

O USO DE FITOTERÁPICOS EM PACIENTES COM DEPRESSÃO

Simone Ribeiro de Carvalho¹
Alex Sandro Rodrigues Baiense²

RESUMO: Desde o início dos tempos, os humanos têm utilizado plantas para determinados fins terapêuticos. As plantas medicinais são usadas para tratar e curar uma variedade de doenças, incluindo transtornos mentais como depressão e ansiedade. A depressão se tornou um dos principais problemas da atualidade. Os medicamentos fitoterápicos e seus derivados constituem um dos principais recursos terapêuticos da medicina tradicional e têm sido utilizados na assistência à saúde pelo povo brasileiro há muitos anos. Seja pelo baixo custo das plantas fitoterápicas ou pela eficácia observada ao empregar plantas medicinais como recursos terapêuticos. Muitas dessas plantas possuem usos populares, ou seja, seus usos foram adotados pela cultura popular, o que as favorece em detrimento dos ensaios clínicos, que dão suporte às indicações de uso, eficácia e informações de segurança dos fitoterápicos. Como resultado, o tratamento pode ser eficaz no controle da depressão leve a moderada e na redução de sintomas como ansiedade, insônia e estresse. Deve-se enfatizar que embora a incidência de reações adversas com medicamentos fitoterápicos seja menor do que a dos antidepressivos tradicionais, algumas pessoas ainda podem apresentar reações adversas durante o uso e necessitar de supervisão médica.

Palavras-chave: Plantas medicinais. Depressão. Tratamento. Fitoterápicos.

ABSTRACT: Since the beginning of time, humans have used plants for certain therapeutic purposes. Medicinal plants are used to treat and cure a variety of illnesses, including mental disorders such as depression and anxiety. Depression has become one of the main problems today. Herbal medicines and their derivatives constitute one of the main therapeutic resources of traditional medicine and have been used in health care by the Brazilian people for many years. Whether due to the low cost of herbal plants or the effectiveness observed when using medicinal plants as therapeutic resources. Many of these plants have popular uses, that is, their uses were adopted by popular culture, which favors them to the detriment of clinical trials, which support the indications for use, efficacy and safety information of herbal medicines. As a result, treatment can be effective in controlling mild to moderate depression and reducing symptoms such as anxiety, insomnia and stress. It should be emphasized that although the incidence of adverse reactions with herbal medicines is lower than that of traditional antidepressants, some people may still experience adverse reactions during use and require medical supervision.

Keywords: Medicinal plants. Depression. Treatment. Phytotherapeutics.

INTRODUÇÃO

As plantas medicinais são muito importantes para a manutenção da saúde das pessoas. Além de atestar as propriedades curativas de diversas plantas comumente

¹ Curso de Graduação em Farmácia, Nova Iguaçu-RJ, Brasil UNIG – Universidade Iguaçu.

² Orientador: do Curso de Graduação em Farmácia, Nova Iguaçu-RJ, Brasil UNIG.

utilizadas, a fitoterapia representa parte importante da cultura de uma nação e parte do conhecimento utilizado e transmitido de geração em geração (BONIL & BUENO, 2020).

As ervas e seus derivados são um dos principais recursos terapêuticos da medicina tradicional e há muitos anos são utilizados pelo povo brasileiro em sua saúde. A importância do uso dessas plantas para a cura é que são produtos saudáveis de baixo custo, eficazes e naturais. Valorizar o uso dessas plantas é essencial tanto no campo da saúde quanto no cuidado com a saúde pessoal (NUNES, 2020).

A depressão é um transtorno mental que atinge atualmente quase 300 milhões de pessoas em todo o mundo e é pautado pela Organização Mundial da Saúde (OMS) como a “maior causa de perda da atividade produtiva”. A depressão afeta indivíduos de qualquer sexo ou idade e é caracterizada por perda de motivação, interesse e prazer nas mais variadas atividades diárias, perda de energia e mau humor, pensamentos negativos e persistentes (DIAS, 2020).

Os tratamentos disponíveis hoje para tratar a depressão foram desenvolvidos inicialmente para modular a neurotransmissão, no entanto, essas drogas têm efeitos colaterais significativos, causam síndrome de abstinência e não atingem a remissão inteira da doença (CESKOVA & SILHAN, 2020).

Portanto, sendo uma patologia com grande impacto na qualidade de vida do indivíduo, é necessário encontrar abordagens complementares para contornar as limitações dos tratamentos convencionais. Portanto, a fitoterapia, que utiliza as propriedades de espécies vegetais, pode trazer alguns benefícios adicionais para pessoas que sofrem de depressão (LEONE *et al.*, 2020).

OBJETIVO GERAL

O objetivo deste trabalho é realizar uma revisão de literatura sobre a avaliação de plantas medicinais para o tratamento da depressão, com base em plantas medicinais, para obter os mesmos resultados dos antidepressivos sintéticos, mas com menos efeitos colaterais e sensação de bem-estar em o usuário.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Conceituar a depressão e suas consequências;
- Relatar as principais causas e diagnósticos da depressão;

- Diferenciar as plantas medicinais *Hypericum perforatum L.*, *Rhodiola rosea L.*, *Valeriana officinalis*, *Piper methysticum*, *Matricaria recutita* e *Melissa officinalis* utilizadas no tratamento da depressão;
- Descrever os principais fitoterápicos utilizados para o tratamento da depressão;
- Analisar os efeitos farmacológicos dos fitoterápicos abordados;
- Relatar o mecanismo de ação dos fitoterápicos para a depressão.

METODOLOGIA

Para elaborar esta revisão de literatura, realizamos um levantamento bibliográfico de artigos científicos e técnicos, monografias, teses e sites governamentais obtidos por meio de ferramentas eletrônicas como Google Acadêmico, Simpósio, Revista Scielo, IBGE e Secretaria de Estado de Saúde. Publicado em 2020-2022. Utilize palavras-chave para obter essas informações, como: depressão, grau de depressão, plantas medicinais para depressão, não adesão ao tratamento para depressão, *Hypericum perforatum L.*, *Rhodiola rosea L.*, *Valeriana officinalis*, *Piper methysticum*, *Matricaria recutita* e *Melissa officinalis*. Esse conjunto de informações nos permite entender a depressão, as ervas utilizadas para tratá-la e como elas podem interferir nesse quadro clínico.

1954

JUSTIFICATIVA

A depressão é uma doença que pode ser vivenciada por qualquer pessoa no mundo, independentemente da idade. O uso de plantas medicinais pode trazer benefícios no tratamento da depressão, além de reduzir ou evitar a ocorrência de efeitos adversos do uso contínuo, pois este é um dos motivos pelos quais muitos usuários não aderem aos procedimentos farmacológicos.

REVISÃO DE LITERATURA

FITOTERAPIA NO BRASIL

A fitoterapia inclui o uso interno ou externo de plantas, o tratamento de suas partes, na forma natural ou como medicamento com fins terapêuticos. O Brasil é considerado um país com muitas variedades de plantas com propriedades curativas. Sua biodiversidade é considerada uma das mais ricas do mundo, pois abriga muitas espécies vegetais com potencial medicinal (SILVA *et al.*, 2020).

Segundo a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA), planta medicinal é toda planta que alivia ou cura uma doença e tem uso tradicional como medicamento em uma população ou comunidade. Os fitoterápicos são medicamentos obtidos a partir de plantas medicinais por meio de processos industriais, caracterizados pela consciência científica da eficácia e dos riscos de seu uso. O processo de industrialização evita a contaminação de microrganismos, pesticidas e corpos estranhos, e regula a dosagem e formas corretas de uso, melhorando a segurança e confiabilidade do uso (BETT, 2020).

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), 80% da população dos países em desenvolvimento utiliza práticas tradicionais na atenção primária à saúde, 85% das quais utilizam plantas medicinais. No Brasil, 20% da população consome 63% de medicamentos alopáticos, o restante utiliza produtos de origem natural, principalmente plantas, como fonte alternativa de medicamento. Atualmente, muitas indústrias farmacêuticas procuram utilizar substâncias de origem vegetal nos seus insumos farmacêuticos e desta forma procuram reduzir o custo dos medicamentos sintéticos para que as pessoas possam beneficiar dos melhores preços, visto que a grande maioria dos medicamentos sintéticos por vezes têm as Farmácias e drogarias são um valor grande e difícil de obter (GADELHA *et al.*, 2020).

DEPRESSÃO

A depressão é um transtorno de humor grave comum que recentemente vem afetando jovens e idosos, e se tornou mais pronunciado neste século, por razões que não estão claras. Pessoas com depressão experimentam sentimentos e pensamentos de pessimismo, desamparo, tristeza extrema, insatisfação corporal e julgamento cognitivo prejudicado. Pesquisas indicam que pessoas que passaram por situações de conflito, perda, limitações físicas, falta de afeto, etc. são propensas a desenvolver essa síndrome (ANDRADE *et al.*, 2020).

Segundo a Organização Mundial da Saúde, a depressão será a segunda principal causa de incapacidade no século XXI. Cerca de 45% dos pacientes com ataque cardíaco terão um episódio depressivo (DIAS, 2020).

Depressão é confundida com estresse ou tristeza, mas a palavra em si é mais forte e é considerada uma grave incapacidade funcional na vida. Pesquisas mostram que as causas da depressão estão ligadas a questões específicas, como: histórico familiar, luto, doença física, eventos estressantes, drogas ou abuso de substâncias (ANDRADE *et al.*, 2020).

Indivíduos diagnosticados com depressão apresentam falta de motivação, diminuição do comportamento adaptativo instrumental, disforia, alterações no apetite, alterações no sono, alterações na atividade motora, cansaço, baixa autoestima, sentimento de culpa, dificuldade de concentração ao pensar, morte, suicídio ou ideia de tentativa de suicídio. Os sintomas da depressão afetam muitas áreas da vida do paciente. No entanto, os sintomas podem ser agrupados em 5 domínios distintos; por exemplo: emocional, cognitivo ou pensamento, aspectos físicos, expressão física e vida social (DIAS, 2020).

Os sintomas associados ao humor do paciente são tristeza, mau humor, angústia, inquietação, ansiedade, anedonia e falta de motivação, sendo assim os sintomas relacionados à cognição ou ao pensamento incluem baixo desempenho intelectual, falta de confiança em si mesmo, em Deus, na vida, nas pessoas e no tratamento, baixa autoestima, rejeição ou abandono, autoimagem negativa, falta de sentido na vida, etc. sintomas relacionados incluem insônia, letargia, perda de apetite, aumento do apetite, diminuição da libido, diminuição do interesse sexual e um sistema imunológico enfraquecido (GADELHA *et al.*, 2020).

Entretanto, os sintomas relacionados à expressão corporal incluem: curvar a cabeça, enterrar o peito, curvatura da coluna; desatenção à aparência, respiração superficial, movimentos lentos e contidos, dificuldade em olhar os outros nos olhos. Tornando assim, os sintomas relacionados à vida social como isolamento, desinteresse pelos estudos, desinteresse pelo trabalho. Atualmente, médicos e psicólogos acreditam mais profundamente que a causa da depressão seja de origem orgânica levando a alterações psicológicas ou também baseada em áreas da mente que levam a disfunções neuroquímicas. Na depressão, no entanto, fatores psicológicos e orgânicos frequentemente coexistem. Os fatores psicológicos dizem respeito à personalidade, conteúdos inconscientes e sistemas de crenças, enquanto os fatores orgânicos dizem respeito aos aspectos biológicos (influências genéticas) (GADELHA *et al.*, 2020).

Estudos científicos demonstraram que o uso de medicamentos fitoterápicos e ansiolíticos é uma abordagem segura e eficaz, além do tratamento convencional para pessoas com depressão. Segundo a Organização Mundial da Saúde, aproximadamente 65-80% da população dos países em desenvolvimento utiliza fitoterápicos como única forma de obtenção de cuidados básicos. O uso dessas plantas medicinais auxilia no tratamento, cura e prevenção de doenças, por isso são um dos remédios mais antigos (BETT, 2020).

TRATAMENTOS CONVENCIONAIS

Normalmente, os medicamentos alopáticos são derivados da síntese de moléculas extraídas de plantas. No entanto, quando são aplicados extratos vegetais, o seu modo de ação é muito mais complexo, uma vez que múltiplos ingredientes ativos atuam simultaneamente e em coordenação entre si. Os mecanismos de ação são semelhantes, mas seus princípios ativos atuam sinergicamente para ativar múltiplos mediadores ao mesmo tempo, potencializando seus efeitos e resposta terapêutica (SAAD *et al.*, 2021).

Tabela 1 - Paralelo entre fármacos alopáticos e fitoterápicos.

CARACTERÍSTICAS	MEDICAMENTO ALOPÁTICO	MEDICAMENTO FITOTERÁPICO
PRINCÍPIO ATIVO	GERALMENTE ÚNICO	MISTURA DE PRINCÍPIOS ATIVOS
AÇÃO	ÚNICO PRINCÍPIO ATIVO ATUANDO NO RECEPTOR	VÁRIOS PRINCÍPIOS ATIVOS ATUANDO EM CONJUNTO(SINERGISMO)
CONCENTRAÇÃO DO PRINCÍPIO ATIVO	CONCENTRAÇÃO DEFINIDA	CONCENTRAÇÕES VARIÁVEIS DE PRINCÍPIOS ATIVOS
PRODUÇÃO DO MEDICAMENTO	PRINCÍPIO ATIVO É ISOLADO OU SINTETIZADO	OBTIDO DIRETAMENTE DA DROGA VEGETAL. OS PRINCÍPIOS ATIVOS NÃO SÃO ISOLADOS E ESTÃO EM ASSOCIAÇÃO COM OUTRAS SUBSTÂNCIAS DO TECIDO VEGETAL.

Fonte: SAAD *et al.*, 2021.

Como tratamento de rotina, medicamentos como tricíclicos, inibidores seletivos da receptação de serotonina, inibidores da MAO, etc. são utilizados e são diagnosticados por um psiquiatra ou prescritos durante o tratamento com base no histórico de sintomas do paciente, problemas biológicos, sociais e outros. Como os efeitos colaterais são um dos fatores determinantes na seleção de medicamentos, deve-se atentar para esse aspecto, pois os possíveis efeitos incluem tolerância pessoal e risco de suicídio (SOUZA, 2022).

Se um indivíduo não atingir o alívio esperado dos sintomas ao reduzir a dose ou trocar de medicamento, ele poderá apresentar síndrome de abstinência, e a troca deverá ser feita de forma gradual e cautelosa. Esta perturbação pode agravar os efeitos da doença e levar à recorrência de crises com sintomas de automutilação, pânico ou mesmo pensamentos suicidas (KEKS *et al.*, 2021).

A facilidade de acesso aos ansiolíticos é um dos fatores que contribui para o seu uso indevido entre pessoas de todas as idades. Seu baixo custo os torna o medicamento de escolha dos clínicos gerais do serviço público de saúde, e suas prescrições muitas vezes não seguem

um protocolo de investigação clínica e psiquiátrica mais criterioso do paciente, resultando em uma série de prescrições que levam a um grau de dependência, e há indicações clínicas insuficientes (FELIX *et al.*, 2021).

TRATAMENTOS FITOTERÁPICOS PARA DEPRESSÃO

A pesquisa e o desenvolvimento de espécies vegetais com possíveis aplicações na área de psicofarmacologia têm crescido significativamente nos últimos anos, principalmente devido aos efeitos adversos causados pelos medicamentos convencionais e à necessidade urgente de terapias medicamentosas mais eficazes. Embora os tratamentos à base de plantas não sejam completamente isentos de efeitos secundários, são muitas vezes vistos como um complemento ou alternativa aos tratamentos tradicionais e, por isso, são objeto de estudos para avaliar a segurança, uma vez que estas substâncias podem levar a resultados mais favoráveis (DIAS, 2020).

✓ *Hypericum perforatum* L.

Hypericum perforatum é um dos poucos inibidores naturais considerados uma alternativa eficaz a outras drogas terapêuticas no tratamento da depressão. *Hypericum perforatum* pertence à família *Hypericaceae* e é uma erva perene distribuída na Europa, Ásia, Norte da África e Estados Unidos. É comumente conhecido como hypericum, alecrim selvagem, orelha de gato, arruda de São Paulo, arruda do campo e erva de São João. Sua característica é que o tamanho médio das plantas é de 50cm, e o tamanho máximo pode chegar a cerca de 1m. É constituída por flores amarelas, pentâmeros e pequenas com pequenas manchas pretas com pigmentos marrom-avermelhados. Cresce em áreas ensolaradas, secas e até arenosas de sua origem na Eurásia. Suas folhas contêm glândulas pequenas e translúcidas, os caules são arredondados e as raízes têm consistência lenhosa e resistente (BEZERRA, 2022).

Figura 1: *Hypericum perforatum* L



Fonte: BEZERRA, 2022.

A sua atividade é conhecida desde a antiguidade, no entanto, o interesse científico pelas suas propriedades medicinais é apenas recente. O extrato de *Hypericum perforatum* é usado para tratar depressão leve a moderada e é melhor tolerado do que antidepressivos sintéticos. Ao analisar preparações farmacêuticas contendo *Hypericum perforatum*, observou-se a presença de diversos contribuidores, como hipericina, hipericina e diversos flavonóides, e sua eficácia não se baseia apenas no metabolismo de um desses princípios, mas em todos eles (BEZERRA, 2022).

✓ *Rhodiola rosea* L.

Comumente conhecida como radiata ou raiz dourada, pertence à família *Crassulaceae* e tem sido estudada por seu potencial fitoterápico no tratamento da depressão devido às suas capacidades antidepressivas. É menos potente que a sertralina, mas tem menos efeitos colaterais conhecidos, tornando-se uma opção alternativa de tratamento para pessoas com depressão leve a moderada (MARQUES *et al.*, 2021).

Figura 2 - *Rhodiola rosea* L.



Fonte: MARQUES *et al.*, 2021.

Este extrato vegetal contém o composto 5-hidroxitriptofano (5-HTP), um precursor da serotonina e da noradrenalina, que inibe as monoamina oxidases A e B e estimula a liberação de dopamina no organismo (MARQUES *et al.*, 2021).

Em estudos clínicos, foi administrado com extrato de rosa vermelha, sertralina ou placebo. Os resultados foram observados ao longo do tempo nas escalas de depressão: Hamilton Depression Rating (HAMD), Beck Depression Inventory (BDI) e Clinical Global Impression of Change (CGI/C). Os resultados da análise não mostraram diferenças significativas entre os grupos. O grupo que recebeu sertralina apresentou maior eficiência em comparação aos demais grupos. No entanto, os resultados mostraram que o tratamento com extrato de rosa bengala foi mais eficaz do que o grupo placebo. Considerando os efeitos

adversos, o grupo sertralina foi o mais negativo dos tratamentos. Isto apoia a hipótese de que o extrato de rosa bengala é eficaz no tratamento da depressão leve a moderada, mas de forma menos eficaz do que a sertralina e com menor incidência de efeitos adversos (MAO *et al.*, 2020).

✓ *Valeriana officinalis* L.

A valeriana é uma planta da família Caprifoliaceae e seus usos são conhecidos desde a Grécia e Roma antigas. É uma planta herbácea de odor forte e desagradável. As partes utilizadas são rizomas e raízes, secas e trituradas em forma de chás, cápsulas, e sua fórmula química contém compostos voláteis, flavonóides, aminoácidos livres e ingredientes essenciais que lhe conferem potencial para tratar e aliviar a insônia. O ácido valérico, um sesquiterpenóide encontrado em óleos essenciais de plantas, é responsável pelos efeitos da ansiedade (SILVA, 2021).

Figura 3 - *Valeriana officinalis* L. (imagem das flores e folhas)



Fonte: SILVA, 2021.

Os distúrbios psiquiátricos nos quais a raiz seca de valeriana é eficaz no tratamento incluem: histeria, insônia, ansiedade, agitação nervosa e alterações de humor. Além disso, é um potente sedativo, tem efeito relaxante, promove o sono e tem efeitos neuroprotetores. O suco fresco da planta é usado como anestésico e anticonvulsivante em estados epiléticos. O uso da raiz também foi relatado no tratamento de outras condições, como arritmias cardíacas, tremores, inquietação e efeitos antiespasmódicos (NANDHINI *et al.*, 2020).

Figura 4 - *Valeriana officinalis* L (raiz fresca da planta e folhas)



Fonte: NANDHINI *et al.*, 2020.

Segundo pesquisas, o extrato de raiz de valeriana contém mais de 150 componentes químicos, e o ácido GABA aminobutírico (GABA) pode estar presente no extrato da planta. Como a modulação dos receptores GABA-A é um dos principais mecanismos de ação dos tratamentos aprovados para insônia, a valeriana demonstrou tremenda eficácia no tratamento desse distúrbio (PESSOLATO *et al.*, 2021).

Como contraindicação, segundo a Farmacopeia Brasileira, é recomendado evitar o uso em gestantes, lactantes e crianças menores de 12 anos devido à falta de dados de segurança adequados (ANVISA, 2021).

✓ *Piper methysticum*

Piper methysticum (kawa kawa) é a espécie com maior número de estudos controlados envolvendo pacientes com transtornos de ansiedade demonstrando atividade ansiolítica. Pertence à família das piperáceas e é comumente conhecida como pimenta bêbada, kava, pimenta kava e raiz de kava. Caracteriza-se pela sua forma alta, até 15m de altura. É bem ramificado, com ramos grossos e suculentos, ereto, forte e perene (TAVARES, 2022).

Figura 5 - *Piper methysticum*



Fonte: TAVARES, 2022.

Dentre a composição química podemos encontrar a presença de diversas substâncias, mas as α -pironas chamadas cavalactonas são responsáveis por sua atividade farmacológica. As cavalactonas inibem diversas isoformas do citocromo P₄₅₀, causando múltiplas interações que reduzem o metabolismo e potencialmente induzem toxicidade (SANTANA & SILVA, 2021).

✓ *Matricaria recutita*

Matricaria recutita L., também conhecida como camomila, é uma conhecida planta medicinal utilizada pelos povos tradicionais e pelo público em geral. Conhecido por suas propriedades sedativas e outras, seus usos são seguros para uso interno e externo, sem efeitos colaterais relatados, inclusive em uso pediátrico (SILVA *et al.*, 2021).

Pertence à família *Asteraceae* e é uma planta herbácea. As partes utilizadas na fitoterapia são as flores, que podem ser consumidas em forma de chá e delas são extraídos óleos essenciais. São ricas em ingredientes bioativos como Camazuleno, alfa-bisabolol e sesquiterpenos. Considerados com propriedades terapêuticas. Além disso, também contém 28 tipos de compostos terpenóides, incluindo álcoois terpênicos, 36 tipos de flavonóides, éteres cíclicos, umbeliferonas e vários compostos fenólicos e outras substâncias ativas. No óleo essencial da raiz são encontrados linalol, nerolidol, geraniol, camomilal e outros compostos bioquímicos importantes para outras atividades terapêuticas da planta (SINGH *et al.*, 2022).

Figura 6 - *Matricaria recutita* L. (inflorescências e folhas em campo aberto)



Fonte: SINGH *et al.*, 2022

Foi relatado que algumas atividades melhoram o sono e a depressão pós-parto e são eficazes em mulheres com tensão pré-menstrual, reduzindo os sintomas, especialmente os sintomas catatônicos (MIRAJ & ALESAEIDI, 2020).

Nativa do sul e leste da Europa, também é cultivada em outros países, inclusive no Brasil. Seus usos vão além da medicina e também são utilizados na indústria cosmética, na perfumaria e como recurso alimentar, tempero e bebida. Suas contraindicações são o uso oral em menores de 6 meses e o uso inalatório em menores de 6 anos, hipersensibilidade a princípios ativos vegetais (ANVISA, 2021).

✓ ***Melissa officinalis*. L.**

Melissa officinalis L. pertence à família Lamiaceae e é comumente conhecida como erva-cidreira e possui propriedades medicinais no tratamento de crises nervosas, taquicardia, insônia, ansiedade e histeria. Taxonomicamente muito semelhante à *Lipia alba* L., que também apresenta efeitos ansiolíticos e de agitação nervosa, a erva-cidreira é muito utilizada pelas comunidades tradicionais e pelo público em geral para o tratamento de outras condições que não neurológicas. Entre sua composição química podemos encontrar flavonóides, terpenos, glicosídeos, resinas e óleos essenciais, mais cítricos devido à presença principal de citral (ou limão), um terpenóide com odor sedativo, redutor de pressão arterial, etc (JESUS & OLIVEIRA, 2021).

1963

Figura 7 - *Melissa officinalis* L.



Fonte: JESUS & OLIVEIRA, 2021.

As partes da planta utilizadas para fins medicinais são as folhas secas, das quais é extraído o óleo essencial. Feito em tinturas, extratos e chás, este último é feito principalmente de plantas frescas (JESUS & OLIVEIRA, 2021).

A palavra “Melissa” é de origem grega que significa “abelha”, é uma palavra de origem latina, com raiz no grego “meliteia”, que vem do mel, enfatizando o intenso comportamento das abelhas com as plantas em suas atividades de polinização (ZAM *et al.*, 2022).

Acredita-se que a planta seja originária da bacia do Mediterrâneo e da Ásia Ocidental, embora seja facilmente cultivada em todo o mundo. A erva-cidreira é uma espécie arbustiva (ZAM *et al.*, 2022).

O uso deste medicamento é contraindicado em gestantes, lactantes e crianças menores de 12 anos devido à falta de dados sobre sua segurança e eficácia nessas condições (ANVISA, 2021).

CONCLUSÃO

Concluiu-se que a ação dos fitoterápicos na promoção e manutenção da saúde, principalmente da depressão, é essencial para tratamentos complementares. A realização de pesquisas para demonstrar a eficácia e a presença de efeitos adversos dos medicamentos fitoterápicos quando prescritos e tomados é de extrema importância para a saúde pública. As plantas medicinais e os medicamentos fitoterápicos estão mais facilmente disponíveis para pessoas com rendimentos mais baixos e acesso limitado aos medicamentos convencionais. Devido ao potencial de efeitos adversos, esta revisão enfatiza o uso de fitoterápicos como tratamentos alternativos para a depressão, com acompanhamento e prescrição médica. Reações causadas pela combinação de plantas e seus extratos com outros medicamentos, tratamentos ou produtos de consumo.

1964

REFERENCIA BIBLIOGRÁFICO

1. ANDRADE, J. V.; PEREIRA, L. P.; VIEIRA, P. A.; SILVA, J. V. S. da.; SILVA, A. de M.; BONISSON, M. B.; CASTRO, J. V. R. de. **Ansiedade: um dos problemas do século XXI**. Revista de Saúde ReAGES, [S.l.], v. 2, n. 4, p. p. 34-39, jul. 2020.
2. Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA). **Resolução da Diretoria Colegiada – RDC nº 26, de 13 de maio de 2014, o registro de medicamentos fitoterápicos e o registro e a notificação de produtos tradicionais fitoterápicos**. Diário Oficial da União, Poder Executivo, Brasília, DF, 13 de maio de 2021.
3. BETT, M. S. **O uso popular de plantas medicinais utilizadas no tratamento da ansiedade no município de Galvão-SC**. 2019. 65f., Dissertação (Graduação em Ciências Biológicas) – Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2020.

4. BEZERRA, A. L. D. **Uso da planta medicinal erva-de-são-joão (*Hypericum perforatum*) no tratamento da depressão.** 2022. 37f., Dissertação (Bacharel em Farmácia) – Universidade Federal de Campina Grande, Cuité, 2022.
5. BONIL, L. N.; BUENO, S. M. **Plantas medicinais: benefícios e malefícios.** 2020. 14f., Dissertação (Graduação em Farmácia) – União das Faculdades dos Grandes Lagos, São José do Rio Preto, 2020.
6. CESKOVA, E.; SILHAN, P. **Novel treatment options in depression and psychosis.** *Neuropsychiatr. Dis. Treat*, v.14, p. 741-747, 2020.
7. DIAS, A. R. O. **Fitoterapia do Sistema Nervoso Central: O uso do *Crocus sativus* L. no tratamento da depressão.** 2020. 93f., Dissertação (Mestrado em Ciências Farmacêuticas) – Universidade de Coimbra, Coimbra, jul. 2020.
8. FELIX, F. J. *et al.* **Ansiedade e o uso indiscriminado de ansiolíticos.** *Revista Brasileira de Educação e Saúde*, 2021. v. 11, p. 49-55.
9. GADELHA, C. S. *et al.* **Estudo bibliográfico sobre o uso das plantas medicinais e fitoterápicos no Brasil.** *Rev. Verde de Agroecologia e Desenvolvimento Sustentável*, v. 8, n. 5, p. 208-212, dez. 2020.
10. 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. v. 7, n. 9, p. 1078-1089.
11. KEKS, N.; HOPE, J.; KEOGH, S. **Switching and stopping antidepressants.** *Australian Prescriber*, 1 jun. 2021. v. 39, n. 3, p. 76-83.
12. LEONE, S. *et al.* **Phytherapeutic use of the *Crocus sativus*L. (Saffron) and its potential applications: A brief overview.** *Phytotherapy Research*, v. 32, n. 12, p. 2364-2375, 2020.
13. MAO, J.J.; XIE, S.X.; ZEE, J; SOELLER, I; LI, Q.S.; ROCKWELL, K; AMSTERDAM, J.D. ***Rhodiola rosea* versus sertraline for major depressive disorder: a randomized placebocontrolled trial.** *Phytomedicine*, v.22, n.3, p.394-399, 2020.
14. MARQUES, A.E.F; OLIVEIRA, P.M.F; MACEDO, I. **Estudo da atividade farmacológica do extrato de *Rhodiola rosea*: uma revisão integrativa.** *Journal of Biology & Pharmacy And Agricultural Management*, v.15, n.3, p.295-305, 2021.
15. MIRAJ, S.; ALESAEIDI, S. **A systematic review study of therapeutic effects of *Matricaria recutita chamomile* (chamomile).** *Electronic physician*, 20 set. 2020. v. 8, n. 9, p. 3024-3031.
16. NANDHINI, S.; NARAYANAN, K. B.; ILANGO, K. ***Valeriana officinalis*: A review of its traditional uses, phytochemistry and pharmacology.** *Asian Journal of Pharmaceutical and Clinical Research.* Innovare Academics Sciences Pvt. Ltd, 2020.
17. NUNES, A. **Utilização da planta medicinal erva-de-são-joão (*Hypericum perforatum* L.) no tratamento de depressão.** *Rev. Visão Acadêmica*, Curitiba, v. 19, n. 3, jul-set., 2020.

18. PESSOLATO, J. P. *et al.* **Avaliação do consumo de Valeriana e Passiflora durante pandemia COVID-19/ Assessment of Valerian and Passiflora consumption during a pandemic COVID-19.** Brazilian Journal of Health Review, 2021. v. 4, n. 2, p. 5589– 5609.
19. SAAD, G. A. *et al.* **Fitoterapia Contemporânea: Tradição e Ciência na Prática Clínica.** 2.ed., cap IV, Ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2021.
20. SANTANA, G.; SILVA, A. M. **O uso de plantas medicinais no tratamento da ansiedade.** III Simpósio de Assistência Farmacêutica, São Paulo, mai. 2021.
21. SILVA, N. C. S. **A utilização de plantas medicinais e fitoterápicos em prol da saúde.** 2020. 5f., Dissertação (Graduação em Farmácia) – Faculdade Única de Ipatinga, Ipatinga, 2020.
22. SILVA LIMA, S.; OLIVEIRA LIMA FILHO, R. DE; ANTÔNIO LOPES DE OLIVEIRA, G. **Aspectos Farmacológicos da Matricaria recutita (Camomila) no Tratamento do Transtorno de Ansiedade Generalizada e Sintomas Depressivos.** Curitiba: Universidade Federal do PiauÍ, 2021.
23. SILVA, R. **O uso da Valeriana officinalis como alternativa no tratamento dos transtornos da ansiedade: uma revisão.** Cuité: Universidade Federal de Campina Grande, 2021.
24. SINGH, O. *et al.* **Chamomile (Matricaria chamomilla L.): An overview.** Pharmacognosy Reviews, 2022.
25. SOUZA, F. **Tratamento da depressão.** Revista Brasileira de Psiquiatria, 2022. v. 21, p. 18– 23.
26. TAVARES, A. A. **Avaliação da Atividade Neuroprotetora do Extrato de Kava (Piper Methysticum) em Modelos in vitro de Lesão Celular.** 2022. 74f., Dissertação (Mestre em Bioquímica) – Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2022.
27. ZAM, W. *et al.* **An Updated Review on The Properties of Melissa officinalis L.: Not Exclusively Anti-anxiety.** Frontiers in bioscience (Scholar edition). NLM (Medline), 2022.