações como intoxicações, enjoos, irritações, edemas ou morte, além de exigir cuidados especiais com paciente polime-dicados, crianças, idosos e gestantes. Entretanto, quando o paciente é

diagnosticado e realmente necessita de um medicamento para auxiliar no tratamento, é preferível o uso de fitoterápico a medicamentos sintéticos, pelo fato de serem mais econômicos, além de terem como vantagem quanto ao risco/benefício.

O que ajuda nos sintomas dos pacientes com depressão são os medicamentos fitoterápicos como por exemplo, o *Hypericum perforatum*, *Passiflora incarnata*, *Matricaria recutita* L, *Melissa officinalis*, *Valeriana officinalis*.

Pensando em saúde o melhor a ser feito é os fitoterápicos para ter bons resultados sem prejudicar o ser humano, mas como todo medicamento deve ter prescrição médica para evitar problemas relacionados a terapia medicamentosa.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, M. Análise do tratamento farmacológico em pacientes com ansiedade e distúrbios do sono com medicamentos ansiolíticos: Uma revisão de literatura. Faculdade Maria Milza, Governador Mangabeira-BA. 2017.

ALVES, A. C. S. et al. Aspectos botânicos, químicos, farmacológicos e terapêuticos do *Hypericum perforatum*. 2014.

APA, American Psychological Association. Tópicos Anxiety. Washington, 2020. Disponível em: <<https://www.apa.org/topics/anxiety/index.html>>. Acesso em: 10 maio 2020.

APA, American Psychological Association. Tópicos Depression. Washington, 2020. Disponível em: <<https://www.apa.org/topics/depression/index>>. Acesso em: 6 jun. 2020.

ARRUDA; C. P.; SILVA, B. F. Uso popular de plantas medicinais no tratamento da ansiedade. 2016. Universidade Do Planalto Catarinense – UNIPLAC. Disponível em:

<<http://www.uniedu.sed.sc.gov.br/wp-content/uploads/2017/09/Claudia-Arruda-Pagani.pdf>>. Acesso em: 07 maio 2020.

ARNCKEN, T. Erva-de-são-joão (*Hypericum perforatum* L.): a imagem viva da depressão. Seção de Ciências Naturais, n.73, p.43-74, 2000.

CAMOMILA. Disponível em: <http://portalquivos2.saude.gov.br/imagens/pdf/2017/setembro/11/Monografia-Camomila.pdf>. Acesso em: 12 abr. 2020.

GADELHA, C. Estudo bibliográfico sobre o uso das plantas medicinais e fitoterápicos no Brasil. Revista Verde de Agroecologia e Desenvolvimento Sustentável, Mossoró-RN, v.8. n. 5, p.208-212, dez, 2013.

GONÇALVES, S.; MARTINS, A. P. *Valeriana officinalis*, 2006.

JARDIM, S. Depressão e Trabalho: Ruptura de Laço Social. Revista Brasileira de Saúde Ocupacional, São Paulo, v.36, n.123, p.1-9, 2011.

LIMA, S. S.; LIMA FILHO, R. O.; OLIVEIRA, G. L. Aspectos farmacológicos da *matricaria recutita* (camomila) no tratamento do transtorno de ansiedade generalizada e sintomas depressivos. Visão Acadêmica, v. 20, n. 2, 2019.

MARINHO, C. Estudo Farmacoeconômico entre Fitoterápico e Medicamentos Utilizados no Tratamento da Depressão. 2017. p. 1-12. Universidade Federal do Tocantins Pró-Reitoria de Pesquisa e Pós-Graduação Coordenação de Iniciação Científica, 2018.

MELISSA OFFICINALIS. Disponível em: <http://flores.culturamix.com/flores/naturais/erva-cidreira-uma-planta-com-propriedades-medicinais>

MINISTÉRIO DA SAÚDE. 2015.

- Disponível em <http://www.saude.gov.br/imagens/pdf/2016/fevereiro/05/Monografia-Passiflora-incarnata.pdf>. Acesso em: 02 jul. 2020.
- MINISTÉRIO DA SAÚDE. Práticas Integrativas e Complementares, Plantas Mediciniais e Fitoterapia na Atenção Básica. Cadernos de Atenção Básica, Brasília-DF, 1ª edição, p. 1-154, 2012. Disponível em: https://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/praticas_integrativas_complementares_plantas_mediciniais_cab31.pdf. Acesso em: 10 maio 2020.
- MINISTÉRIO DA SAÚDE. Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS. Atitude de Ampliação de Acesso, Brasília – DF, 1ª edição, p. 1-92, 2006. Disponível em: <https://bvsmis.saude.gov.br/publicacoes/pnpic.pdf>. Acesso em: 07 abr. 2020.
- OPAS, ORGANIZAÇÃO MUNDIAL PAN-AMERICANA DA SAÚDE. Folha informativa-depressão, Brasil, 2018. Disponível em: https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=5635:folha-informativa-depressao&Itemid=1095. Acesso em: 12 abr. 2020.
- QUEIROZ, R. M. Análise da atividade antitumoral do óleo essencial de Melissa officinalis L. e de seu componente majoritário, citral, em linhagens de glioblastoma multiforme, 2012.
- SILVEIRA, E. Fatores Socioeconômicos e Psicossociais Relacionados a Prevalência da Depressão no Brasil. 2016. 165p. Universidade Federal do Rio Grande Do Sul Faculdade de Ciências Econômicas Programa de Pós-Graduação em Economia Mestrado em Economia Aplicada, 2017.
- SCHVEITZER, M. Práticas Integrativas e Complementares na Atenção Primária em Saúde: em Busca da Humanização do Cuidado. Mundo da Saúde, São Paulo, 2018.
- VEIGA, V. Plantas Mediciniais: Cura Segura. Instituto de Química, Universidade Federal do Rio de Janeiro, Departamento de Química, Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Campus Universitários, 2005.