

## USO DE PLANTAS MEDICINAIS NO TRATAMENTO DA DEPRESSÃO E SEUS BENEFÍCIOS

Rosana Teixeira Pacheco<sup>1</sup>  
Michel Santos da Silva<sup>2</sup>  
Leonardo Guimarães de Andrade<sup>3</sup>  
Fabiana Sousa Pugliese<sup>4</sup>  
Vicente Antônio Senna Junior<sup>5</sup>

**RESUMO:** A depressão é uma doença caracterizada por alterações de humor, baixa autoestima, diminuição da libido e perda de outras funções. Os episódios depressivos são divididos em três níveis de acordo com sua intensidade, tais como: leve, moderado ou grave. A prescrição de antidepressivos convencionais é comum, o que pode afetar a não adesão dos pacientes ao tratamento. Os antidepressivos derivados de plantas medicinais podem ser usados para tratar esta doença e suas intensidades. O uso de medicamentos fitoterápicos se tornou rotineiro, visto que, apresentam a mesma eficácia e menor risco de reações adversas em comparação com os medicamentos convencionais, facilitando a adesão ao tratamento. As plantas medicinais abordadas nesse presente estudo serão a *Rhodiola rosea*, *Hypericum perforatum* e *Crocus sativus*.

**Palavras-Chave:** depressão; plantas medicinais; *Rhodiola rosea*; *Hypericum perforatum*; *Crocus sativus*.

**ABSTRACT:** Depression is a disease characterized by mood swings, low self-esteem, loss of libido and of other functions. Depressive episodes are divided into three levels according to their intensity, such as: mild, moderate, or severe. Prescription of conventional antidepressants is common, which can affect patients' non-adherence to treatment. Medicinal plant-derived antidepressants can be used to treat this disease and its intensities. The use of herbal medicines is becoming routine, as they have the same efficacy and lower risk of adverse reactions compared to conventional medicines, facilitating treatment adherence. The medicinal plants addressed in this study will be *Rhodiola Rosea*, *Hypericum Perforatum* and *Crocus Sativus*.

**Keywords:** depression; medicinal plants; *Rhodiola rosea*; *Hypericum perforatum*; *Crocus sativus*.

<sup>1</sup> Graduação em Farmácia na Universidade Iguazu. E-mail: roohpach@gmail.com

<sup>2</sup> Mestre em Ciências do Meio Ambiente na Universidade Veiga de Almeida. leciona como professor na Universidade Iguazu E-mail: michelbiodss@yahoo.com.br.

<sup>3</sup> Mestre em Ciências do Meio Ambiente na Universidade Veiga de Almeida (2016). Graduação em Enfermagem na Universidade Iguazu. Faz parte do corpo docente da Universidade Iguazu no Estado do Rio de Janeiro. E-mail: leonard.gui@hotmail.com.

<sup>4</sup> Mestre em Ciências do Meio Ambiente na Universidade Veiga de Almeida. Atualmente é professora e coordenadora do curso de Farmácia, e do curso Superior de Tecnologia em Estética e Cosmética na Universidade Iguazu no Estado do Rio de Janeiro. E-mail: fabianapugliese.fabi@gmail.com.

<sup>5</sup> Mestre em Saúde Pública na Fundação Oswaldo Cruz (2005). Atualmente leciona como professor na Universidade Iguazu no estado do Rio de Janeiro. E-mail: vicente\_sennajr@yahoo.com.br.

## 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 de hormonais. Esse transtorno é caracterizado por mudanças de humor, baixa autoestima, perda da libido e outras capacidades funcionais do indivíduo (WHO, 2018 apud IBGE, 2019).

A depressão é considerada uma epidemia pela Organização Mundial de Saúde (OMS), isso se deve ao fato que a doença afeta 4,4% da população mundial, e o Brasil possui o segundo maior número de casos, com 5,8% da população (HURSO, 2020).

A fisiopatologia da depressão ainda não é totalmente conclusiva, mas há estudos que relataram que afetar a neurotransmissão monoaminérgica ocorrem a redução dos níveis de alguns neurotransmissores fundamentais (DIAS, 2019). Segundo o autor Guynton (1997), a diminuição desses neurotransmissores, surgem sinais e sintomas de tristeza, falta de libido, de ânimo e energia para realização das atividades (apud SOUZA *et al.*, 2015).

Além disso, existem episódios depressivos que são divididas em três graus, de acordo com a sua intensidade, como: leve, moderado ou grave. Os episódios leves a moderados são caracterizados pela presença ou ausência de sintomas somáticos. E os de episódios graves são caracterizados pela presença ou ausência de sintomas psicóticos (SUS, 2015).

O tratamento desse transtorno pode ser realizado com antidepressivos derivados de plantas medicinais, conhecidos como fitoterápicos. De acordo com a OMS, 65-80% da população dos países em desenvolvimento tem como única forma de tratamento a utilização de plantas medicinais. 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 *et al.*, 2021).

Portanto, os fitoterápicos utilizados para o tratamento da depressão de leve a moderado e que serão abordados nesse estudo são: *Hypericum perforatum* L., *Crocus sativus* L., e *Rhodiola rosea* L.

## OBJETO GERAL

Compreender os aspectos da depressão e como ela afeta o Sistema Nervoso Central do ser humano; avaliando o tratamento com medicamentos à base de plantas medicinais

para se obter os mesmos resultados, porém, com diminuição de efeitos colaterais comparado com antidepressivos sintético, trazendo um bem-estar ao utente.

## OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Conceituar sobre a depressão e as suas consequências;
- Diferenciar as plantas medicinais *Hypericum perforatum* L., *Crocus sativus* L. e *Rhodiola rosea* L. utilizadas no tratamento da depressão;
- Analisar a ação farmacológica dos fitoterápicos abordados;
- Verificar quanto as reações adversas apresentadas pelas plantas medicinais durante o tratamento;
- Avaliar o uso desses fitoterápicos com a melhora da depressão.

## METODOLOGIA

Para o desenvolvimento dessa revisão literária, foi feito um levantamento bibliográfico através de artigos técnicos científicos, monografias, dissertações e sites governamentais, obtidos através de ferramentas eletrônicas, como o Google Acadêmico, Simpósios, Revista Scielo, IBGE e Secretaria de Estado da Saúde. E que foram publicados no período de 2009 a 2021. Para obtenção dessas informações foram através de palavras-chaves como: depressão, graus da depressão, plantas medicinais para depressão, não adesão ao tratamento da depressão, *Hypericum perforatum*, *Crocus sativus* na depressão e *Rhodiola rosea*. O conjunto dessas informações possibilitaram o conhecimento sobre a depressão, os fitoterápicos utilizados para o tratamento desse transtorno, e como atuam na intervenção desse quadro clínico.

## JUSTIFICATIVA

A depressão é uma doença mundialmente vivenciada por qualquer indivíduo, independentemente da idade. E a utilização de plantas medicinais podem trazer benefícios durante o tratamento da depressão, além de diminuir ou evitar surgimentos de efeitos adversos com o uso contínuo, visto que, é um dos motivos que fazem com que muitos utentes não façam adesão aos procedimentos farmacológicos.

## DEPRESSÃO E AS SUAS CONSEQUÊNCIAS

A depressão se transformou na doença mais frequente pela sociedade, atingindo milhares de pessoas ao redor do mundo, aponta a Organização Mundial de Saúde (DGS, 2017 apud. DIAS, 2019). É um transtorno que ocorre em qualquer faixa etária, por um tempo indeterminado, com isso, ocorre o agravamento dos sintomas, conduzindo o indivíduo ao suicídio (VIGUERAS, 2014 apud SOUZA *et al.*, 2020).

Os acontecimentos neurológicos que ocorrem na depressão não são totalmente conclusivos. Porém, com inconstância no eixo do hipotálamo-pituitária-adrenal (HPA), ocorre os transtornos de humor. Uma das teorias que surgiram é a monoaminérgica, que relata que a diminuição de neurotransmissores na fenda sináptica, tendo por consequência, a redução de recaptção de hormônios como: noradrenalina, dopamina e serotonina. Após analisar a farmacodinâmica dos antidepressivos, observou que com o uso elevam os índices desses hormônios na fenda sináptica, melhorando o humor, apetite, sono e atividades psicomotoras (SOUZA *et al.*, 2020).

Há teoria que afirma que a depressão enfraquece os neurônios do hipocampo, com isso, aumenta os antagonistas do glutamato. Desse modo, com a modificação da transmissão glutaminérgica irá afetar os neurônios e a neurotransmissão da serotoninérgica, dopaminérgica e a noradrenérgica, sendo os responsáveis pelo glutamato e o GABA (RAKOFSKY, 2009 apud SOUZA *et al.*, 2020).

Além de fatores internos, como o sistema endócrino, e fatores externos, como o estresse interferem para a redução da síntese de serotonina. Tendo em vista, que esses fatores contribuem para a redução da imunidade, cujo são responsáveis por ajudar algumas citocinas a estimular os aminoácidos a concorrer com os triptofanos para serem receptados para o cérebro (VISMARI, 2008 apud SOUZA *et al.*, 2020).

Contudo, a depressão é dividida em episódios depressivos, tais como: leve, moderada e grave. Os episódios depressivos são caracterizados pelos surgimentos de sintomas, como: a perda de interesse, diminuição da capacidade de concentração, perda da libido, mau humor, falta do apetite e insônia, esses são alguns dos sintomas que podem ocorrer (SUS, 2015).

O grau leve da depressão geralmente ocorre menos de três sintomas apontados anteriormente, porém o indivíduo consegue realizar a maior parte das atividades. O grau moderado ocorre mais do que quatro sintomas da depressão e o indivíduo começa a ter

dificuldades para exercer as atividades do dia a dia. Contudo, se a depressão não for tratada e acompanhada por um profissional, poderá ocorrer o agravamento, com isso, o paciente terá vários sintomas angustiantes. Além disso, poderá surgir sintomas psicóticos, como pensamentos suicidas, alucinações e delírios (SUS, 2015).

Entretanto, é comum a prescrição de antidepressivos convencionais, o que acomete a não adesão ao tratamento pelos pacientes. Segundo estudos realizados, 155 pacientes entrevistados, 50% interromperam o tratamento devido aos efeitos colaterais. Os principais efeitos colaterais responsáveis pela não adesão são: ganho de peso, sonolência e disfunção sexual e fadiga (CUNHA *et al.*, 2009; DIAS, 2019).

Por tanto, a procura pela utilização de plantas medicinais com forma farmacológica vem crescendo, visto que, é uma alternativa que causa menos efeitos colaterais em comparação aos medicamentos sintéticos. Além, de serem acessíveis em relação ao custo (PEREIRA, 2018 apud BEZERRA, 2019).

## PLANTAS MEDICINAIS UTILIZADAS NO TRATAMENTO DA DEPRESSÃO

A *Rhodiola rosea* L., também conhecida como “Golden Root”, raiz dourada ou coroa do rei, que pertence à família *Crassulaceae*, e é comum em áreas montanhosas como a Ásia e a Europa (MARQUES *et al.*, 2019).

Dentre as suas composições, a que se fez eficaz para o tratamento da depressão foi o composto 5-HTP, que produz a serotonina e noradrenalina, sendo capaz de inibir a MAO-A e MAO-B. Com isso, estimula a liberação de dopamina. Esses compostos são obtidos através do extrato da *Rhodiola rosea* (PAVANELLI *et al.*, 2021).

A *Hypericum perforatum* L. é uma planta herbácea pertencente à família *Hypericaceae* presente na Ásia, Europa, América do Norte e África do Norte. É popularmente conhecida como Erva-de-São-João, mas possui outras denominações, tais como: alecrim-bravo, hipérico ou hipericão (SOUZA *et al.*, 2020).

Os compostos encontrados geralmente nas flores, como: antraquinonas, flavonoides e floroglucínóis prenilados. Porém, a Hiperforina e Hipericina são metabolitos secundários responsáveis pela ação antidepressiva. Contudo, é uma planta instável devido a sensibilidade a luz, ao calor, oxigênio, entre outros fatores. Por tanto, sua extração é complexa, visto que, há uma perda de seus metabólitos secundários (SOUZA *et al.*, 2020).

Estudos duplo cego foram realizados e comprovaram que o extrato obtido através da *Hypericum perforatum* foram mais eficientes em comparação com a cloridrato de fluoxetina. Visto que, os compostos Hipericinas e Hiperforinas atuam inibindo Catecol O-Metiltransferase (COMT) e monoamina oxidase (MAO) que degrada os hormônios serotonina, noradrenalina e dopamina, impedem a recaptação do neurotransmissor Ácido gama-aminobutírico (GABA), inibidor da interleucina-6 e receptores serotoninérgicos (SOUZA *et al.*, 2020; BEZERRA, 2019; PAVANELLI *et al.*, 2021).

Segundo estudos feitos na Alemanha, Dinamarca, Estados Unidos e China. Foi observado que utilização do extrato para o tratamento da depressão tiveram uma melhora na adesão pelos utentes, visto que, a ocorrência de efeitos adversos foi menor em comparação com medicamentos convencionais (BEZERRA, 2019).

A *Crocus sativus* L., conhecido popularmente como açafrão, pertence à família das *Iridaceae*. É comum encontrar em países como a Índia, Itália, Espanha, Grécia ou Irão, visto que, são climas parcialmente secos. O açafrão é obtido através dos estigmas das flores que são reduzidos a pó (DIAS, 2019).

O açafrão possui diversos componentes voláteis e não voláteis, cada um sendo responsável pela cor, sabor e aroma. Porém, a principal composição responsável pelas ações antidepressivas é a crocetina. Tendo em vista, que a crocetina é distribuída através de ligações de albumina, que ao ocupar a ligação dos ácidos graxos, sendo capaz de passar pela barreira hematoencefálica (BHE). Com isso, aumenta a inibição da recaptação de monoaminas, tais como: dopamina, norepinefrina e 5-hidroxitriptofano. Além disso, possui ação agonista do receptor GABA-A e antagonista do receptor N-metil D-Aspartato (NMDA) (DIAS, 2019).

Segundo estudos, a utilização do *Crocus sativus* não é inferior comparado aos antidepressivos convencionais. E foi observado através desse estudo a eficácia na redução da intensidade da depressão, de acordo com os parâmetros de HAM-D (Hamilton Rating Scale for Depression), é o que analisa o estado da depressão e BDI (Inventário de Depressão de Beck), é o que avalia a intensidade da depressão (DIAS, 2019).

Com o uso de fitoterápicos, estudos indicam que houve uma diminuição nos escores de HAM-D, houve também a diminuição nos escores de HADS (Escala Hospitalar de Ansiedade e Depressão). Além disto, 75% dos pacientes afirmaram que teve uma melhora após a utilização (CARMO, 2019).

Embora, as plantas medicinais abordadas apresentam eficácia para o tratamento da depressão, possuem seus efeitos colaterais, e cada uma é indicada para um grau da depressão, seja leve, moderada ou grave. Vejamos no Quadro 1 a diferença entre as plantas abordadas, quanto a indicação terapêutica, ação farmacológica, efeitos adversos e contraindicações.

**Quadro 1:** Diferenciação das plantas medicinais utilizadas no tratamento da depressão

Nome	<i>Rhodiola rosea</i>	<i>Hypericum perforatum</i>	<i>Crocus sativus</i>
<b>Indicação Terapêutica</b>	Leve	Leve e moderada	Grave
<b>Ação farmacológica</b>	Atua nos níveis de noradrenalina e serotonina; estimula a liberação de dopamina	Inibi a recaptção dos neurotransmissores serotonina, noradrenalina e dopamina	Inibi a recaptção de monoaminas, antagonista do receptor NMDA e agonista do receptor GABA-A
<b>Efeitos adversos</b>	Agitação, insônia e irritabilidade	Sonolência, sensibilidade a luz e fadiga	Perda de apetite, náuseas, cefaleias e ansiedade
<b>Contraindicação</b>	Contraindicado em pacientes com bipolaridade	Contraindicado em pacientes transplantados. Reduz o efeito dos anticoagulantes e anticoncepcionais	Contraindicado na gravidez

**Fonte:** Adaptador por PACHECO (2021).

## DISCUSSÃO

Por tanto, a utilização de fitoterápicos com uma alternativa terapêutica para o tratamento da depressão apresenta seus riscos, como todo medicamento possui efeitos adversos e contra-indicações. Porém, em comparação aos medicamentos convencionais apresentam menos efeitos colaterais e uma ocorrência inferior, permitindo a adesão ao tratamento pelos utentes.

Além disso, é uma alternativa acessível quanto ao custo e apresentam a mesma eficácia, considerando a existência de plantas medicinais para cada tipo de depressão.

## CONCLUSÃO

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.

Porém, como todo medicamento 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 BIBLIOGRÁFICAS

BEZERRA, A. L. D.; Uso da planta medicinal Erva-de-São-João *Hypericum perforatum*) no tratamento da depressão. Paraíba: Centro de Educação e Saúde - Universidade Federal de Campina Grande, 2019. p.35. Trabalho de Conclusão de Curso de Bacharelado em Farmácia.

CARMO, G. M. et al; Fitoterapia como coadjuvante no tratamento dos distúrbios de depressão, ansiedade e stress. Revista Educação em Saúde, Goiás, v. 7, n.2, p. 12-16, dez. 2019.

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.

CUNHA, M. F. et al.; Adesão e não-adesão ao tratamento farmacológico para depressão. Revista Scientific Electronic Library Online, Minas Gerais, v. 25, n. 3, p. 409-418, jul./set. 2009.

DIAS, A. R. O.; Fitoterapia do Sistema Nervoso Central: O uso de *Crocus sativus* L. no tratamento da depressão. 2019. p. 93. Dissertação (Mestrado Integrado em Ciências Farmacêuticas), Universidade de Coimbra, Portugal, 2019.

MARQUES, A. E. F. et al.; Estudo da atividade farmacológica do extrato de *Rhodiola rosea* L.: Uma revisão integrativa. Journal of Biology & Pharmacy and Agricultural Management, Paraíba, v.15, n. 3, p. 295-305, jul. /set. 2019.

HURSO. OMS considera depressão uma epidemia global. Disponível em: <<http://hursosantahelena.org.br/noticias/oms-considera-depressao-epidemia-global>>.

Acesso em: 28 de junho de 2021.

PAVANELLI, A. S et al.; Fitoterápicos no controle da depressão e ansiedade. Minas Gerais: Universidade Federal de Uberlândia, 2021. p. 23. Trabalho de Graduação em Ciências Biológicas.

IBGE. Pesquisa nacional de saúde 2019: percepção do estado, estilo de vida, doenças crônicas e saúde bucal. Disponível em: <<https://biblioteca.ibge.gov.br/index.php/biblioteca-catalogo?view=detalhes&id=2101764>>. Acesso em: 05 de agosto de 2021.

SEQUEIRA, E. B.; Plantas com ação adaptogénica usadas no combate ao stress: Panax ginseng e Rhodiola rosea. 2013. p. 42. Dissertação (Mestrado Integrado em Ciências Farmacêuticas), Universidade de Coimbra, Portugal, 2013.

GOVERNO DE SANTA CATARINA. Transtornos depressivos: Protocolo Online. Disponível em: <<https://www.saude.sc.gov.br/index.php/documentos/atencao-basica/saude-mental/protocolos-da-raps/9191-transtornos-depressivos-clinico>>. Acesso em: 28 de jun, de 2021.

SOUZA, A. G et al.; Perfil da Depressão entre Universitários: Uma breve revisão bibliográfica. Núcleo Interdisciplinar de Pesquisa, São Paulo, v. 12, p. 42-48, 2015.

SOUZA, M. M. R. et al.; Atuação do Hypericum Perforatum no tratamento da depressão. Revista Terra & Cultura: Cadernos de Ensino e Pesquisa, Londrina, v.36, n. 71, p. 51-65, jul./dez. 2020.

SRIVASTAVA, R. et al.; Crocus sativus L.: A comprehensive review. PHCOG Rev., Uttar Pradesh, v. 4, n.8, p. 200-208. jul./dec. de 2010.