



CENTRO DE ESTUDOS SUPERIORES DE ITAITUBA-LTDA
FACULDADE DE ITAITUBA – FAI
CURSO BACHARELADO EM FARMÁCIA

ANA CRISTINA OLIVEIRA BATISTA

**A EFICÁCIA DOS FITOTERÁPICOS NO TRATAMENTO DA
DEPRESSÃO, COM ÊNFASE NA *HYPERICUM PERFORATUM*: uma
revisão de literatura**

ANA CRISTINA OLIVEIRA BATISTA

**A EFICÁCIA DOS FITOTERÁPICOS NO TRATAMENTO DA
DEPRESSÃO, COM ÊNFASE NA *HYPERICUM PERFORATUM*: uma
revisão de literatura**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado a Faculdade
de Itaituba para obtenção do título de Bacharel em
Farmácia.

Orientadora: Farmacêutica Nágila Juliane Cirino Maranhão
dos Anjos

Itaituba - PA

2026

BATISTA, Ana Cristina Oliveira

A EFICÁCIA DOS FITOTERÁPICOS NO TRATAMENTO DA DEPRESSÃO,
COM ÊNFASE NA *HYPERICUM PERFORATUM*: uma revisão de literatura
65 f.

Orientadora: Prof. Nágila Juliane Cirino Maranhão dos Anjos

Trabalho de Conclusão de Curso Graduação em Bacharelado de Farmácia
Faculdade de Itaituba, 2026.

1. Farmácia. 2. Fitoterapicos. 3. Depressão I. ANJOS,Nágila II. Faculdade de
Itaituba. Itaituba, BR – PA, 2026.

**A EFICÁCIA DOS FITOTERÁPICOS NO TRATAMENTO DA
DEPRESSÃO, COM ÊNFASE NA *HYPERICUM PERFORATUM*: uma
revisão de literatura**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado a
Faculdade de Itaituba para obtenção do título de Bacharel
em Farmácia.

Orientadora: Farmacêutica Nágila Juliane Cirino
Maranhão dos Anjos

BANCA EXAMINADORA

Avaliador 1: _____ Nota: _____

Avaliador 2: _____ Nota: _____

Resultado: _____ MÉDIA: _____

Itaituba - PA: ____/____ de 2026.

AGRADECIMENTOS

Primeiramente quero agradecer a Deus por até aqui me sustentar, sinto-me uma pessoa muito abençoada por Ele. Dedico a conquista deste marco a minha vó Maria Joana gostaria que estivesse aqui para prestigiar esse momento tão importante, sei que ela sentiria orgulho.

A minha mãe que deu até o que ela não tinha para criar os quatro filhos sozinha, sempre me apoiou em conquistar meus objetivos devo tudo a ela, meu maior sonho de vida é proporcionar para ela tudo que ela precisou abrir mão pela criação dos filhos. Gostaria de agradecer aos meus três irmãos Ana Beatriz, Brendo e Vitor, minhas primas Tainá e Fabiana, minha cunhada Camila, minhas tias que sempre estiveram aqui por mim, sei que posso contar com cada um deles, agradeço a Deus pelas suas vidas. As pessoas que fizeram parte da decisão de cursar Farmácia me deram apoio e a honra de consolidar uma amizade Franciele Nascimento, Alécio Freitas, Madria Andrade, em memória Evelyn Mayelb.

A minha orientadora, Nágila Juliane que também foi professora da turma, meu agradecimento especial pois além de professora, orientadora se tornou uma grande amiga, se fez presente em momentos muito importantes que vai além da vida acadêmica, obrigada pelo carinho e apoio de sempre, Deus envia pra gente pessoas em forma de presente quando mais necessitamos.

As minhas amigas Ana Maria, Evelyn Sousa, Karolaine Andrade e Natielle Almeida, obrigada por caminharem comigo durante esses cinco anos, por muitas noites vocês foram o único motivo de continuar essa empreitada da vida, obrigada pelas risadas, por tornar o fardo da vida acadêmica muito mais leve, terei um carinho eterno por todas vocês. Por fim gostaria de agradecer a todos os professores que fizeram parte desses cinco anos de faculdade, levarei os ensinamentos relevantes comigo.

Este trabalho representa muito mais que um caminho acadêmico individual. Ele é resultado do apoio, das orientações e das contribuições de pessoas que fizeram parte desta caminhada. Por isso, ao concluir este TCC, reconheço que cada etapa percorrida foi enriquecida pelas experiências, conhecimentos compartilhados e pelas relações construídas ao longo dessa jornada.

*Todas as substâncias são venenos,
não existe nada que não seja veneno.
Somente a dose correta diferencia o veneno
do remédio*

“Paracelso”

RESUMO

A depressão é considerada um transtorno mental grave, pode vir a afetar diversas pessoas, e suas causas podem estar relacionadas a diversos fatores como biológicos, ambientais e sociais. O objetivo do estudo é investigar a eficácia e a segurança do *Hypericum perforatum* (erva-de-são-jão) no tratamento da depressão, destacando sua ação terapêutica e sua aplicação clínica. Especificamente, busca-se apresentar evidências científicas sobre a eficácia do *Hypericum perforatum* na diminuição dos sintomas depressivos, discorrer sobre o mecanismo de ação interligado ao alívio dos sintomas, discutir os aspectos de segurança, reações adversas e interações medicamentosas associadas ao seu uso, além de preparar informações que contribuam para a atuação de profissionais de saúde quanto ao uso consciente e seguro desse fitoterápico como uma alternativa de tratamento. A metodologia aplicada é uma revisão da literatura integrativa de abordagem qualitativa, sendo utilizada na pesquisa o total de (08) artigos. Os resultados demonstraram que a *Hypericum perforatum* mostra um potencial terapêutico confirmado para ser utilizado no tratamento da depressão leve e moderada desde que o uso seja de forma racional e segura e com o acompanhamento de um profissional capacitado. Portanto a conclusão da pesquisa sugere que a utilização de fitoterápicos principalmente a erva-de-são-jão representam opções terapêuticas válidas, eficientes e com menos efeitos colaterais para o tratamento da depressão leve e moderada. Todavia é necessário realizar mais pesquisas para fundamentar a utilização baseado em evidências científicas.

Palavras-chaves: Depressão. *Hypericum perforatum*. erva-de-são-jão. Fitoterápicos. Eficácia terapêutica.

ABSTRACT

Depression is considered a serious mental disorder, it can affect many people, and its causes can be related to several factors such as biological, environmental and social. The objective of the study is to investigate the efficacy and safety of *Hypericum perforatum* (St. John's wort) in the treatment of depression, highlighting its therapeutic action and clinical application. Specifically, the aim is to present scientific evidence on the effectiveness of *Hypericum perforatum* in reducing depressive symptoms, discuss the mechanism of action linked to the relief of symptoms, discuss the safety aspects, adverse reactions and drug interactions associated with its use, in addition to preparing information that contributes to the actions of health professionals regarding the conscious and safe use of this herbal medicine as a treatment alternative. The methodology applied is an integrative literature review with a qualitative approach, with a total of (08) articles being used in the research. The results demonstrated that *Hypericum perforatum* has a confirmed therapeutic potential for use in the treatment of mild and moderate depression, provided that it is used rationally and safely and is monitored by a trained professional. Therefore, the conclusion of the research suggests that the use of herbal medicines, especially St. John's wort, represent valid, efficient therapeutic options with fewer side effects for the treatment of mild and moderate depression. However, more research is needed to substantiate its use based on scientific evidence.

Keywords: Depression. *Hypericum perforatum*. St. John's wort. Phytotherapeutics. Therapeutic efficacy.

LISTA DE ILUSTRAÇÃO

Figura 1 - Fluxograma do processo de seleção dos estudos.....	34
---	----

LISTA DE QUADROS

Quadro 1 – Descrição dos artigos selecionados para a pesquisa, quanto a classificação, autor, ano, título, base de dados e objetivos.....	36
---	----

LISTA DE SIGLAS

SUS - Sistema único de saúde
PNPIC - Política Nacional de práticas integrativas
PNPMF - Política Nacional de plantas medicinais e fitoterápicos
OMS - Organização Mundial da Saúde
DSM-V - Manual Diagnóstico e Estatística de transtornos Mentais
GABA - Ácido gama-aminobutírico
SNC - Sistema Nervoso Central
MAO - Monoamina oxidase
PAF - Fator de ativação plaquetaria
IMOA - Inibidores da monoamina oxidase
ISRS - Inibidores Seletivos da Recaptação de Serotonina
FAD - Flavina Adenina dicluotideo
ANVISA - Agência Nacional de vigilância Sanitária
PICS - Práticas Integrativas e complementares em Saúde
APS - Atenção Primária a Saúde
UBS - Unidade Básica de Saúde
PNS - Pesquisa Nacional de Saúde
CEP - Comitê de Ética e Pesquisa
ABNT - Associação Brasileira de Normas Técnicas
HAM-D - Escala de Hamilton para Depressão
ICG - Impressão Clínica Global

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	11
2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA.....	13
2.1 FITOTERÁPICOS	13
2.2 DEPRESSÃO	14
2.3 FITOTERÁPICOS MAIS COMUNS NO TRATAMENTO DA DEPRESSÃO.....	15
2.4 TRATAMENTO ALOPATICO PARA DEPRESSÃO.....	18
2.5 SEGURANÇA E EFEITOS COLATERAIS DOS FITOTERÁPICOS	21
2.6 INTERAÇÕES MEDICAMENTOSAS.....	23
2.7 MEDICAMENTOS FITOTERÁPICOS X MEDICAMENTOS SINTÉTICOS PARA DEPRESSÃO.....	26
2.8 A FITOTERAPIA NO CONTEXTO DAS PRÁTICAS ÍNTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES EM SAÚDE (PICS).....	27
2.9 PERFIL DO USO DE FITOTERÁPICOS NO BRASIL E NO MUNDO.....	29
2.10 POTENCIAL TERAPÊUTICO DAS PLANTAS MEDICINAIS BRASILEIRAS NO TRATAMENTO DE TRANSTORNOS MENTAIS	30
3 METODOLOGIA.....	31
3.1 CRITÉRIOS DE INCLUSÃO E EXCLUSÃO.....	32
3.1.1 Critérios de inclusão.....	32
3.1.2 Critérios de exclusão.....	32
3.2 BASES DE DADOS CONSULTADAS.....	33
4 RESULTADOS E DISCUSSÃO.....	35
4.1 ESTUDOS SELECIONADOS.....	35
4.2 ASPECTOS CLÍNICOS E SOCIAIS DO USO DO HYPERICUM PERFORATUM.....	38
4.3 PERFIL DE SEGURANÇA E EFEITOS ADVERSOS: UMA ANÁLISE COMPARATIVA ENTRE HYPERICUM PERFORATUM E ANTIDEPRESSIVOS CONVENCIONAIS.....	40
4.4 ANÁLISE DA EFICÁCIA E RELEVÂNCIA TERAPÊUTICA DO HYPERICUM PERFORATUM NO TRATAMENTO DA DEPRESSÃO.....	42
4.5 ANÁLISE APROFUNDADA DA EFICÁCIA, SEGURANÇA, PADRONIZAÇÃO DO HYPERICUM PERFORATUM.....	44

4.6 HYPERICUM PERFORATUM COMO ALTERNATIVA TERAPÊUTICA CONSOLIDADA NO TRATAMENTO DE DEPRESSÃO.....	45
4.7 A FITOTERAPIA COMO SUPORTE TERAPÊUTICO NA DEPRESSÃO: EVIDÊNCIAS SOBRE A EFICÁCIA E SEGURANÇA DO <i>HYPERICUM PERFORATUM</i>	47
4.8 APLICAÇÕES TERAPÊUTICAS E LIMITAÇÕES CLÍNICAS DO <i>HYPERICUM PERFORATUM</i> NO TRATAMENTO DA DEPRESSÃO: ANÁLISE INTEGRATIVA DAS EVIDÊNCIAS CIENTÍFICAS.....	48
4.9 CONTRIBUIÇÕES DAS FERRAMENTAS <i>IN SILICO</i> PARA A COMPREENSÃO DO POTENCIAL ANTIDEPRESSIVO DO <i>HYPERICUM PERFORATUM</i>	49
5 CONCLUSÃO.....	52
REFERÊNCIAS.....	54

1 INTRODUÇÃO

O trabalho de conclusão de curso com o tema "A Eficácia dos Fitoterápicos no Tratamento da Depressão" trata a utilização de plantas medicinais como uma opção terapêutica para o tratamento da depressão, na investigação da sua eficácia, mecanismos de ação, segurança, e as interações dos fitoterápicos, principalmente o hipérico (*Hypericum perforatum*), com os medicamentos considerados antidepressivos convencionais.

Esse estudo justifica-se pela necessidade de compreender, de forma aprofundada, sobre os pontos relacionados aos mecanismos de ação, eficácia, a segurança e as possíveis interações dos fitoterápicos que são usados no tratamento da depressão, contribuindo diretamente para a adoção de práticas terapêuticas mais seguras e eficazes. A busca por opções naturais no tratamento da depressão, especialmente os fitoterápicos ocorrem devido aos efeitos colaterais dos antidepressivos convencionais como náuseas, dor de cabeça, tontura, insônia ou sonolência excessiva, boca seca, constipação entre outros efeitos. No entanto, há uma falta de informações claras sobre a eficácia, segurança e possíveis interações desses fitoterápicos com tratamentos tradicionais. A variação individual dos pacientes e os riscos que são associados ao uso desses produtos torna a questão mais complexa, deixando claro que é necessária uma investigação mais aprofundada sobre o tema. Diante disso, qual a eficácia clínica e o perfil de segurança do *Hypericum perforatum* no manejo da depressão leve a moderada, em comparação às intervenções farmacológicas convencionais?

Esta pesquisa tem como objetivo geral investigar, através de uma revisão de literatura, a eficácia e a segurança a planta *Hypericum perforatum* (erva-de-são-joão) no tratamento da depressão, destacando sua ação terapêutica e sua aplicação clínica. Especificamente, busca-se apresentar evidências científicas sobre a eficácia do *Hypericum perforatum* na diminuição dos sintomas depressivos, discorrer sobre seus mecanismos de ação interligados ao alívio dos sintomas, discutir os aspectos de segurança, reações adversas e interações medicamentosas associadas ao seu uso, além de preparar informações que contribuam para a atuação de profissionais de saúde quanto ao uso consciente e seguro desse fitoterápico como uma alternativa de tratamento.

A metodologia utilizada neste trabalho é uma revisão bibliográfica, com o intuito de investigar a relação entre uso de fitoterápicos com propriedades calmantes e antidepressivas e a depressão. Serão mencionados autores como Nunes (2018), Carvalho (2021), Texeira (2021), Veloso (2024) e outros, abordando aspectos relevantes sobre o tema. A pesquisa tem uma abordagem descritiva e exploratória, analisando artigos considerados importantes sobre as ações terapêuticas positivas dos fitoterápicos. A pesquisa qualitativa busca compreender os dados de forma aprofundada, por meio de levantamento de artigos em bases como SciELO, Google Acadêmico, Periódicos Capes e Lilacs, publicados entre 2018 e 2026. A coleta de dados efetuada com o uso de termos de busca específicos como "Depressão", "*hypericum perforatum*", "erva-de-são-joão" e "fitoterápicos", "eficácia terapêutica". E os resultados estruturada por tópicos principais, visando apoiar as conclusões do trabalho.

Essa abordagem busca não apenas compreender as evidências científicas, mas também oferecer uma contribuição significativa para o entendimento dos fitoterápicos como uma alternativa válida no tratamento da depressão.

Este trabalho de conclusão de curso está organizado em cinco capítulos. O capítulo 1 apresenta a introdução do tema. O Capítulo 2 - Fundamentação Teórica - trata de temáticas como: fitoterápicos, depressão, os mais utilizados no tratamento dessa condição, terapias alopáticas, além da segurança, efeitos colaterais e interações medicamentosas dos fitoterápicos. O Capítulo 3 apresenta a metodologia escolhida no estudo. Já o Capítulo 4 traz os resultados e a discussão com base nas informações obtidas. Por fim, o trabalho se encerra com a apresentação das conclusões.

2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

2.1 FITOTERAPICOS

De acordo com Nunes (2018) a ciência que estuda o uso das plantas medicinais é denominada como fitoterapia a qual seus derivados são utilizados no tratamento e prevenção de doenças. Os fitoterápicos são feitos de plantas medicinais, mas não incluem substâncias isoladas extraídas delas, como ocorre em alguns medicamentos.

Ainda segundo o autor é muito importante que as Plantas medicinais tenham a comprovação científica dos benefícios que podem trazer a saúde. O destaque da fitoterapia vem justamente por mostrar que o uso dessas plantas pode trazer eficácia em diversos tratamentos. No entanto, pra que o produto seja considerado medicinal é importante que ele apresente efeitos que sejam positivos para a saúde e que sejam comprovados cientificamente, garantindo uso seguro (NUNES, 2018).

Pacheco *et al.* (2021) mostram que o uso de fitoterápicos como medicamento tem se tornado cada vez mais frequente porque apresentam uma eficácia que é semelhante aos medicamentos convencionais e também apresentam menor risco de reações adversas e isso favorece a adesão ao tratamento. Ainda segundo esses autores de acordo com Organização Mundial da Saúde (OMS) a população de países em desenvolvimento (entre 65% e 80% da população) utiliza as Plantas medicinais como uma das principais formas de tratamento. O aumento da utilização de fitoterápicos se dá justamente por eles oferecerem a mesma eficácia com a diminuição dos riscos de efeitos adversos quando comparados aos medicamentos sintéticos.

De acordo com Gomes Carvalho *et al.* (2021) a fitoterapia passou a ser reconhecida pelo Sistema Único de Saúde (SUS) apenas em 2006, logo após a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) ser criada, determinada através da Portaria GM nº 971. Essa política abriu o caminho para que o uso de plantas medicinais e fitoterápicos fosse integrado ao sistema público de saúde. Além disso, o Decreto nº 5.813, sancionado pelo presidente Luiz Inacio Lula da Silva, criou a Política Nacional de Plantas Medicinais e fitoterápicos (PNPMF), facilitando que uma quantidade maior de pessoas tivesse acesso a esses tratamentos. A ideia central da PNPMF é garantir que toda a população Brasileira tivesse o acesso, uso racional e seguro dessas plantas e fitoterápicos (GOMES CARVALHO *et al.*, 2021).

Segundo Carvalho (2023) a utilização de fitoterápicos e plantas medicinais tem sido estimulada por crenças que ressaltam a ideia de que "se é natural, não é capaz de fazer mal". No entanto, essa perspectiva popular não é verdade, esses produtos

podem sim provocar diversas reações adversas, incluindo intoxicações, náuseas, irritações, inchaços e até mesmo risco de morte como pode acontecer com outros medicamentos.

2.2 DEPRESSÃO

A depressão é considerada um transtorno mental grave que pode afetar diversas pessoas, e suas causas podem variar de fatores biológicos, ambientais e sociais. A sintomatologia da depressão pode surgir de várias formas, como a falta de interesse em realizar atividades que antes costumavam ser prazerosas, uma sensação de insegurança, falta de valorização consigo mesmo, isolamento, dentre outras. É muito importante que esses sinais sejam percebidos para buscar ajuda necessária, esse transtorno mental pode impactar significativamente a vida de uma pessoa que o enfrenta. Por conta disso é muito importante que a sociedade entenda e discuta sobre esse tema e que aumente a conscientização para que ofereçam apoio necessário para aqueles que estão passando por esse problema (VELOSO *et al.*, 2024).

É uma condição que prejudica de forma significativa a qualidade de vida de uma pessoa. É comum ver como a falta de motivação e a sensação de não ter valor podem fazer com que alguém se sinta inferior e incapaz de realizar até as tarefas que são consideradas mais simples do dia a dia. Além de tudo, a depressão traz sintomas como alterações no sono e também no apetite isso mostra como ela pode afetar até a saúde física da pessoa.

Quem sofre de depressão geralmente sente falta de energia, tem dificuldade em se adaptar a mudanças, tem uma facilidade de se irritar ou sentir tristeza sem razão aparente, e nota alterações no apetite e no sono. Também é comum sentir cansaço constante, baixa autoestima, um peso de culpa sem justificativa, e dificuldade para se concentrar. Em casos agravantes, o indivíduo pode pensar em morte ou até em suicídio (CARVALHO *et al.*, 2021).

Conforme a Organização Mundial da Saúde (OMS), a depressão traz consigo consequências como causar a incapacidade, e é considerada uma das dez principais causas de doenças no mundo (CARVALHO *et al.*, 2021). Isso demonstra a seriedade do problema, que precisa da atenção de todos, especialmente das autoridades de saúde. É importante que a sociedade se mobilize para aumentar o conhecimento sobre a depressão para a criação de planos eficientes para prevenção e tratamento desta doença.

É necessário apoiar pessoas que enfrentam esses problemas, aconselhá-las e incentivá-las para que elas busquem profissionais qualificados para ajudar, são passos essenciais para lidar com essa crise silenciosa que afeta milhões ao redor do mundo (SILVA *et al.*, 2020). De acordo com Gonçalves (2021), a depressão vem sendo mais associada à mudanças na forma como os receptores no cérebro reagem, e não necessariamente à falta de substâncias químicas no cérebro. Isso pode ajudar a entender por que o tratamento com antidepressivos pode levar mais tempo para mostrar resultados, já que as alterações nos receptores cerebrais acontecem devagar.

O Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-V), publicado em 2013, aponta alguns sinais comuns de depressão. Entre eles, estão o sentimento constante de tristeza ou desânimo, a dificuldade de sentir prazer nas atividades do dia a dia, a sensação de não ser importante e também se sentir culpado sem motivo algum, dificuldade de concentração, cansaço excessivo, movimentos mais lentos e fadiga. É comum também na depressão a pessoa apresentar problemas para dormir ou até mesmo durante o sono dificultando a conclusão do ciclo do sono e suas fases, e uma dificuldade de enfrentar a vida pela manhã levantar da cama (NUNES, 2018). Neste cenário, a busca por alternativas fitoterápicas, com o *Hypericum perforatum*, ganha relevância devido ao perfil de tolerabilidade.

2.3 FITOTERAPICOS MAIS COMUNS NO TRATAMENTO DA DEPRESSÃO

Na atualidade muitas plantas são conhecidas justamente por suas propriedades para tratar a depressão de forma mais natural, e muitos estudos mostram que elas podem contribuir para tratar distúrbios mentais como a ansiedade e a depressão. Exemplos dessas plantas incluem *Valeriana officinalis* (valeriana), *Passiflora incarnata* (maracujá), *Melissa officinalis* (melissa), *Ginkgo biloba*, *Rhodiola rósea* (Raiz de rosa) e *Hypericum perforatum* (erva-de-são-joão). Essas plantas,

conhecidas como fitoterápicos, têm se mostrado eficazes, de acordo com diversas pesquisas (AQUINO *et al.*, 2021).

É um fato importante que as plantas vêm cada vez mais sendo utilizadas na medicina mostrando que a natureza é uma excelente aliada no tratamento de problemas nesse caso da depressão. Os fitoterápicos como a erva-de-são-joão e a valeriana demonstram bons resultados em estudos, o que traz a ideia de que o natural também pode se mostrar eficaz, evidenciando que a natureza oferece opções viáveis assim como os medicamentos tradicionais. No entanto, mesmo com tantas evidências de sua eficácia, é fundamental ressaltar a importância de não iniciar nenhum tipo de tratamento sem antes consultar um profissional de saúde para garantir que cada pessoa receba um tratamento seguro e adequado.

O *Hypericum perforatum* (erva-de-são-joão) seu mecanismo de ação não é totalmente explicado, as pesquisas indicam que ele atua na inibição da recaptação de algumas substâncias importantes no cérebro, como serotonina, dopamina e noradrenalina. A serotonina é conhecida por ajudar no controle do humor, a dopamina está relacionada a motivação, prazer, no geral a funcionalidade do cérebro e a noradrenalina, por sua vez, está ligada ao estresse, que muitas vezes é um fator desencadeante da depressão. Esses efeitos combinados podem contribuir para melhorar os sintomas da depressão, ajudando a equilibrar a química cerebral (RIVEROS *et al.*, 2023). Kholgi *et al.* (2022 apud Riveros *et al.*, 2023), indicam que a *Hypericum perforatum* (erva-de-são-joão) parece ter um efeito positivo na modulação da sinalização colinérgica, que geralmente está comprometida no processo da depressão.

Segundo Enriques e Santos (2022) a *Hypericum perforatum* (erva-de-são-joão) ajuda a aliviar os sintomas da depressão, atua principalmente ao bloquear a recaptação de neurotransmissores importante no processo de adoecimento da depressão que é a serotonina, dopamina e noradrenalina. O responsável por esse efeito é a hiperforina, que atua aumentando a disponibilidade neurotransmissores mencionados anteriormente no cérebro. Além disso, a planta também inibe a recaptação de L-glutamato e GABA, o que muda a diferença de outros antidepressivos. Outro efeito observado é o aumento da concentração de sódio dentro das células, o que pode influenciar ainda mais seus efeitos terapêuticos

A valeriana *officinalis* age por conta de 3 componentes que são considerados principais que atuam de forma combinada para tratar tanto a depressão quanto

problemas relacionados. Isto é, inclui a inibição da recaptação e também a liberação aumentada do ácido gama-aminobutírico (GABA) no cérebro, um neurotransmissor que age sendo responsável pela sensação de tranquilidade que também aumenta o efeito calmante presente na planta elevando seus níveis e ocasionando efeitos sedativos e ansiolíticos. Esse processo pode ser especialmente promissor para a recuperação de pacientes com sintomas persistentes de ansiedade após infecção (TROVÃO, 2024).

Os valepotriatos ajudam a restaurar o equilíbrio fisiológico do sistema nervoso autônomo (SNA). Já os sesquiterpenos agem bloqueando a enzima que degrada o GABA e as lignanas funcionam como agonistas parciais dos receptores de adenosina, induzindo um efeito sedativo. Esse conjunto de ações faz com que a Valeriana seja uma boa opção para melhorar o equilíbrio emocional e aliviar sintomas como ansiedade e insônia, frequentemente associados à depressão. (CAMPOS et al., 2021).

Santos, Galindo e Queiroz (2020) explicam que a espécie *Passiflora incarnata*, possui ação depressora sobre o Sistema Nervoso Central (SNC), o que justifica suas propriedades ansiolíticas, anticonvulsionantes e sedativas. Os autores indicam ainda que, conforme a literatura científica, o gênero *Passiflora* age inibindo a enzima monoamina oxidase (MAO) e, simultaneamente, ativando os receptores do ácido gama-aminobutírico (GABA), mecanismos diretamente relacionados ao tratamento de quadros de ansiedade.

Silva, Gomes e Siqueira (2021) afirmam que a planta *Melissa officinalis* L., muito conhecida como erva-cidreira verdadeira, e também pertence à família Lamiaceae, sendo originária da Ásia e da Europa, e cultivada no Brasil a muito tempo. Segundo as autoras, o extrato desta planta inclui quantidades significativas de ácido rosmarínico e dos triterpenoides ácido oleanólico e ácido ursólico, compostos que atuam inibindo a enzima transaminase do ácido gama-aminobutírico (GABA-T), o que contribui para o aumento dos níveis de GABA no cérebro.

Os ginkgolídeos, principalmente o ginkgolídeo B, tem uma capacidade de inibir o Fator de Ativação Plaquetária (PAF), o que é benéfico para a melhora da circulação sanguínea, como o aumento do fluxo. Esse efeito ocorre devido à redução da viscosidade do sangue e do aglomeramento dos eritrócitos. Essas substâncias elas também atuam diminuindo a densidade dos radicais livres de nos tecidos nervosos (ALBUQUERQUE; SILVA, 2024).

O *Ginkgo biloba* é uma árvore nativa de países asiáticos, como Japão, Coreia e China, com pouca variabilidade morfológica, o que justifica sua classificação na divisão *Ginkgophyta*. Trata-se de uma espécie dióica, ou seja, sexos se encontram separados, podendo alcançar cerca de com 30 metros de altura, a estrutura possui 7 metros de circunferência. Suas folhas possuem uma tonalidade amarelo-dourada antes de caírem, a reprodução ocorre após aproximadamente 20 anos, formando sementes envolvidas por uma camada grossa. Além disso, seu cultivo é abundante em regiões com índice pluviométrico anual próximo de 90 cm e temperaturas de inverno acima de - 30 °C (COSTA; COSTA, 2024).

A *Rhodiola rosea* (RRA), conhecida popularmente como raiz dourada, coroa do rei ou "*Golden Root*", é uma planta sem caule lenhoso, com ciclo de vida longo pertencente à família *Crassulaceae*, com ocorrência nas regiões montanhosas da Europa e da Ásia (MARQUES; OLIVEIRA; MACEDO, 2019). Segundo Neto e Souza (2021), o extrato da planta tem uma ação de inibir a monoamina oxidase (MAO), e estudos pré-clínicos e clínicos demonstram que seu uso pode resultar no aumento do número de receptores 5HT-1A, assim como aumentar também os níveis de serotonina no sistema nervoso central (SNC).

2.4 TRATAMENTO ALOPÁTICO PARA DEPRESSÃO

Os medicamentos alopáticos, também conhecidos como convencionais, são formulados com substâncias químicas sintéticas e passam por processos rigorosos de estudo, desenvolvimento de testes clínicos e pesquisas para afirmar sua eficácia e segurança (MARTINS et al., 2024). Segundo Nicácio et al. (2020), os medicamentos denominados alopáticos são considerados essenciais para a saúde, atuando como uma importante ferramenta terapêutica responsável por contribuir para um benefício de melhoria na qualidade de vida e da expectativas da população, pois contêm substâncias ativas com propriedades terapêuticas comprovadas cientificamente, conhecidas como fármacos ou princípios ativos podendo ser de origem sintética ou desenvolvidas através da extração de substâncias de plantas medicinais, com posterior isolamento e purificação.

Desde os anos 1950, sabe-se que os medicamentos alopáticos podem ser eficazes no tratamento da depressão. Esses medicamentos ajudam a aliviar ou até eliminar os sintomas da doença, e também têm um papel importante na prevenção de novos episódios. Apesar da depressão ser uma condição difícil de tratar, a medicina

tem desenvolvido tratamentos que podem realmente trazer uma qualidade de vida pra quem sofre com a depressão (VELOSO et al., 2024).

Importante ressaltar que os medicamentos alopáticos são criados e geralmente com base em substâncias que são de origem vegetal, a utilização do extrato dessas plantas oferece uma abordagem muito mais completa isso acontece porque os extratos eles contêm várias substâncias que podem trabalhar juntas ao mesmo tempo e isso gera um efeito terapêutico muito mais eficiente mesmo tendo os mecanismos de ação semelhante aos medicamentos sintéticos, os extratos obtidos das plantas são substâncias que atuam de forma coordenada o que aumenta os efeitos no tratamento e torna um resultado muito mais forte (VASCONCELOS, 2024).

Com frequência o tratamento da depressão envolve o uso de medicamentos. Entre os mais utilizados são os antidepressivos tricíclicos, os Inibidores Seletivos da Recaptação de Serotonina (ISRS) e os inibidores da monoamina oxidase (IMAO). Cada um desses medicamentos age de maneira diferente no cérebro, mas todos têm como objetivo equilibrar os níveis de neurotransmissores, como a serotonina, que tem um papel importante no controle das emoções e também do humor (LOPES et al., 2021).

Por exemplo, a fluoxetina (um ISRS popular) tem uma ação inibindo a recaptação de serotonina, que causa uma disponibilidade maior de serotonina nas sinapses cerebrais, ajudando a melhorar o estado de ânimo dos pacientes. Já o citalopram, também um ISRS, tem um efeito semelhante, porém ele tem uma tolerabilidade melhor e é frequentemente escolhido por sua eficácia no tratamento de transtornos mentais como a depressão e ansiedade. A atuação desses medicamentos ajuda a restaurar o equilíbrio químico no cérebro, proporcionando alívio dos sintomas depressivos em muitas pessoas (SOUZA et al., 2022).

De acordo com Misturini et al (2020) a ação do citalopram é bloquear de forma específica e eficaz a recaptação de serotonina, o que resulta no aumento da quantidade desse neurotransmissor disponível na fenda sináptica e, consequentemente, em uma melhora da neurotransmissão serotoninérgica. Embora todos os ISRS sigam o mesmo princípio básico de ação, existem diferenças importantes entre eles, principalmente em relação à sua estrutura química e como o corpo os processa. Ainda segundo o autor essas variações no perfil farmacodinâmico e farmacocinético significam que medicamentos como o citalopram tem uma absorção e podem ser distribuídos e eliminados de forma diferente, o que pode influenciar de

várias formas, sendo elas, na eficácia do tratamento e também nos efeitos colaterais que cada paciente pode sofrer. Dessa maneira, escolher um ISRS precisa ser considerado esses aspectos para garantir o melhor tratamento para cada pessoa.

Oliveira *et al.* (2023) dizem que a monoamina oxidase (MAO) tem uma ação de oxirredutases, fica localizada membrana externa das organelas que produzem a adenosina trifosfato são chamadas de mitocôndrias, estão presentes em várias partes do corpo como nervos, fígado e outros órgãos, tendo como cofator a flavina adenina dicluotideo (FAD). Tem duas enzimas principais a MAO-A e MAO-B, que são diferentes pela especificidade por substratos e distribuição tecidual. A MAO catalisa a desaminação oxidativa de monoaminas endógenas como serotonina, dopamina, noradrenalina e adrenalina, e também metaboliza aminas exógenas como tiramina, protegendo o organismo de sofrer efeitos adversos.

Os estudos analisados por Lombardo (2018) mostram que o *Hypericum perforatum* tem uma ação antidepressiva significativa, principalmente em casos de depressão leve a moderada, mostrando resultados que podem ser comparados aos alcançados com antidepressivos sintéticos, mas com menos efeitos colaterais. A combinação dos compostos ativos por exemplo hipericina, hiperforina e flavonoides, agem em conjunto na modulação dos neurotransmissores responsáveis pelo humor, favorecendo a restauração do equilíbrio emocional.

Galúcio (2021) e Silva et al. (2021) fortalecem que a eficácia terapêutica do *Hypericum perforatum* não está relacionada somente na diminuição dos sintomas depressivos, mas também em seu perfil de segurança e tolerância, o que o torna uma opção terapêutica promissora dentro das abordagens fitoterápicas. Entretanto, Carvalho, Leite e Costa (2021) enfatizam que a aplicação clínica deve ser avaliada com calma, já que, fatores como dose, tempo de uso, padronização do extrato e qualidade do produto interferem diretamente nos resultados obtidos.

Dessa forma, a utilização do *Hypericum perforatum* como auxiliar no tratamento da depressão precisa ser vista sob um ponto de vista integrativo, levando em consideração não somente a melhora dos sintomas, mas também a segurança do paciente e o acompanhamento profissional. Silva e Moreira (2020) destacam que o uso racional desse fitoterápico precisa de conhecimento técnico e uma orientação adequada, para garantir que sua eficácia terapêutica seja aplicada de forma segura e eficaz. Dessa forma, o hipérico se fortalece como uma alternativa viável no manejo da

depressão leve e moderada, unindo uso popular pelas crenças às evidências científicas contemporâneas.

Os autores Santos, Araújo e Santos (2026) evidenciam que o crescimento em pesquisas sobre o *Hypericum perforatum* contribui consideravelmente para o fortalecimento da fitoterapia clínica, mostrando que o uso de plantas medicinais pode ser cientificamente comprovado e incorporado à prática terapêutica atual. Portanto, ao investigar sua eficácia e segurança, confirma o papel do farmacêutico e dos profissionais de saúde na promoção de terapias complementares fundamentadas em evidências, assegurando a aplicação clínica e o uso racional desses medicamentos naturais.

2.5 SEGURANÇA E EFEITOS COLATERAIS DOS FITOTERÁPICOS

Santos, Araújo e Santos (2026), destacam que o uso de plantas medicinais precisa de uma análise crítica de segurança baseada em estudos químicos farmacológicos, toxicológicos, que garantem a sua eficácia e segurança. Embora haja muitos fitoterápicos que apresentam um histórico de uso tradicional isso não significa que eles possuem os mesmos critérios de segurança que são exigidos em medicamentos sintéticos, na insuficiência de ensaios clínicos randomizados e controlados compromete a comprovação científica da segurança e da eficácia dos fitoterápicos, tornando imprescindível a realização de pesquisas que testem os efeitos desses fitoterápicos de forma rigorosa.

Muitas plantas medicinais têm uma toxicidade, o que torna um desafio importante para a saúde pública, pois muitos efeitos colaterais têm interações medicamentosas que não são informadas de forma adequada incluindo também falta de monitoramento. Santos, Araújo e Santos (2026) relatam que a falta de profissionais instruídos com informações técnicas, e o uso irracional desses produtos interfere na saúde do paciente, o que reforça a necessidade de uma farmacovigilância ativa. Existe também a crença popular de que produtos naturais não são capazes de trazer riscos pra vida de uma pessoa, essas teorias populares são incorretas, já que, espécies vegetais também podem provocar intoxicações, reações alérgicas e efeitos que são indesejáveis principalmente se forem utilizados sem o acompanhamento de um profissional de saúde.

Existe ainda a ideia de que medicamentos fitoterápicos não trazem riscos para a saúde, mas as pesquisas atuais mostram um aumento na atenção estritamente

dedicada na segurança dessas plantas e o aperfeiçoamento da regulamentação desses produtos (LOMBARDO, 2018).

Conforme Galúcio, (2021) a falta de evidências conclusivas não implica necessariamente que esses medicamentos sejam seguros e eficientes, mas sim que existe uma profunda necessidade de realização de pesquisas e de monitoramento contínuo para garantir que o seu uso não cause danos a longo prazo. Como citado por Silva *et al* (2021) os fitoterápicos, por ser de origem de plantas medicinais, ou seja, fontes naturais muitas vezes são vistas como alternativas eficientes comparadas aos medicamentos sintéticos. Entretanto, é importante destacar que no processo de transformação das plantas em produtos que possam ser usados para tratar doenças que têm propriedades terapêuticas deve garantir que as características químicas e farmacológicas da planta consigam ser bem preservadas.

Os fitoterápicos, podem ter ação de forma semelhante aos medicamentos sintéticos relacionados ao efeito terapêutico, mas em geral tendem a ter menos efeitos indesejáveis. E isso acontece por conta de serem produtos derivados de plantas, seus compostos ativos podem ser mais suaves para o organismo do ser humano. Mas é importante lembrar que mesmo sendo produtos derivados de plantas medicinais, esses medicamentos, não estão isentos de apresentarem riscos para o paciente. É importante levar em conta que os fitoterápicos podem interferir com outros tratamentos e causar reações adversas se forem utilizados de forma inadequada ou sem orientação e acompanhamento de um profissional (SILVA et al., 2021).

A utilização da planta *Hypericum perforatum* não é indicado em gestantes, lactantes e pacientes com transtorno bipolar, pois podem induzir o paciente a apresentar episódios de mania. Carvalho, Leite e Costa (2021) destacam que, mesmo que seja uma alternativa suave em relação aos antidepressivos convencionais, o fitoterápico, ele pode causar algumas interferências farmacológicas significativa. A segurança também depende da origem do produto, já que, os extratos não são padronizados, o que pode ocasionar uma variação na concentração dos compostos ativos, o que compromete diretamente a reprodução dos efeitos clínicos.

Silva *et al*, (2019) afirmam que esse processo é muito importante para garantir o efeito terapêutico desejado ao longo do tempo, e também assegurar que continue sendo seguro para os pacientes que utilizam e ao preservar as propriedades da planta. Também é possível elevar ao máximo seu potencial terapêutico, fazendo com que todos os benefícios sejam totalmente aproveitados, sem comprometer a saúde do

indivíduo. Também é importante que a utilização dos fitoterápicos seja incluída em programas de farmacovigilância e que os profissionais de saúde estejam devidamente habilitados, para conhecer e também notificar as reações adversas ligadas à utilização da planta.

A atuação do farmacêutico, se torna indispensável para orientar o paciente quanto à dose, duração do tratamento e possíveis sinais de toxicidade. Dessa forma, embora o *Hypericum perforatum* apresente uma boa margem terapêutica, o uso racional e supervisionado é estritamente necessário para assegurar sua eficácia e segurança clínica.

Embora os fitoterápicos sejam autorizados pela ANVISA e amplamente utilizados no Brasil, é essencial lembrar que, apesar de serem considerados uma opção terapêutica mais suave, eles não estão isentos de causar efeitos adversos como insônia, hipersensibilidade à luz (fotossensibilidade), náusea, fadiga, sonolência excessiva, dores de cabeça, e tonturas.

2.6 INTERAÇÕES MEDICAMENTOSAS

As interações medicamentosas representam um dos principais riscos associados ao uso de fitoterápicos. Elas acontecem devido a uma substância que causa interferência nos efeitos farmacológicos de outra, podendo aumentar ou reduzir sua eficácia ou toxicidade. Segundo Ruver-Martins e Silva (2024), essas interações podem ser farmacodinâmicas quando há sinergia ou antagonismo no efeito terapêutico ou farmacocinéticas, quando alteram a absorção, metabolização ou excreção dos fármacos.

Segundo Nicácio *et al.* (2020), as interações medicamentosas acontecem quando o efeito de um medicamento sofre alteração devido a utilização em conjunto a outra substância, o que pode causar tanto uma potencialização ou até mesmo a redução do efeito terapêutico ou mesmo o efeito tóxico. Essas interações são chamadas e classificadas como farmacocinéticas ou farmacodinâmicas. Neste último caso, acontece um efeito superior ou anula o efeito do outro em relação a um determinado efeito, podendo envolver a forma original do fitoterápico ou metabólitos resultantes de sua metabolização. Já as interações farmacocinéticas estão relacionadas a alterações na absorção ou no metabolismo dos medicamentos, muitas vezes causadas pelo uso concomitante de fitoterápicos.

O *Hypericum perforatum* tem sido sugerido em alguns estudos como tendo um efeito inibitório fraco sobre a MAO, o que pode trazer um benefício que contribua para o efeito antidepressivo do mesmo. A interação pode ser mediada pela hipericina, um dos principais compostos ativos da planta, que pode atuar como inibidor de MAO em concentrações elevadas. Isso pode resultar em um aumento na disponibilidade de neurotransmissores como serotonina e noradrenalina, o que pode ter efeitos terapêuticos na melhora do humor e redução dos sintomas depressivos (NICOLETTI *et al.*, 2024). O *Hypericum perforatum* (erva-de-são-jão) pode interferir no metabolismo de diversos medicamentos devido à sua capacidade de induzir enzimas hepáticas do sistema citocromo P450. Isso pode reduzir os níveis plasmáticos de medicamentos como antidepressivos tricíclicos, anticonvulsivantes e outros fármacos, diminuindo sua eficácia. (BEZERRA; DANTAS, 2019).

Além do *Hypericum perforatum*, outros fitoterápicos de uso frequente em distúrbios emocionais também apresentam potenciais interações. O *Ginkgo biloba*, por exemplo, pode aumentar o risco de sangramento quando associado a anticoagulantes ou antiagregantes plaquetários, devido à inibição do fator de ativação plaquetária (SILVA; COLINO; PONTES NETO, 2021).

A valeriana é um fitoterápico muito conhecido por apresentar propriedades sedativas, o que pode levar a algumas interações com outros medicamentos e substâncias, e é importante estar atento a esses efeitos combinados. Primeiramente, quando usada junto com benzodiazepínicos, barbitúricos, narcóticos, álcool, anestésicos ou certos antidepressivos, a valeriana pode potencializar o efeito sedativo desses medicamentos. Isso ocorre porque a valeriana já possui uma ação relaxante e calmante, o que pode resultar em uma sedação excessiva. A combinação desse efeito pode causar uma sensação de sonolência exacerbada, prejudicando atividades que exigem atenção e coordenação, como dirigir ou operar máquinas (TEIXEIRA *et al.*, 2021).

Portanto, é fundamental ter cautela ao usar valeriana com esses medicamentos, uma vez que os efeitos sedativos podem se somar e afetar significativamente a capacidade de realizar atividades cotidianas que exigem atenção e alerta. Para assegurar que o tratamento seja feito de forma segura e eficiente, é sempre necessário que o paciente seja aconselhado a consultar um profissional de saúde antes de combinar valeriana com outras substâncias que agem sobre o sistema nervoso. Esses exemplos mostram que, mesmo sendo de origem natural, os

fitoterápicos podem causar efeitos adversos graves quando combinados com fármacos sintéticos, sendo importante a orientação profissional antes de qualquer associação.

Para garantir segurança na utilização, Ruver-Martins e Silva (2024) recomendam a inclusão dos fitoterápicos nos prontuários e prescrições farmacoterapêuticas, para identificar precocemente as possíveis interações. É importante destacar que a conscientização dos profissionais de saúde sobre as interações entre fitoterápicos e medicamentos convencionais é essencial para sustentar a promoção de uso racional com segurança destas terapias. O farmacêutico, nesse cenário, exerce papel central ao identificar potenciais riscos, ajustar horários de administração e educar o paciente sobre a importância de relatar todo o tratamento em uso. Assim, a integração dos fitoterápicos ao cuidado clínico deve ser feita de maneira criteriosa, valorizando tanto os benefícios terapêuticos quanto a prevenção de reações adversas e interações indesejadas.

O papel do farmacêutico é indispensável na realização da educação em saúde, a sua atuação se mostra cada vez mais necessária na farmacovigilância e no acompanhamento farmacoterapêutico de pacientes que utilizam fitoterápicos. Silva *et al*, (2019) destacam que o conhecimento técnico sobre as propriedades farmacológicas e toxicológicas das plantas permite ao profissional avaliar a segurança, orientar sobre possíveis reações adversas e identificar sinais de uso incorreto. O farmacêutico pode contribuir para a integração dos fitoterápicos nas práticas clínicas, promovendo o uso racional e fortalecendo as ações de cuidado centradas no paciente. Os autores Carvalho *et al*, (2021) mostram que junto a prescrição, o aconselhamento sobre utilização dos produtos de base natural precisa considerar o perfil clínico do paciente, suas comorbidades e a utilização de outros medicamentos. Nesse sentido, o farmacêutico, em conjunto com outros profissionais da equipe multiprofissional, deve atuar na análise das prescrições, no intuito de prevenir as interações que podem ocorrer e promover o uso racional para que o paciente tenha uma farmacoterapia segura ligadas dos fitoterápicos. O farmacêutico exercendo esse papel contribui diretamente para a diminuição de riscos e para o aumento da confiança entre o paciente e profissional nos tratamentos alternativos e complementares.

Lombardo (2018) e Galúcio (2021) apontam ainda que o crescimento das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS), aplicadas no Sistema Único de Saúde (SUS), abre um leque de possibilidades terapêuticas e aprecia o uso de plantas medicinais, desde que baseado em evidências científicas e sob acompanhamento profissional. Portanto, o conhecimento sobre o *Hypericum perforatum* e sua aplicação clínica é uma ferramenta importante para o farmacêutico, médico e demais profissionais da saúde, que podem oferecer amplas opções terapêuticas eficazes e seguras dentro de um contexto de cuidado humanizado.

Essa incorporação dos fitoterápicos à prática clínica deve ser acompanhada de ações educativas voltadas tanto aos profissionais quanto aos pacientes. O desenvolvimento de protocolos, cartilhas e orientações sobre doses, tempo de uso e riscos de automedicação contribui para a promover um uso racional. Assim, de acordo com Silva et al. (2021), o desenvolvimento na atuação do farmacêutico não é somente uma dispensação envolve o compromisso com a segurança do paciente, o acompanhar o tratamento terapêutico desse paciente e realizar uma educação em saúde, garantindo que o uso do *Hypericum perforatum* e de outros fitoterápicos ocorra de forma eficaz, segura e responsável.

2.7 MEDICAMENTOS FITOTERÁPICOS X MEDICAMENTOS SINTÉTICOS PARA DEPRESSÃO

De acordo Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA) os fitoterápicos são exclusivamente derivados de plantas medicinais, que utilizam suas substâncias ativas para promover benefícios à saúde. Não são considerados fitoterápicos os produtos que contêm substâncias isoladas ou sintéticas, seja de origem natural ou artificial, nem aquelas misturadas com extratos vegetais. O uso dessas terapias naturais tem ganhado destaque como sendo mais seguras e eficientes para tratar várias doenças como por exemplo distúrbios emocionais como a ansiedade e a depressão. Esses tratamentos a base dos benefícios terapêuticos das plantas, são cada vez mais valorizados tanto pela sua eficácia quanto pela segurança, desde que utilizados corretamente, oferecendo uma opção ou suporte aos tratamentos que são convencionais (SILVA et al., 2024).

Mesmo que os fitoterápicos eles não estejam completamente isentos de efeitos indesejáveis muitas pessoas os escolhem como uma opção complementar ou até mesmo uma alternativa para substituir os medicamentos tradicionais e isso tem

gerado um aumento em pesquisas pra avaliar a segurança desses tratamentos já que em muitos casos eles podem apresentar vantagens terapêuticas com menos efeitos colaterais. Portanto é muito importante investigar a fundo essas substâncias pra entender melhor os benefícios e potenciais riscos para garantir que uso do mesmo seja feito com segurança e tenha uma eficácia nas diversas condições. (LEAL et al., 2022).

Os medicamentos sintéticos usados no tratamento da ansiedade e depressão podem causar efeitos colaterais como cansaço, problemas de memória e distúrbios digestivos, prejudicando a qualidade de vida. Por isso, fitoterápicos, como *Valeriana officinalis* (valeriana), *Passiflora incarnata* (maracujá), *Melissa officinalis* (melissa), *Ginkgo biloba* (*Ginkgo*), *Rhodiola rósea* (Raiz de Ouro) e *Hypericum perforatum* (erva-de-são-joão), têm sido cada vez mais utilizados, especialmente em casos mais leves, por serem alternativas naturais com menos riscos de causar um efeito adverso (SILVA et al., 2024).

Os benzodiazepínicos, são regularmente prescritos para o tratamento de transtornos mentais, têm se mostrado eficazes ao longo de mais de 40 anos. Porém, esses medicamentos apresentam efeitos colaterais bem documentados, como sedação, perda de memória, relaxamento muscular e o risco de dependência. De acordo com Amado et al., (2020) diante desses potenciais problemas, muitos pacientes com transtornos de ansiedade buscam alternativas terapêuticas, recorrendo ao uso de fitoterápicos. Estudos indicam que aproximadamente 43% dos pacientes optam por esses tratamentos complementares, com o objetivo de reduzir os efeitos adversos dos medicamentos tradicionais e promover uma abordagem mais natural ao controle da ansiedade.

2.8 A FITOTERAPIA NO CONTEXTO DAS PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES EM SAÚDE (PICS)

A fitoterapia tem ganhado cada vez mais destaque no contexto das políticas públicas brasileiras, especialmente no Sistema Único de Saúde (SUS). Depois da criação da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC), instituída pela Portaria GM nº 971/2006, o tratamento fitoterápico foi oficialmente reconhecido como um recurso terapêutico válido dentro da atenção básica, ao lado de outras práticas como a acupuntura e a homeopatia. O objetivo dessa política é

ampliar as opções terapêuticas da população, promovendo o cuidado integral, humanizado e focado em promover saúde e prevenir doenças (SILVA et al., 2021).

No cenário dessas iniciativas, ressalta-se também a Política Nacional de Plantas Medicinais e Fitoterápicos (PNPMF), aprovada em 2006, que representa um marco na valorização da biodiversidade brasileira. Apesar do Brasil haver uma grande diversidade espécies medicinais, apenas com a criação dessa política houve o fortalecimento das ações para garantir segurança, qualidade e eficácia na utilização em tratamento, evidenciando a necessidade de investimentos contínuos em pesquisas científicas (CHEROBIN et al., 2022).

Estudos mostram que a fitoterapia é a prática integrativa mais conhecida por profissionais que trabalham na Atenção Primária à Saúde (APS), mesmo que muitos relatem falta de preparo técnico para sua aplicação com segurança. Isso aponta para uma necessidade urgente de formação e capacitação continuada para garantir o uso adequado dessas terapias no contexto clínico (SOUSA et al., 2022). Além disso, experiências locais têm demonstrado resultados positivos. Por exemplo, no município de Fortaleza-CE, oficinas sobre a adesão de plantas que possuam potenciais terapêuticos em Unidades Básicas de Saúde (UBSs) foram eficientes em estimular o autocuidado, promover educação em saúde e fortalecer os laços entre profissionais e comunidade (FREIRE; BARBOSA; MORAIS, 2023).

As práticas integrativas na atenção básica favorecem uma escuta mais atenta das necessidades dos usuários, valorizando saberes populares e incentivando a autonomia dos pacientes no autocuidado (ALMEIDA; LIMA; QUEIROGA, 2023). A adoção das PICS também tem contribuído para a diminuição da medicalização excessiva e para o uso racional de medicamentos, alinhando-se às diretrizes da OMS sobre medicina tradicional. De forma complementar, a PNPMF também estabeleceu como objetivos fundamentais assegurar que todos tenham o acesso de forma segura e com seu uso racional de plantas medicinais e fitoterápicos, ampliar as opções terapêuticas disponíveis no SUS, incentivando a sustentabilidade, biodiversidade e pesquisas e inovações tecnológicas, além de desenvolver marcos regulatórios para produção e distribuição desses produtos (CHEROBIN et al., 2022).

Levantamentos bibliométricos demonstram que a produção científica brasileira sobre fitoterapia nas PICS vem crescendo nas últimas duas décadas, o que reforça seu reconhecimento como uma área relevante para a saúde coletiva e para o fortalecimento das práticas integradas no SUS (COSTA; VIEIRA; MORAIS, 2024).

Contudo, mesmo apresentando avanços, a muitos percalços para a implementação, como a falta de apoio da gestão local, ausência de insumos nas unidades de saúde e escassez de protocolos padronizados.

2.9 PERFIL DO USO DE FITOTERAPICOS NO BRASIL E NO MUNDO

O uso dos fitoterápicos como uma opção terapêutica é uma prática amplamente utilizada em diversos países, principalmente em contextos nos quais o acesso aos medicamentos sintéticos é limitado ou economicamente inviável. No Brasil, essa prática encontra forte respaldo cultural e histórico, sendo sustentada tanto por saberes populares quanto por políticas públicas de saúde. De acordo com a Pesquisa Nacional de Saúde (PNS-2019), cerca de 2,6% da população brasileira utilizou plantas medicinais ou fitoterapia nos últimos 12 meses, com maior prevalência entre mulheres, idosos, pessoas com maior nível educacional e portadores de doenças crônicas (ANDRADE; NERY; CRUZ, 2023).

Ainda que esse percentual possa parecer modesto, estudos bibliográficos indicam que aproximadamente 82% dos brasileiros fazem uso de produtos naturais ou à base de plantas com propriedades terapêuticas em algum momento da vida. O índice elevado se dá pela valorização cultural dos conhecimentos tradicionais e pelo reconhecimento gradual da fitoterapia como uma prática complementar eficaz, principalmente APS (GONÇALVES; SANTOS; MEDEIROS, 2024). O crescimento da fitoterapia como escolha terapêutica também está relacionado a ideia de depender menos de medicamentos sintéticos com intuito de realizar tratamentos mais naturais, com menor riscos de apresentar efeitos colaterais, especialmente em quadros leves ou moderados de distúrbios mentais como a depressão. Autores como Macedo e Almeida (2021) apontam que a fitoterapia é amplamente utilizada em países asiáticos e africanos, mas também vem crescendo em países ocidentais, como Alemanha, França e Estados Unidos. Esse fenômeno tem sido interpretado como um reflexo das transformações no método de cuidado em saúde, valorizando o cuidado com o paciente e trazendo a vista o protagonismo do mesmo na escolha do seu tratamento.

No entanto, o uso de fitoterápicos ainda enfrenta desafios significativos, sobretudo em relação à capacitação profissional e ao conhecimento técnico-científico sobre seu uso correto. Um estudo realizado por Silva e Ribeiro (2022) aponta que muitos usuários e até profissionais da saúde utilizam fitoterápicos sem a devida orientação, o que pode comprometer sua eficácia terapêutica e aumentar o risco de

interações medicamentosas indesejadas. Os fitoterápicos além dos benefícios terapêuticos, são relevantes também na economia. Segundo os autores Vasconcelos e Lima (2024), a comercialização de plantas medicinais e seus derivados anualmente movimentam bilhões, e o Brasil tem o destaque por sua biodiversidade que é considerada uma das maiores do mundo. O que significa que a fitoterapia não apenas promove saúde, como também, representa uma oportunidade de desenvolvimento econômico sustentável.

2.10 POTENCIAL TERAPÊUTICO DAS PLANTAS MEDICINAIS BRASILEIRAS NO TRATAMENTO DE TRANSTORNOS MENTAIS

O Brasil abriga uma das maiores biodiversidades do planeta, com inúmeras espécies vegetais de reconhecido uso terapêutico. Essa riqueza natural tem sido amplamente utilizada por comunidades tradicionais e indígenas para tratar transtornos mentais, como depressão, ansiedade e insônia. Com o avanço da ciência, muitas dessas espécies passaram a ser estudadas sob a perspectiva da farmacologia moderna, revelando compostos bioativos com propriedades terapêuticas relevantes (SILVA *et al.*, 2021).

Espécies como *Valeriana officinalis* (valeriana), *Passiflora incarnata* (maracujá), *Melissa officinalis* (melissa), *Ginkgo biloba*, *Rhodiola rósea* e *Hypericum perforatum* (erva-de-são-jão) têm sido objeto de diversos estudos científicos que demonstram seus efeitos ansiolíticos e calmantes. Essas plantas atuam sobre neurotransmissores relacionados ao humor e à regulação do sono, como GABA e serotonina, com menor incidência de efeitos colaterais em comparação a fármacos sintéticos (CABSIN, 2020). Ao longo da pandemia da COVID-19, a utilização de plantas medicinais teve um aumento considerável pela população brasileira, especialmente no enfrentamento de sintomas como angústia, medo e ansiedade. Um estudo realizado no Maranhão identificou que ervas como *Melissa officinalis* foi amplamente utilizada com boa aceitação e relatos de melhora do bem-estar emocional (SOUZA *et al.*, 2024).

3 METODOLOGIA

Neste trabalho, foi conduzida uma revisão de literatura com o objetivo de analisar a ligação entre a depressão e a utilização como alternativa terapêutica as plantas medicinais com propriedades calmantes, redutoras de distúrbios nervosos, controladoras da excitabilidade e com potencial antidepressivo. A pesquisa foi conduzida com uma abordagem descritiva e exploratória, focando na análise de estudos relevantes. A escolha da metodologia se justifica pois o estudo buscou descrever as características dos fitoterápicos e suas ações terapêuticas no tratamento da depressão, investigando um campo do conhecimento que, embora já tenha sido amplamente estudado, ainda necessita de informações mais detalhadas.

Para sustentar essa abordagem, adotou-se a pesquisa qualitativa, de acordo com Silva *et al.* (2022), com intuito de compreender os dados de forma mais aprofundada, interpretando os significados que eles carregam. Essa perspectiva qualitativa possibilitou analisar os estudos encontrados de maneira crítica e reflexiva. Já no que se refere ao caráter exploratório da pesquisa, o objetivo foi entender o fenômeno de maneira mais livre, conforme ele se apresentava no contexto estudado. Dessa forma, as informações foram analisadas considerando como surgiam na prática, sem impor explicações rígidas.

Além disso, adotou-se também uma abordagem descritiva. Ainda Conforme Silva *et al.* (2022), a pesquisa descritiva tem como foco observar, registrar e interpretar os dados sem interferir diretamente no que já foi estudado. Assim, a coleta das informações foi estruturada, com o uso de métodos de coleta já estabelecidos, preservando a integridade do conteúdo analisado. Na abordagem qualitativa, o objetivo permaneceu em descrever e interpretar o fenômeno sem transformá-lo em dados exclusivamente numéricos, buscando compreender o que estava através de cada informação e como ela se relacionava com o todo.

Para viabilizar o desenvolvimento deste estudo, foi realizada uma pesquisa bibliográfica, utilizando como principais fontes bases de dados SciELO, Google Acadêmico, Periódicos Capes e Lilacs. O intuito foi levantar uma base de referências que fundamentassem teoricamente o trabalho. Como explica Souza (2020), a pesquisa bibliográfica envolve a revisão de textos e estudos já publicados sobre o tema, o que permitiu embasar de forma sólida as conclusões do presente trabalho.

Por fim, vale destacar que, de acordo com Souza, Silva e Carvalho (2020), a revisão de literatura baseia-se na documentação construída pelo pesquisador sobre o

tema de seu estudo, configurando-se como uma análise crítica das obras que tratam do mesmo assunto. Assim, embora não se exija originalidade no conteúdo revisado, buscou-se realizar uma abordagem reflexiva e analítica sobre as ideias discutidas pelos autores selecionados, garantindo coesão e consistência metodológica.

3.1 CRITÉRIOS DE INCLUSÃO E EXCLUSÃO

A coleta dos dados para serem apresentados nos resultados, foram selecionados artigos em português, tanto os originais quanto os de revisão, publicados entre os anos de 2018 e 2026, organizados por tópicos principais. Foram utilizados os seguintes termos de busca: "Depressão", "*hypericum perforatum*", "erva-de-são-joão" e "fitoterápicos", "eficácia terapêutica". Após essa etapa, foi realizada uma leitura detalhada dos textos para dar início à redação do trabalho.

3.1.1 Critérios de inclusão

Os estudos incluídos nesta pesquisa atenderam aos seguintes requisitos:

- A ligação com os objetivos do trabalho: Os artigos precisam abordar como temática central a saúde mental, apresentando com enfoque os transtornos depressivos na utilização de plantas medicinais e fitoterapia como uma alternativa válida de tratamento para doenças mentais.
- Ano de publicação: Foram considerados apenas artigos que foram publicados entre os anos de 2018 a 2026, para garantir que a análise estivesse atualizada e refletisse as pesquisas mais recentes na área.
- Tipo de estudo: sendo incluídos tanto artigos originais quanto artigos de revisão relacionados aos temas de interesse, como fitoterapia, plantas medicinais e transtornos depressivos.
- Linguagem: Foram selecionados apenas estudos publicados em português, devido à necessidade de uma análise detalhada do conteúdo.
- Importância para a pesquisa: Foram incluídos somente estudos que continham dados que se mostraram relevantes para a discussão sobre o uso da fitoterapia no manejo de transtornos depressivos.

3.1.2 Critérios de exclusão

Os seguintes critérios foram utilizados para excluir estudos que não atendiam aos requisitos de qualidade ou relevância:

- Estudos sem conclusão: Trabalhos que não apresentavam dados completos ou que não eram suficientemente detalhados para análise foram excluídos.
- Duplicidade: Pesquisas duplicadas foram descartadas para não trazer informações de caráter repetitivo na coleta de informações.
- Falta de relevância: Artigos que não abordavam diretamente a relação entre plantas medicinais, fitoterapia e transtornos depressivos foram excluídos, mesmo que tangencialmente relacionados à saúde mental.
- Outros idiomas: Estudos publicados em idiomas diferentes do português foram excluídos, pois não se adequavam ao escopo da pesquisa.

3.2 BASES DE DADOS CONSULTADAS

Para garantir a abrangência e a qualidade da busca, foram consultadas as seguintes bases de dados:

- SciELO, Google Acadêmico, Periódicos Capes e Lilacs: essas bases foram selecionadas por sua ampla cobertura de artigos acadêmicos e científicos na área de saúde mental, fitoterapia e uso de plantas medicinais no tratamento de transtornos depressivos.

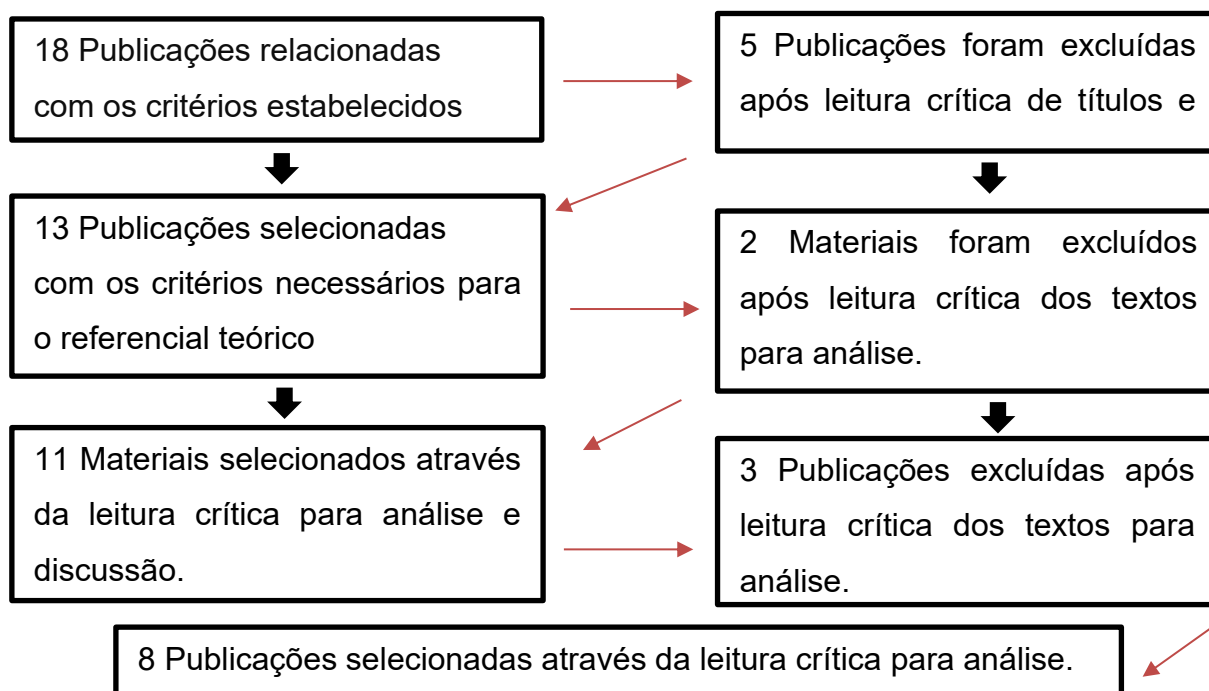
Após a coleta inicial dos artigos, foi realizada uma leitura detalhada dos textos selecionados, com o objetivo de extrair informações pertinentes para a redação do trabalho. A análise de dados deste trabalho foi realizada por meio do método qualitativa e descritiva, sustentado na revisão dos artigos que foram classificados como relevantes para esse estudo nas bases de dados previamente definidas. Após a seleção dos estudos, foi feita uma leitura minuciosa dos textos, a fim de identificar informações relevantes que contribuam para o desenvolvimento dos objetivos da pesquisa. Os dados coletados foram organizados de forma temática, de acordo com os principais tópicos abordados, como saúde mental, transtorno depressivo, uso de plantas medicinais e fitoterapia.

A análise consiste na descrição, interpretação e comparação dos conteúdos encontrados nos artigos, destacando semelhanças, divergências, lacunas e contribuições dos estudos para a compreensão do tema proposto. Foram considerados aspectos como os tipos de plantas utilizadas, os efeitos terapêuticos

relatados, os contextos de aplicação da fitoterapia e as conclusões dos autores sobre a eficácia do tratamento fitoterápico em casos de transtornos depressivos. A leitura e a compreensão dos dados obtidos foram feitas através dos objetivos deste trabalho, com intuito de estabelecer relações significativas entre os estudos analisados e os pontos fundamentais da pesquisa. Desta forma, a análise dos dados busca não somente descrever o conteúdo obtido, mas também oferecer uma reflexão crítica sobre os achados, o que contribui para o aprofundamento do conhecimento científico referente ao uso da fitoterapia como alternativa terapêutica para transtornos depressivos.

Este trabalho trata-se de uma pesquisa bibliográfica, por isso a investigação não incluiu a participação direta de seres humanos, desta forma não foi necessária a submissão ao Comitê de Ética em Pesquisa (CEP), como é estabelecido na lei nº 674, de 6 de maio de 2022, do Conselho Nacional de Saúde (BRASIL, 2022). Contudo, todos os princípios éticos da pesquisa científica foram respeitados, incluindo a fidelidade na apresentação das informações e a devida referência às fontes utilizadas, conforme as normas da Associação Brasileira de Normas Técnicas (ABNT). O trabalho foi conduzido com integridade acadêmica, transparência metodológica e integridade com a autoria própria do conteúdo, evitando qualquer forma de plágio.

Figura 1 – Fluxograma do processo de seleção dos estudos



Fonte: Elaborado pela autora (2026)

Foram identificadas inicialmente 18 publicações. Após a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, 10 estudos foram eliminados por não atenderem aos objetivos da pesquisa, resultando em 8 publicações finais incluídas na análise. Esses estudos abordam a utilização do *Hypericum perforatum* no tratamento da depressão, contribuindo para a compreensão de sua eficácia terapêutica.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

4.1 ESTUDOS SELECIONADOS

Os artigos selecionados após os critérios de inclusão e exclusão estão apresentados no Quadro 1, que contém informações como: classificação, indicado pela letra A (artigo) e enumerados de 1 a 8; base de dados; autor e ano; título; objetivos. A análise culminou na construção de oito categorias: “Aspectos clínicos e sociais do uso do *Hypericum perforatum*”, “Perfil de segurança e efeitos adversos: uma análise comparativa entre o *Hypericum perforatum* e antidepressivos convencionais”, “Análise da eficácia e relevância terapêutica do *Hypericum perforatum* no tratamento da depressão”, “Análise aprofundada da eficácia, segurança, padronização e relevância terapêutica do *hypericum perforatum*”, “O *hypericum perforatum* como alternativa terapêutica consolidada no tratamento de depressão”, “A fitoterapia como suporte terapêutico na depressão: evidências sobre a eficácia e segurança do *hypericum perforatum*”, “Aplicações terapêuticas e limitações clínicas do *hypericum perforatum* no tratamento da depressão: análise integrativa das evidências científicas”, “Contribuições das ferramentas *in silico* para a compreensão do potencial antidepressivo do *hypericum perforatum*”, que está disposta a seguir visando expor a eficácia do *hypericum perforatum* no tratamento da depressão leve e moderada.

Quadro 1 – Descrição dos autores selecionados para a pesquisa, quanto a classificação, autor, ano, título, base de dados e objetivo

CLASSIFICAÇÃO	AUTOR/ANO/ BASE DE DADOS	TÍTULO	OBJETIVO
A1	SANTANA, <i>et al.</i> , 2023 Google acadêmico	Uso da planta medicinal <i>hypericum perforatum</i> no tratamento da depressão	Analisar o uso do <i>Hypericum perforatum</i> na depressão e seus efeitos terapêuticos
A2	MASCARENHAS, <i>et al.</i> , 2022 Periódicos CAPES	<i>Hypericum perforatum</i> L. no tratamento da depressão: Revisão bibliográfica	Revisar a eficácia do <i>Hypericum perforatum</i> no tratamento da depressão
A3	SILVA <i>et al.</i> 2024 LILACS	A eficácia dos fitoterápicos no tratamento da ansiedade e Depressão: uma revisão integrativa	Descrever a eficácia dos fitoterápicos no tratamento da ansiedade e depressão.

CLASSIFICAÇÃO	AUTOR/ANO BASE DE DADOS	TÍTULO	OBJETIVO
A4	GARLET <i>et al.</i> 2024 Scielo	Plantas medicinais com potencial para ansiedade e depressão: revisão integrativa	Identificar plantas medicinais com potencial terapêutico para ansiedade e depressão
A5	MARTINELLI <i>et al.</i> 2025 Google acadêmico	Potencial terapêutico do <i>Hypericum perforatum</i> no tratamento do transtorno depressivo maior: revisão integrativa	Analisar a eficácia, segurança e relevância terapêutica do <i>Hypericum perforatum</i> no tratamento do transtorno depressivo maior, com base em estudos científicos recentes.
A6	SANTOS, <i>et al.</i> 2023 Scielo	Plantas medicinais no auxílio dos sintomas da ansiedade e depressão: uma revisão integrativa	Revisar evidências de uso de plantas medicinais em depressão e ansiedade.
A7	SILVA; ANDRADE; PEREIRA, 2019 LILACS	Aplicações terapêuticas do <i>Hypericum perforatum</i> no tratamento da ansiedade e depressão revisão integrativa	Analisar as evidências científicas sobre a eficácia terapêutica do <i>Hypericum perforatum</i> na depressão.

CLASSIFICAÇÃO	AUTOR/ANO BASE DE DADOS	TÍTULO	OBJETIVO
A8	SANTOS; COSTA; ALMEIDA, 2021 Periódicos CAPES	O emprego de ferramentas <i>in silico</i> para avaliação da atividade biológica com potencial antidepressivo presentes na <i>Hypericum perforatum</i>	Avaliar, por meio de ferramentas <i>in silico</i> e revisão da literatura, o potencial antidepressivo dos compostos bioativos presentes no <i>Hypericum perforatum</i> .

Fonte: Elaborado pela autora (2026)

Para uma melhor organização da análise, os resultados foram estruturados em eixos temáticos. No primeiro, são discutidas as evidências referentes a eficácia clínica do *hypericum perforatum* no tratamento da depressão destacando os principais achados, no segundo é discutido o perfil de segurança e efeitos adversos, uma análise comparativa entre antidepressivos convencionais e fitoterápicos. No terceiro é discutido a análise do *Hypericum perforatum* no tratamento da depressão, sua eficácia e relevância terapêutica. No quarto uma investigação aprofundada da eficácia, segurança, padronização e relevância terapêutica do *Hypericum perforatum*. No quinto o *Hypericum perforatum* como alternativa terapêutica consolidada no tratamento de depressão. No sexto a fitoterapia como suporte terapêutico na depressão: evidências sobre a eficácia e segurança do *Hypericum perforatum*. No sétimo as aplicações terapêuticas e limitações clínicas do *Hypericum perforatum* no tratamento da depressão: análise integrativa das evidências científicas. No oitavo contribuições das ferramentas *in silico* para a compreensão do potencial antidepressivo do *Hypericum perforatum*.

4.2 ASPECTOS CLINICOS E SOCIAIS DO USO DO HYPERICUM PERFORATUM

A partir da análise do artigo A1 “Uso da planta medicinal *Hypericum perforatum* no tratamento da depressão” (SANTANA *et al.*, 2023), observa-se que o fitoterápico apresenta relevância científica e clínica significativa no manejo da depressão,

especialmente nos quadros classificados como leve e moderada. Os autores apontam que, em diversos ensaios clínicos, o *Hypericum perforatum* demonstrou eficácia semelhante, e em alguns casos superior, a alguns antidepressivos sintéticos mais utilizados para o tratamento da depressão, por exemplo a fluoxetina e a sertralina, considerados os fármacos mais prescritos mundialmente. Esses achados dialogam com a problemática apresentada neste TCC, que destaca a necessidade de investigar alternativas terapêuticas que tenham capacidade de vencer as limitações do tratamento convencional.

O artigo frisa que os compostos ativos mais estudados, hipericina e hiperforina, exerce o papel principal no mecanismo de ação da planta. Essas substâncias inibem a recaptação de neurotransmissores fundamentais ao humor. Esse mecanismo é semelhante ao dos ISRS, no entanto com risco menor de causar efeitos adversos como disfunção sexual, ganho de peso ou sonolência excessiva. Desta forma, o estudo está de acordo com o objetivo específico desse Trabalho de conclusão de curso que seria avaliar os mecanismos de ação do *Hypericum perforatum* na diminuição dos sintomas da depressão. Essa evidência é fundamental, pois confere credibilidade às análises e sustenta o objetivo geral deste estudo, que visa avaliar a eficácia e a segurança do *Hypericum perforatum* baseado em dados objetivos de ensaios clínicos.

Outro ponto importante é o uso de parâmetros clínicos reconhecidos internacionalmente, como a Escala de Hamilton para Depressão (HAM-D) e também Impressão Clínica Global (ICG), utilizadas para avaliar a resposta ao tratamento. Os resultados encontrados nesses instrumentos fortalecem o rigor científico dos achados, ao comprovar diminuições significativas nos escores de pacientes que utilizaram planta medicinal como tratamento. Ainda sobre a segurança, as informações encontradas apontam que o fitoterápico causa reações adversas mais leves com frequência menor. Porém, o artigo alerta para um risco importante: as interações medicamentosas que podem ocorrer. O *Hypericum perforatum* causa uma alteração na metabolização de fármacos por meio da indução de enzimas do citocromo P450, diminuindo a eficácia de medicamentos como anticoncepcionais, anticoagulantes e imunossupressores. Esse achado é de extrema relevância para a prática clínica.

O artigo também reforça a aplicação do *Hypericum perforatum* na atenção primária à saúde, principalmente em países em desenvolvimento como o Brasil, pelo seu baixo custo e maior disponibilidade no mercado torna a planta uma alternativa

interessante. Esse aspecto dialoga diretamente com a justificativa do presente TCC, que realça a importância de ampliar as opções terapêuticas, considerando não apenas a eficácia clínica, mas também a viabilidade socioeconômica.

Porém, o estudo analisado apresentou também falhas importantes. Como por exemplo a carência de padronização nos ensaios clínicos em relação as dosagens, como também as formas farmacêuticas. Demonstrando que a concentração de extratos diferente, o tempo que o paciente utiliza e os métodos realizado na preparação da planta dificultam a comparação direta entre pesquisas e acaba por sua vez comprometendo a consolidação de protocolos clínicos unificados. Os estudos apontam que muitos indivíduos relatam sentir uma sensação de bem-estar geral, melhora na qualidade do sono e diminuição da ansiedade associada a depressão, fatores que contribuem para a adesão terapêutica, como também, podem ter uma ação de complementação aos tratamentos tradicionais e, não para ser substituído de imediato.

Diante disso, os resultados parciais obtidos a partir deste artigo concordam com a hipótese deste TCC de que os fitoterápicos, principalmente o *Hypericum perforatum*, evidencia um plano terapêutico animador, mas que precisa ser aprofundado cientificamente e com acompanhamento especializado para garantir eficácia na utilização e segurança.

Por fim, é relevante considerar o papel do *Hypericum perforatum* nas políticas públicas de saúde. O SUS tem agregado práticas integrativas e complementares, o que pode abrir espaço para maior utilização de fitoterápicos validados cientificamente. O encaixe da erva-de-são-joão como uma opção no tratamento da depressão, mas que tenha respaldo de protocolos que possuam clareza e pela capacidade adequada dos profissionais, pode representar um avanço significativo na democratização do acesso ao tratamento da depressão, atendendo tanto às demandas clínicas da população e também sociais.

4.3 PERFIL DE SEGURANÇA E EFEITOS ADVERSOS: UMA ANÁLISE COMPARATIVA ENTRE *HYPERICUM PERFORATUM* E ANTIDEPRESSIVOS CONVENCIONAIS

O artigo A2 “*Hypericum perforatum* L. no tratamento da depressão: uma revisão bibliográfica” (MASCARENHAS *et al.*, 2022) aprofunda a discussão sobre a eficácia e a segurança da erva-de-são-joão no tratamento da depressão, confirmando

evidências que foram exibidas no artigo A1. Os autores revisaram estudos publicados entre 2017 e 2022, abordando o potencial terapêutico da planta e comparando seu desempenho com antidepressivos sintéticos amplamente utilizados. De modo geral, os resultados indicam que o *Hypericum perforatum* mostra eficácia considerável na diminuição dos sintomas depressivos, especialmente em quadros leves e moderados.

A pesquisa destaca que os principais compostos ativos do *Hypericum perforatum* estão ligados exatamente à sua atividade antidepressiva, sendo eles a hiperforina e hipericina, agindo na inibição da recaptação de neurotransmissores como serotonina, dopamina e noradrenalina, esse mecanismo de ação é semelhante ao dos antidepressivos sintéticos da classe ISRS. A2 destaca o uso de padronização de escalas para avaliar a eficácia do fitoterápico com o instrumento heteroavaliativo Escala de Hamilton para Depressão (HAM-D) e a Impressão Clínica Global (ICG). Essa confirmação enfatiza os achados do artigo A1. Os resultados encontrados mostram diminuições significativas nas pontuações que são geradas nos questionários de depressão entre os pacientes tratados com *Hypericum perforatum*, resultados semelhantes aos atingidos com fluoxetina, citalopram e sertralina, o A2 relata também que pacientes em uso do *Hypericum perforatum* apresentaram uma melhora no sono, na disposição e na estabilidade das emoções.

As interações que podem acontecer relacionadas as enzimas do citocromo P450 gera um alerta que expande a discussão que foi exibida no artigo A1, fortalecendo a importância do farmacêutico e sua atuação em conjunto com a equipe multiprofissional no aconselhamento do paciente. Um ponto relevante relatado no A2 é a carência nas padronizações em relação a concentração de extrato que são utilizados nas pesquisas, esses resultados mostram que isso acaba limitando as comparações que precisam ser feitas nos estudos.

Além dos aspectos clínicos e metodológicos, A2 também traz uma perspectiva social importante, discutindo o aumento da busca por terapias naturais e complementares entre pacientes com transtornos depressivos. Segundo o estudo, a utilização das plantas com propriedades medicinais está ligada à valorização de tratamentos mais acessíveis com menos agravos, especialmente entre indivíduos que encaram dificuldades com os efeitos adversos dos antidepressivos sintéticos, o artigo ressalta também a possibilidade de o *Hypericum perforatum* atuar de maneira sinérgica em conjunto com terapias convencionais.

Enfim o artigo A2 conclui que a planta *Hypericum perforatum* mostra uma eficácia cientificamente comprovada, tem uma boa tolerância, apresenta um potencial no tratamento da depressão leve e moderada concordando com o artigo A1. Entretanto levanta a importância do uso com cautela, a necessidade de padronização dos extratos que são utilizados. Desse modo, os resultados do A2 não somente confirmam as evidências apresentadas, como também aumenta a discussão sobre a necessidade de orientação quanto ao uso do fitoterápico. Essa conclusão reforça os objetivos deste TCC, ao mostrar que a erva-de-são-joão é uma opção terapêutica válida, eficaz e segura.

4.4 ANÁLISE DA EFICÁCIA E RELEVÂNCIA TERAPÊUTICA DO *HYPERICUM PERFORATUM* NO TRATAMENTO DA DEPRESSÃO

O artigo A3 “A Eficácia dos Fitoterápicos no Tratamento da Ansiedade e Depressão” de Silva *et al.* (2024) apresenta uma revisão integrativa de literatura sobre o uso de plantas medicinais em transtornos mentais, com foco no *Hypericum perforatum* como principal fitoterápico utilizado no manejo da depressão. O estudo contou com publicações científicas entre 2016 e 2021, que foram analisadas as evidências, a segurança e também a eficácia de espécies vegetais como *Passiflora incarnata*, *Valeriana officinalis*, *Melissa officinalis* e *Ginkgo biloba* que são plantas que também apresentaram efeitos no tratamento de distúrbios mentais. Por exemplo a planta *Passiflora incarnata* é bastante utilizada por apresentar propriedades ansiolíticas e sedativas, o que a faz ser indicada para quadros de ansiedade e distúrbios do sono. Semelhante a ela, a *Valeriana officinalis* também tem efeito que relaxa e acalma o sistema nervoso central, consequentemente melhorando a qualidade do sono e diminuição da ansiedade. Já a *Melissa officinalis*, com nome popular de erva-cidreira, também apresenta propriedades calmantes que pode auxiliar agindo na diminuição irritabilidade e da tensão nervosa. O *Ginkgo biloba*, por outro lado, ganha um destaque por propriedades neuroprotetoras, ou seja, preservam as estruturas e a função neuronal por ter a capacidade de melhorar a circulação cerebral, o que a associa com a melhora cognitiva e do humor. Entre todas as plantas investigadas, o *Hypericum perforatum* se destaca por mostrar resultados concretos sendo intitulado como uma alternativa que se apresentou economicamente positiva no tratamento de depressão leve e moderada.

Os autores explicam que a atividade antidepressiva do *Hypericum perforatum* está relacionada à presença de compostos bioativos cuja o mecanismo de ação é semelhante a classe dos ISRS. Essa constatação reforça os resultados apresentados nos artigos A1 e A2, que também identificaram o mesmo perfil farmacológico, evidenciando que a erva-de-são-joão atua de forma eficaz na regulação dos neurotransmissores envolvidos no humor e no bem-estar emocional. As informações no A3 também mostraram que usar o fitoterápico por quatro a seis semanas produziu resultados animadores em até 60% dos pacientes que foram avaliados nos ensaios clínicos.

A literatura revisada por Silva *et al.* (2024) mostrou também que a resposta que cada paciente teve ao realizar o tratamento com a planta está ligado a gravidade da doença de cada paciente. Ou seja, pacientes com a depressão leve e moderada tiveram uma boa resposta. Essa análise concorda com as considerações dos artigos A1 e A2, os dois mencionaram que a planta não é uma substituta dos antidepressivos em casos de depressão a nível severo, mas pode complementar o tratamento. Em relação à segurança, o artigo A3 confirma que o *Hypericum perforatum* apresenta perfil de tolerabilidade favorável, sendo raros os efeitos adversos relatados, geralmente leves e autolimitados, como fotossensibilidade e desconforto gastrointestinal. No entanto, o A3 destaca algo crítico que também foi levantado no A2, que são os riscos de interações medicamentosas por conta da indução enzimática do citocromo P450 que pode diminuir a eficácia de alguns medicamentos. Esse alerta levanta a questão de como é importante o acompanhamento de um farmacêutico. Ao se comparar os três estudos analisados (A1, A2 e A3), observa-se uma forte coerência científica entre eles. Todos concordam ao confirmar que o *Hypericum perforatum* é eficiente no tratamento da depressão leve a moderada, apresentando efeitos semelhantes aos antidepressivos convencionais com menor toxicidade e melhor adesão por parte dos pacientes.

Portanto, a análise do artigo A3 concorda e complementa as evidências apresentadas anteriormente, consolidando o entendimento de que o *Hypericum perforatum* é uma alternativa terapêutica eficaz, segura e socialmente relevante no manejo da depressão. Ao integrar os resultados dos três estudos, observa-se que os achados respondem diretamente à problemática e aos objetivos propostos nesta pesquisa, confirmando a relevância do *Hypericum perforatum* como uma opção viável dentro das práticas clínicas e integrativas voltadas à saúde mental.

4.5 ANÁLISE APROFUNDADA DA EFICÁCIA, SEGURANÇA, PADRONIZAÇÃO E RELEVÂNCIA TERAPÊUTICA DO *HYPERICUM PERFORATUM*

O artigo A4 “Plantas medicinais com potencial para ansiedade e depressão: revisão integrativa” de Garlet *et al.* (2024) exibe uma revisão integrativa da literatura que teve como objetivo reunir e analisar os achados científicos mais atuais sobre a eficácia e segurança do *Hypericum perforatum* para tratar a depressão. O estudo cita diferentes ensaios clínicos e pesquisas experimentais que mostram o potencial antidepressivo da planta, principalmente em casos de depressão leve e moderada, a quais apresentou resultados parecidos com os tratamentos convencionais com antidepressivos, com uma tolerância melhor e menos efeitos colaterais. A pesquisa aumenta a estima comunidade científica por alternativas naturais no tratamento de transtornos.

Um aspecto que diferencia o A4 dos demais estudos é a ênfase dada à padronização dos extratos vegetais e à necessidade de controle rigoroso das concentrações dos compostos bioativos. O artigo argumenta que variações no teor dos compostos importantes da planta hipericina e hiperforina entre diferentes formulações podem comprometer a eficácia terapêutica e aumentar o risco de efeitos adversos. Essa análise acrescenta um ponto importante à discussão, uma vez que os artigos A1 e A2 abordaram brevemente essa questão. Portanto, o A4 estende a discussão ao demonstrar que é importante a padronização para se reproduzir efeitos terapêuticos e para trazer confiança dos estudos que examinam o uso do *Hypericum perforatum*.

Relacionado a segurança o artigo A4 aprofunda sobre as interações, principalmente relacionado aos fármacos como anticoagulantes, anticoncepcionais e imunossupressores, a utilização em conjunto deve ser evitada pois a planta é um potente indutor enzimático do citocromo P450, especificamente a enzima CYP3A4 no fígado. O A4 também aborda a inserção do *Hypericum perforatum* nas Práticas Integrativas e complementares em Saúde (PICS), reafirmando o potencial da fitoterapia alternativa acessível e sustentável dentro do SUS. Essas informações são bastante semelhantes às que o A3 mostrou, que ligou o uso do fitoterápico para fortalecer as políticas públicas de saúde mental.

Apesar dos resultados positivos, o A4 reconhece as limitações metodológicas existentes, como a heterogeneidade dos estudos analisados, a ausência de

padronização nas doses e a falta de acompanhamento a longo prazo. Essa observação crítica é coerente com as considerações de A1 e A2, que também apontaram a necessidade de mais pesquisas clínicas controladas e de maior rigor na metodologia. No contexto geral na análise dos quatro artigos vistos até o momento, é possível perceber a ligação entre eles sobre a relevância *Hypericum perforatum*, desse modo o A4 concorda com os achados dos outros estudos anteriores a ele, porém traz uma visão mais técnica relaciona a farmacovigilância, o papel do farmacêutico e a padronização o que amplia a compreensão sobre o tema fortificando as bases científicas deste trabalho.

Diante disso, os resultados obtidos por meio da análise do artigo A4 concordam plenamente com os pontos que foram discutidos nos artigos anteriores, contribuindo para consolidar o entendimento de que o *Hypericum perforatum* é uma alternativa terapêutica promissora, segura e acessível no tratamento da depressão. Ao integrar as informações dos quatro estudos, observa-se que os achados apresentados neste TCC respondem plenamente à problemática e aos objetivos propostos, reafirmando a relevância do *Hypericum perforatum* como fitoterápico eficaz no tratamento da depressão e como uma ferramenta essencial de apoio as práticas integrativas em saúde mental.

4.6 O HYPERICUM PERFORATUM COMO ALTERNATIVA TERAPÊUTICA CONSOLIDADA NO TRATAMENTO DE DEPRESSÃO

O artigo A5 “Potencial terapêutico do *Hypericum perforatum* no tratamento do Transtorno Depressivo Maior: revisão integrativa” apresenta uma discussão ampla das evidências científicas mais recentes sobre a eficácia clínica, os mecanismos de ação e a segurança do *Hypericum perforatum* (erva-de-são-joão) no manejo do transtorno depressivo maior (MARTINELLI *et al.*, 2025). O intuito do estudo é entender criteriosamente como o fitoterápico pode ser comparado aos antidepressivos, trazendo ensaios clínicos, revisões cuidadosas e estudos epidemiológicos quantitativos publicados entre 2017 e 2025. Assim como dito nos artigos anteriores, o A5 também retrata o *Hypericum perforatum* como uma alternativa terapêutica com uma boa estimativa. O estudo também destaca a hiperforina e hipericina que são os compostos ativos da planta e atuam também na modulação glutamatérgica e também apresenta ação anti-inflamatórias e neuroprotetoras. Desta forma o A5 traz uma visão atualizada, mostrando que o *Hypericum perforatum* tem uma ação na regulação de

marcadores inflamatórios, ação na regulação do humor e também na proteção neuronal, que têm uma relação com a fisiopatologia da depressão.

Outro ponto de destaque no A5 é a constatação de que o *Hypericum perforatum* apresenta resultados clínicos expressivos em ensaios controlados. Estudos analisados indicaram melhora significativa dos sintomas depressivos em cerca de 65% a 70% dos pacientes tratados, taxa equivalente à observada com antidepressivos convencionais. O que o A5 traz de diferente é a comparação da planta com a paroxetina. De acordo com os autores em suas análises mostram que, em doses adequadas, o fitoterápico apresenta eficácia na mesma proporção que a paroxetina porém com 50% menor a possibilidade de efeitos adversos, essa comparação entre as duas é extremamente importante, pois assim, é possível perceber que realmente a planta pode ser uma alternativa de primeira linha de tratamento removendo o estigma de que fitoterápicos não possuem a mesma eficácia de medicamentos sintéticos ou seja traz uma ampla possibilidade de tratamento principalmente para pessoas que não toleram bem os efeitos adversos dos medicamentos.

O A5 aborda um assunto inovador ao abordar a neuroplasticidade e os impactos do *Hypericum perforatum* sobre as questões neurotróficos, principalmente o BDNF (Fator Neurotrófico Derivado do Cérebro). As pesquisas incluídas no artigo trouxeram resultados que mostraram que o tratamento contínuo com a planta contribui para o aumento da expressão de BDNF, o que está diretamente ligado a uma função sináptica melhor e à redução da perda de neurônios e conexões neuronal que a depressão pode causar. Essas informações são consideradas um avanço importante que completa as informações encontradas nos artigos anteriores.

O artigo A5 também chama atenção para o papel do farmacêutico clínico e do profissional de saúde na orientação sobre o uso racional do fitoterápico. Conforme o A5, ressalta a importância do acompanhamento de uma equipe multiprofissional para evitar as interações que podem acontecer, orientar quanto à dose, tempo de tratamento e possíveis efeitos adversos. Esse enfoque é semelhante ao observado no artigo A4, que trouxe um olhar de valorização para a educação em saúde realizada pelo farmacêutico na sua atuação. Em ambos os trabalhos, reforça-se que a segurança do tratamento depende não apenas da qualidade do produto, mas também da orientação adequada e do monitoramento constante.

Ao integrar os cinco artigos (A1, A2, A3, A4 e A5), observa-se uma forte coerência científica entre as evidências. Todos os estudos confirmam que o

Hypericum perforatum é eficaz no tratamento da depressão leve e moderada. O A5, contudo, amplia a discussão ao trazer dados sobre neuroplasticidade, ação anti-inflamatória e padronização farmacotécnica, o que enriquece a compreensão dos mecanismos de ação e justifica a crescente valorização desse fitoterápico na prática clínica. Assim, o conjunto dos cinco artigos analisados reforça e consolida a resposta à problemática e aos objetivos propostos neste trabalho: demonstrar a eficácia.

4.7 A FITOTERAPIA COMO SUPORTE TERAPÊUTICO NA DEPRESSÃO: EVIDÊNCIAS SOBRE A EFICÁCIA E SEGURANÇA DO *HYPERICUM PERFORATUM*

O artigo A6 “Plantas medicinais no auxílio dos sintomas da ansiedade e depressão: uma revisão integrativa” de Santos *et al.*, (2023) traz uma análise detalhada das evidências científicas sobre o uso de plantas medicinais no tratamento de distúrbios psíquicos, com foco ansiedade e na depressão. A pesquisa teve o intuito investigar o potencial terapêutico de vários fitoterápicos, incluindo a erva-de-são-joão, no alívio dos sintomas depressivos e ansiosos, com ênfase no mecanismo de ação, aplicabilidade terapêutica, segurança e também eficácia. É uma revisão integrativa suas bases de busca foram SciELO, PubMed e LILACS, com recorte temporal de 2015 e 2024. O trabalho foca na importância do uso racional das plantas medicinais, destacando a atual dos profissionais frente a segurança para o paciente.

A6 traz uma visão comparativa, abrangendo o *Hypericum perforatum* dentro do contexto fitoterapia onde os seus efeitos são comparados aos de outras plantas, como *Passiflora incarnata* e *Valeriana officinalis*, mostrando que a *Hypericum perforatum* tem ação também na ansiedade leve, o que pode ser interessante em pacientes que apresentam os dois transtornos a depressão e a ansiedade. No ponto de vista da farmacologia no A6 destaca a importância do controle de qualidade dos extratos, em vista que tem uma variação na concentração da hiperforina nas formulações. Por isso é importante as estratégias de padronização como relatado no A4 e no A5.

Na análise e comparação dos seis artigos (A1, A2, A3, A4, A5 e A6), é possível verificar os aspectos a qual ambos concordam sobre os resultados referentes a eficácia, segurança da planta erva-de-são-joão. Pois ela vem apresentando resultados clínicos positivos, inclusive na aceitação pelos pacientes que é um ponto chave para consolidar o tratamento como primeira linha. Em visão geral dessas análises e os resultados que o A6 apresentou, a fitoterapia quando a sua utilização é feita de

maneira racional e principalmente com acompanhamento é um excelente recurso terapêutico que tem mostrado contribuir para a promoção da saúde mental e para diminuir o impacto na economia. Ou seja, o A6 contribui não somente valida as evidências que foram exibidas nos artigos, mas também as engloba em uma visão mais abrangente, confirmando o papel do *Hypericum perforatum* como uma tática essencial na integralidade ao cuidado à saúde.

4.8 APLICAÇÕES TERAPÊUTICAS E LIMITAÇÕES CLÍNICAS DO *HYPERICUM PERFORATUM* NO TRATAMENTO DA DEPRESSÃO: ANÁLISE INTEGRATIVA DAS EVIDÊNCIAS CIENTÍFICAS

O artigo A7 - “Aplicações terapêuticas do *Hypericum perforatum* (erva-de-são-jão) no tratamento da ansiedade e depressão: revisão integrativa”, dos autores Silva, Andrade e Pereira publicado no ano de 2019 nos *Anais da Faculdade de Medicina de Olinda*, apresentando como principal objetivo verificar os benefícios e riscos dos fitoterápicos envolvendo o *Hypericum perforatum* utilizados no tratamento da ansiedade e da depressão. O estudo foi construído através de uma revisão integrativa da literatura, as bases de busca foram SciELO, LILACS e PubMed, e o recorte temporal entre 2017 a 2022. O trabalho apresenta um equilíbrio relacionado a eficácia da planta e os obstáculos que a acompanha deste interações a eventos adversos.

O artigo A7 trouxe ensaios clínicos randomizados que demonstraram a eficácia dos extratos da planta em comparação com placebo, o que difere dos outros artigos analisados, esses ensaios foram realizados com a depressão leve e moderada. A resposta a esses ensaios clínicos faz com que o A7 se encaixe nos resultados que foram obtidos dos outros artigos do A1 ao A6. O artigo A7 após analisar os estudos comparativos reafirma que o *Hypericum perforatum* tem uma semelhança a fluoxetina, isso também foi constatado nos artigos A1, A2 e A5 no que diz respeito a eficácia. Contudo, o A7 destaca alguns resultados que não se alinham, detectados em alguns ensaios clínicos que apontou menor taxa de remissão com o uso do fitoterápico em comparação ao placebo e também a fluoxetina. Isso foi discutido também no A2 afirmando que é necessário considerar as diferenças, no caso em relação ao perfil de cada paciente e o tempo de tratamento dos pacientes que foram incluídos na pesquisa. O A7 também detalha um conflito quando evidenciado casos clínicos que fizeram uma associação a utilização errada da planta com eventos adversos severos,

por exemplo lesão renal aguda, isso fortalece o quão necessário é ter cautela na utilização da mesma.

Em relação as políticas de saúde, o A7 identifica que, mesmo com evidências que são positivas, muitas das diretrizes internacionais não apoiam *Hypericum perforatum* pois afirmam receio ligados as interações medicamentosas e pouca quantidade de estudos a longo prazo, o que colabora com A5 e A6. O artigo A7 não contradiz os estudos anteriores mesmo dando destaque nas barreiras, contraindicações, ele acrescenta fortificando as análises que vêm sendo realizadas neste TCC. Desta maneira os resultados do A7 apoiam que o *Hypericum perforatum* é uma opção promissora de tratamento, confirmando os artigos anteriores, e esses resultados dos artigos A1 ao A7 trazem uma contribuição para a problemática deste trabalho de conclusão de curso, mostrando que a erva-de-são-joão tem uma eficácia comprovada.

4.9 CONTRIBUIÇÕES DAS FERRAMENTAS *IN SILICO* PARA A COMPREENSÃO DO POTENCIAL ANTIDEPRESSIVO DO *HYPERICUM PERFORATUM*

O artigo A8, intitulado “O emprego de ferramentas in silico para avaliação da atividade biológica com potencial antidepressivo presente no *Hypericum perforatum*” debate sobre as contribuições dos implementos *in silico* para o entendimento da aptidão antidepressiva do *Hypericum perforatum* (SANTOS; COSTA, ALMEIDA, 2021) traz uma visão inovadora por meio de tecnologias computacionais para investigar as prováveis interações elétricas de atração ou retração entre os compostos ativos da erva-de-são-joão e fins biológicos relacionados à depressão. O que diferencia dos artigos anteriores, o A8 proporciona um interesse voltado para os mecanismos de ação da planta oque fortifica as bases científicas que trazem informações sobre a sua eficácia terapêutica. Em geral o artigo A8 mostra concordar com as informações apresentadas pelos artigos A1, A3, A4 e A5, referentes aos compostos bioativos da planta e sobre sua afinidade pelos neurotransmissores ligados a regulação do humor, através do *in silico* essas informações também foram observadas. Desta maneira o A8 refere-se aos efeitos antidepressivos a nível molecular, algo que traz um peso por ser bastante relevante, no A8 os resultados mostraram que através de interações elétricas moleculares foi constatado a forma de ação em múltiplos fatores interagindo ao mesmo tempo com vários alvos farmacológicos. O que o A8 traz de inovador é a capacidade de confirmar por meio da tecnologia uma explicação para eficácia

terapêutica do fitoterápico. O artigo A8 também apresenta as ferramentas *in silico* que propõe prever prováveis interações medicamentosas, por identificarem a afinidade da planta pelas enzimas do sistema citocromo P450 confirmando as interações com fármacos de uso contínuo, ou seja o *in silico* é uma forma de investigação e desenvolvimento do fitoterápico para garantir que ela seja seguro para uso, através dele é possível apontar os compostos da planta com maior potencial na terapia e que apresenta um risco menor de interações. Desta forma o artigo A8 vem trazendo uma ferramenta capaz de melhorar o desenvolvimento dos fitoterápicos, o A8 verificou que os estudos *in silico* não substitui os ensaios clínicos, mas atua de forma a apoiar e complementar o conhecimento sobre os efeitos terapêuticos. No entanto, o A8 justifica que essa conectividade entre as várias opções de estudos, tecnológicos, laboratoriais e clínicos pode favorecer uma aceitação científica de fitoterápicos por se mostrar dentre os seus muitos pontos positivos acessível em relação a custos que são gastos em pesquisas relacionados a fase iniciais. Importante destacar que nessa comparação entre os artigos, foi possível observar que o A8 não mostra contrapontos em relação à eficácia do *Hypericum perforatum*, mas entra como forma de complementa e dar mais ênfase nos resultados que já foram destacados e apresentados. Ao mesmo tempo que os estudos clínicos demonstram trouxeram uma melhora dos sintomas depressão e uma boa aceitação. E o A8 apresenta uma visão que tem uma base molecular que fornece um entendimento melhor sobre os efeitos da planta.

Outro elemento importante é que o A8 ajuda a responder problemática desse TCC ao validar que a eficácia do *Hypericum perforatum* está confirmada não somente nos resultados clínicos, mas em evidências relacionada a tecnologias que favorece a identificação das possíveis interações. Essa junção de informações fortalece os objetivos do estudo, principalmente relacionado ao mecanismo de ação e a segurança na terapia. Finalizando o estudo do artigo A8 foi possível fundamentar conclusões dos artigos A1, A2, A3, A4, A5, A6 e A7, todas esses resultados a qual integra os dados clínicos, farmacológicos e computacionais. O que traz uma visão aberta sobre o uso racional do fitoterápico, cooperando para uma abordagem terapêutica mais segura, baseada em evidências.

Ao realizar uma comparação entre todos os artigos que foram analisados é possível observar que não existe uma contraindicação relevante quanto a eficácia e a segurança, mas sim uma confirmação das evidências que foram apresentadas. Já em

relação aos estudos clínicos, eles demonstram a melhora dos sintomas e a boa tolerância e os artigos de caráter farmacológico são para aprofundar todo o entendimento sobre o mecanismo de ação envolvido, ou seja, o conjunto de estudos se complementam, dando fundamento a essa pesquisa que foi realizada há cerca do tema.

5 CONCLUSÃO

Com base nos estudos apresentados sobre a eficácia dos fitoterápicos no tratamento da depressão este tópico apresenta a conclusão do que foi exibido nos capítulos anteriores.

De acordo com os estudos analisados, considerando as evidências clínicas farmacológicas e mecânicas descritas na literatura com base de caráter científico, foi possível constatar que a erva-de-são-joão apresentou resultados importantes no alívio dos sintomas depressivo especialmente nos casos de depressão leve e moderada, evidenciando, assim, uma alternativa terapêutica promissora dentro de tratamentos fitoterápicos. Os resultados obtidos ao longo desta pesquisa demonstraram que o *Hypericum perforatum* tem uma eficácia comparável aos antidepressivos convencionais destacando os Inibidores Seletivos da Recaptação de Serotonina, mostrando-se vantajoso por apresentar uma melhor tolerância e menor incidência de efeitos adversos.

Os estudos destacaram reduções significativas nos scores de avaliação clínica da depressão, como a escala de Hamilton, confirmando assim o caráter efetivo do fitoterápico, utilizado de forma adequada, padronizada e orientada. Em relação aos mecanismos de ação, a literatura destaca que os principais compostos ativos do *Hypericum perforatum* é a hiperforina e a hipericina que atuam na modulação de neurotransmissores envolvidos na fisiopatologia da depressão, como por exemplo serotonina, dopamina e noradrenalina. Essa interação conjunta de múltiplos fatores contribui para explicar os efeitos antidepressivos observados nos ensaios clínicos, justificando a eficácia do fitoterápico em quadros depressivos com sintomas ansiosos.

Contudo, apesar dos benefícios que foram identificados os estudos também mostram limitações importantes relacionadas ao uso do *Hypericum perforatum* em relação às interações medicamentosas, trazendo assim um alerta para a capacidade da planta de induzir enzimas do sistema citocromo P450, o que pode prejudicar a eficácia de vários medicamentos de uso contínuo, reforçando assim a necessidade de orientação dos profissionais de saúde. Desse modo, o uso indiscriminado do fitoterápico pode apresentar riscos ao paciente contrariando a ideia equivocada de que produtos naturais são totalmente isentos de efeitos adversos. Outro aspecto que se mostra relevante evidenciado nessa pesquisa é a necessidade de padronizar os

extratos fitoterápicos, já que as concentrações sofrem uma variação dos princípios ativos que pode atrapalhar na eficácia e segurança do tratamento.

Em vista disso, o objetivo geral da pesquisa foi esclarecido concluindo que o *Hypericum perforatum* mostra um potencial terapêutico confirmado para ser utilizado no tratamento da depressão leve e moderada, desde que seu uso seja de forma racional, segura e com o acompanhamento de um profissional capacitado. Além disso, a problemática que fundamenta essa pesquisa foi tratada ao longo do trabalho principalmente na seção de resultados e discussão que foram discutidos aspectos que reforçam a importância da fitoterapia, como estratégia para complementar o cuidado a saúde mental. Além disso, é importante reconhecer as limitações dos estudos revisados, incluindo a quantidade de estudos, destacando a necessidade de mais estudos clínicos bem delineados, com um maior rigor na construção, a fim de aumentar a compreensão sobre o *Hypericum perforatum* como uma alternativa válida para tratamento da depressão e sua eficácia e segurança na prática clínica.

Além do *Hypericum perforatum*, ao longo da pesquisa também foram abordados outros fitoterápicos que apresentaram efeitos benéficos no tratamento da depressão como por exemplo *Valeriana officinalis* e a *Passiflora incarnata*, que se mostraram eficientes da redução de sintomas ansiosos, uma melhora no sono, como também no equilíbrio do SNC. Por mais que essas plantas não são consideradas a primeira escolha em tratamentos para a depressão, os artigos estudados sugerem que elas possam atuar como estratégias complementares no cuidado à saúde mental, contribuindo para a melhorar a qualidade de vida dos pacientes aliviando os sintomas associados a doença.

Pensando nesse contexto é importante trazer um destaque na atuação do profissional farmacêutico no acompanhamento dos pacientes que fazem o uso de fitoterápicos, já que é o profissional que deve ter conhecimento técnico e científico para fazer a orientação adequada acerca do uso racional dessas substâncias, e realizar por sua vez a educação em saúde esclarecendo aos pacientes as possíveis interações medicamentosas, e agir também na identificação dos riscos relacionado ao uso incorreto. Dessa maneira, o papel do farmacêutico é essencial para garantir uma maior segurança e eficácia no uso de fitoterápicos no tratamento da depressão, contribuindo para a realização de um tratamento terapêutico seguro e baseado em evidências científicas.

REFERÊNCIAS

ALBUQUERQUE, André Luis Sousa; SILVA, Maria Julia Teixeira Costa e. *Interações medicamentosas clinicamente relevantes associadas à Ginkgo biloba L.* Goiânia, 2024. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Medicina) – Pontifícia Universidade Católica de Goiás, Goiânia, 2024. Disponível em: <https://repositorio.pucgoias.edu.br/jspui/handle/Acesso> em: 12 abr. 2025.

ALMEIDA, Amanda Rios; LIMA, Priscila Nogueira; QUEIROGA, Silvia de Fátima. Uso, cuidado e política das práticas integrativas e complementares na Atenção Primária à Saúde. *Physis: Revista de Saúde Coletiva*, v. 33, e33077, 2023. Disponível em: <https://www.scielo.org/article/physis/2023.v33/e33077/pt>. Acesso em: 22 abr. 2025.

AMADO, D. M.; et al. Práticas integrativas e complementares em saúde. *APS em Revista*, v. 2, n. 3, p. 284, 2020. Disponível em: <https://aps.emnuvens.com.br/aps/article/view/150>. Acesso em: 19 ago. 2025.

ANDRADE, L. M.; NERY, R. C. S.; CRUZ, P. C. Prevalência e fatores associados à utilização de plantas medicinais e fitoterapia no Brasil: dados da PNS 2019. *Revista Brasileira de Epidemiologia*, v. 26, e230010, 2023. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbepid/a/9cFtPM6hR8hXkZJtfqGtnS>. Acesso em: 22 abr. 2025.

AQUINO, R. P.; SILVA, A. M.; LIMA, J. T. Fitoterapia no tratamento de distúrbios emocionais: eficácia e segurança. *Revista Brasileira de Fitoterapia*, v. 20, n. 3, p. 112 2021. Disponível em: <<https://revistabrasileiradefitoterapia.com.br>>. Acesso em: 14 ago. 2025.

BEZERRA, A. L. D. Uso da planta medicinal erva-de-são-joão (*Hypericum perforatum*) no tratamento da depressão. 2019. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Farmácia) — Universidade Federal de Campina Grande, Centro de Educação e Saúde, Unidade Acadêmica de Saúde, Cuité, PB, 2019.

BRASIL. Ministério da Saúde. Conselho Nacional de Saúde. Resolução nº 674, de 6 de maio de 2022. Dispõe sobre as normas aplicáveis a pesquisas em Ciências Humanas e Sociais. Diário Oficial da União, Brasília, DF, 18 maio 2022. Disponível em: <https://www.gov.br/conselho-nacional-de-saude/pt-br/atos-normativos/resolucoes/2022/resolucao-no-674-de-6-de-maio-de-2022>. Acesso em: 10 fev. 2026.

CABSIN. Evidências das plantas medicinais para a saúde mental. 2020. Disponível em: <https://cabsin.org.br/evidencias-das-plantas-medicinais-para-a-saude-mental/>. Acesso em: 22 abr. 2025.

CAMPOS, G. S.; PEREIRA, P. C. O. A.; ANDRADE, R. S. de. Estudo comparativo entre *Valeriana officinalis* L. e diazepam: uma revisão de literatura. *Research, Society and Development*, v. 10, n. 13, e231101321216, 2021. DOI: <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v10i13.21216>.

CARVALHO, J. F. et al. Sintomas da depressão e suas implicações. *Jornal de Saúde Mental*, v. 8, n. 2, p. 134, 2023.

CARVALHO, L. G.; LEITE, S. da C.; COSTA, D. de A. F. Principais fitoterápicos e demais medicamentos utilizados no tratamento de ansiedade e depressão. *Revista de Casos e Consultoria*, v. 12, n. 1, e25178, 2021. ISSN 2237-7417. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbfar/a/bpSnRHcHNW4jzTJRLUb7gWx/?lang=pt>. Acesso em: 27 nov. 2024.

CHEROBIN, Fabiane; BUFFON, Marilene M.; CARVALHO, Denise S. de; RATTMANN, Yanna D. Plantas medicinais e políticas públicas de saúde: novos olhares sobre antigas práticas. *Physis: Revista de Saúde Coletiva*, Rio de Janeiro, v. 32, n. 3, e320306, 2022. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/S0103-73312022320306>. Acesso em: 21 jul. 2025

COSTA, Fabíola M.; VIEIRA, Raquel P.; MORAIS, Henrique D. Práticas Integrativas e Complementares na atenção básica em saúde: um estudo bibliométrico da produção brasileira. *Revista Brasileira de Medicina de Família e Comunidade*, v. 19, n. 2, 2024. Disponível em: <https://rbmfc.org.br/rbmfc/article/view/4172>. Acesso em: 22 abr. 2025.

COSTA, G. T., & Costa, F. M. (2024). Aplicações terapêuticas do Ginkgo Biloba: uma revisão integrativa. *Revista Mato-Grossense De Saúde REMAS*, 2024. Disponível em: <https://revistas.fasipe.com.br/index.php/REMAS/article/view/428>. Acesso em: 20 jul. 2025.

FREIRE, Lorena da S.; BARBOSA, Fábio S.; MORAIS, Ana Lúcia C. Ambulatório de Práticas Integrativas e Complementares: um estudo de caso sobre fitoterapia na atenção primária à saúde no município de Fortaleza-CE. *Revista Ciência & Saúde Coletiva*, v. 28, n. 1, p. 209–212, 2023. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/ZX38MBnKcLwhq8XjtpGnDty>. Acesso em: 22 abr. 2025.

GARLET, Tanea Maria Bisognin; RUPPELT, Bettina Monika. Plantas medicinais com potencial para tratamento de transtornos de ansiedade e depressão: uma revisão integrativa. *Revista Fitos*, Rio de Janeiro, Supl. 3, e1572, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.32712/2446-4775.2024.1572>. Acesso em: 22 out. 2025.

GALUCIO, N. C. da R. et al. Análise do perfil de segurança de medicamentos fitoterápicos no Brasil: revisão de literatura. *Research, Society and Development*, v. 10, n. 13, e159101320888, 2021. DOI: <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v10i13.208881>. Licença CC BY 4.0.

GOMES CARVALHO, D. et al. Política Nacional de Plantas Medicinais e Fitoterápicos: avanços e desafios. *Jornal de Saúde Pública*, v. 9, p. 16-17, 2021.

GONÇALVES, A. V. P. A. Fitoterapia na Prevenção e Tratamento de Ansiedade e Depressão: experiência profissionalizante na vertente de Farmácia Comunitária e Investigação. Relatório de estágio: para obtenção do grau de mestre em Ciências Farmacêuticas. Covilhã, Portugal: JULHO, 2021.

GONÇALVES, H. L.; SANTOS, J. P. D.; MEDEIROS, A. F. Estudo bibliográfico sobre o uso das plantas medicinais e fitoterápicos no Brasil. *Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento*, v. 8, n. 4, p. 68, 2024. Disponível em: <https://www.nucleodoconhecimento.com.br/ciencias-da-saude/uso-das-plantas>. Acesso em: 22 abr. 2025.

ENRIQUES, J. P. S. Plantas medicinais com ação no sistema nervoso central. 2022. Monografia (Mestrado Integrado em Ciências Farmacêuticas) - Faculdade de Farmácia, Universidade de Lisboa, 2022.

LEAL, J. A., & CAPOBIANCO, M. P. (2022). UTILIZAÇÃO DE FITOTERÁPICOS NO TRATAMENTO DA DEPRESSÃO. *Revista Científica Unilago*, 1(1). Disponível em: <https://revistas.unilago.edu.br/index.php/revista-cientifica/article/view/594> Acesso em: 20 jul. 2025.

LOMBARDO, Márcia. Potencial adverso de medicamentos fitoterápicos: um estudo com foco em medicamentos de registro simplificado. *Revista Ciências da Saúde*, v. 3, n. 1, p. 10-11, 2018. Disponível em: <https://revistaeletronicafunvic.org/index.php/c14ffd10/article/view/77>. Acesso em: 20 jul. 2025.

LOPES, Bárbara de Freitas et al. Antidepressivos tricíclicos: revisão literária sobre suas indicações, contraindicações e possíveis efeitos adversos. *International Journal of Development Research*, v. 11, n. 04, p. 46244–46247, abr. 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.37118/ijdr.21680.04.2021>. Acesso em: 21 abr. 2025.

MASCARENHAS, Jessica Miranda; RODRIGUES, Juliana Lima Gomes. *Hypericum perforatum* L. (erva-de-são-jão) no tratamento da depressão: uma revisão bibliográfica. *Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação*, v. 8, n. 1, p. 330-332, 2022. Disponível em: <https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/5057>. Acesso em: 19 out. 2025.

MARTINS, Andreia da Silva Costa et al. *Interação entre medicamentos alopáticos e medicamentos fitoterápicos: uma revisão bibliográfica*. In: PEÑA, Aris Verdecia (org.). *Fronteiras das ciências da saúde: tópicos atuais e perspectivas*. v. II. Nova Xavantina-MT: Pantanal Editora, 2024. p. 58–59. Disponível em: <https://doi.org/10.46420/9786585756303>. Acesso em: 21 abr. 2025.

MARQUES, Ana Emilia Formiga; OLIVEIRA, Prycilla Maria Ferreira de; MACEDO, Iasminy. *Estudo da atividade farmacológica do extrato de Rhodiola rosea L.: uma revisão integrativa*. *Journal of Biology & Pharmacy and Agricultural Management*, v. 15, n. 3, p. 295-303, jul./set. 2019. Disponível em: <http://revista.uepb.edu.br/index.php/biofarm/article/view/681>. Acesso em: 13 abr. 2025.

MACEDO, T. S.; ALMEIDA, R. G. Representações e intenção de uso da fitoterapia na atenção básica à saúde. *Revista Enfermagem Atual In Derme*, v. 95, p. e021190, 2021. Disponível em: <https://revistaenfermagematual.com.br/article/view/21190>. Acesso em: 22 abr. 2025.

MARTINELLI, Julia Cozer; PANCIERI, Eduardo Antunes; SACRAMENTO, Henriqueta Tereza do. Potencial terapêutico do *Hypericum perforatum* no tratamento do transtorno depressivo maior: revisão integrativa. *Revista Multidisciplinar do Nordeste Mineiro*, v. 1, 2025. Disponível em: <https://revista.unipacto.com.br/index.php/multidisciplinar/article/view>. Acesso em: 22 out. 2025.

MISTURINI, F. D. Segurança do citalopram frente a outros antidepressivos ou placebo no tratamento da depressão em idosos: revisão sistemática. 2020. Dissertação (Mestrado em Assistência Farmacêutica) - Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Faculdade de Farmácia, Porto Alegre, 2020.

NICOLETTI, M. A.; OLIVEIRA-JÚNIOR, M. A.; BERTASSO, C. C.; CAPOROSSI, P. Y.; TAVARES, A. P. L. Principais interações no uso de medicamentos fitoterápicos. Trabalho apresentado no Departamento de Farmácia da Faculdade de Ciências Farmacêuticas da Universidade de São Paulo, São Paulo, 2024. Acesso em: 30 nov. 2024.

NICÁCIO, Raquel Aparecida Rodrigues et al. Potenciais interações entre medicamentos alopáticos e fitoterápicos/plantas medicinais no Município de Rondonópolis – MT. *Revista de Ciências Médicas e Biológicas*, Salvador, v. 19, n. 3, p. 417-418, set./dez. 2020. Disponível em: <https://periodicos.ufba.br/index.php/cmbio/article/view/33253>. Acesso em: 20 jul. 2025.

NETO, Jonas Ferro da Silva; SOUZA, Luisa Nunes. *Relação estrutura-atividade de marcadores vegetais com propriedades antidepressivas*. 2021. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Medicina) – Pontifícia Universidade Católica de Goiás, Escola de Ciências Médicas e da Vida, Goiânia, 2021. Disponível em: <https://repositorio.pucgoias.edu.br/jspui/handle/123456789/3527>. Acesso em: 13 abr. 2025.

NUNES, A. Utilização da planta medicinal erva-de-são-joão (*Hypericum perforatum* L.) no tratamento de depressão. *Visão Acadêmica*, v. 19, n. 3, 2018. Disponível em: <https://revistas.ufpr.br/academica/article/view/59637>. Acesso em: 19 ago. 2025.

OLIVEIRA, Maria Clara Trettel de et al. Alterações neuroquímicas em transtornos mentais de humor: novas descobertas. *Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences*, v. 5, n. 3, p. 1469–1482, 2023. Disponível em: <https://bjih.s.emnuvens.com.br/bjih/article/view/XXX>. Acesso em: 10 fev. 2026.

PACHECO, Rosana Teixeira; SILVA, Michel Santos da; ANDRADE, Leonardo Guimarães de; PUGLIESE, Fabiana Sousa; SENNA JUNIOR, Vicente Antonio de. Uso de plantas medicinais no tratamento da depressão e seus benefícios. *Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação – REASE*, São Paulo, v. 7, n. 9, p. 651, set. 2021. DOI: <https://doi.org/10.51891/rease.v7i9.2270>. Acesso em: 20 jul. 2025.

RIVEROS, A. C. G.; TASSO, S. C.; VERRI URIVES, T. C. R. A utilização da erva-de-são-joão (*Hypericum perforatum*) no tratamento da depressão. 2023. Disponível em: <https://www.conhecer.org.br/enciclop/2023C/a%20utilizacao.pdf>. Acesso em: 16 nov. 2024. DOI: 10.18677/EnciBio_2023C2.

RUVER-MARTINS, Ana Carolina; SILVA, Barbara Ribas da. Interações medicamentosas entre medicamentos fitoterápicos e alopáticos: uma revisão de literatura sobre potenciais interações e suas manifestações. Centro de Ensino Superior de Foz do Iguaçu - CESUFOZ; Centro Educacional Dom Alberto Grupo educacional FAVENI, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.32712/2446-4775.2024.1629>. Acesso em: 20 jul. 2025.

SANTOS, Ana Paula Medeiros; GALINDO, Arle Santos; QUEIROZ, Evandro de Souza. *Propriedades neuropsicofarmacológicas, compostos quimicamente ativos e uso medicinal da Passiflora incarnata*. Brazilian Journal of Development, Curitiba, v. 6, n. 12, p. 94823–94836, dez. 2020. DOI: 10.34117/bjdv6n12-098. Disponível em: <https://www.brazilianjournals.com/index.php/BRJD/article/view/20671>. Acesso em: 12 abr. 2025.

SANTOS, Andresa Torres et al. Plantas medicinais no auxílio dos sintomas da ansiedade e depressão: uma revisão integrativa. Revista Ciência & Saúde Nova Esperança, João Pessoa, v. 21, n. esp. 2, p. 540-555, 2023. DOI: 10.17695/rcsne.vol21.nEsp2.p540-555. Disponível em: <https://revista.facene.com.br/index.php/revistane/article/view/3437>. Acesso em: 22 out. 2025.

SANTOS, J. L.; COSTA, M. R.; ALMEIDA, P. H. O emprego de ferramentas *in silico* para avaliação da atividade biológica com potencial antidepressivo presentes na *Hypericum perforatum*. **Revista Brasileira Militar de Ciências**, Rio de Janeiro, v. 6, n. 2, p. 58, 2021. Disponível em: <https://rbmc.org.br/rbmc/article/view/189>. Acesso em: 26 de dezembro. 2025.

SANTOS, Weryk Maranhão dos; ARAÚJO, Mariana; SANTOS, Jânio Sousa. Uso racional de fitoterápicos em saúde pública: segurança, eficácia e regulação sanitária. *Research, Society and Development*, v. 15, n. 1, e4815150518, 2026. DOI: 10.33448/rsd-v15i1.50518. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/50518>. Acesso em: 10 fev. 2026.

SILVA, Alessandra Lara; PAIVA, Adriana Pontes. *Methodology of scientific research in Brazil: nature of research, methods and processes of research*. Research, Society and Development, v. 11, n. 10, e32264, 2022. DOI: 10.33448/rsd-v11i10.32264. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/32264>. Acesso em: 10 fev. 2026.

SILVA, M. et al. Sinais de depressão em gestantes: uma revisão da literatura. *Revista FT*, 2020. Disponível em: <https://revistaft.com.br/sinais-de-depressao-em-gestantes-uma-revisao-da-literatura/>. Acesso em: 17 set. 2025.

SILVA, Maria Jacielma da; GOMES, Maria Letycia Bezerra; SIQUEIRA, Lidiany da Paixão. *Tratamento alternativo para ansiedade à base da planta medicinal Melissa Officinalis (erva-cidreira) – uma revisão de literatura.* Research, Society and Development, v. 10, n. 14, e532101422349, 2021. DOI: <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v10i14.22349>. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/22349>. Acesso em: 12 abr. 2025.

SILVA, R. M.; ANDRADE, L. S.; PEREIRA, A. C. Aplicações terapêuticas do *Hypericum perforatum* (erva-de-são-joão) no tratamento da ansiedade e depressão: revisão integrativa. **Anais da Faculdade de Medicina de Olinda**, Olinda, v. 7, n. 1, p. 13-12, 2019. Disponível em: <https://afmo.emnuvens.com.br/afmo/article/view/252>. Acesso em: 27 de dezembro. 2025.

SILVA, Adriana Pereira; SANTOS, Camila Oliveira dos; LIMA, João Victor Ferreira; MOURA, Patricia Ramos; GOMES, Renata Cristina de Andrade. Plantas medicinais no auxílio dos sintomas da ansiedade e depressão: uma revisão integrativa. *Revista de Enfermagem e Saúde Mental*, v. 13, n. 2, p. 122-137, 2024. Disponível em: <https://revistaenfermagensaudemental.com.br/article/view/1674>. Acesso em: 19 out. 2025.

SILVA, M. J. L.; RIBEIRO, S. C. Perfil de conhecimento quanto ao consumo de fitoterápicos no Brasil. *Revista Saúde e Pesquisa*, v. 15, n. 2, p. 289, 2022. Disponível em: <https://www.saudeepesquisa.com.br/index.php/sepesq/article/view/1018>. Acesso em: 22 abr. 2025.

SILVA, M. et al. Sinais de depressão em gestantes: uma revisão da literatura. *Revista FT*, 2020. Disponível em: <https://revistaft.com.br/sinais-de-depressao-em-gestantes-uma-revisao-da-literatura/>. Acesso em: 20 out. 2024.

SILVA, José Matheus da; OLIVEIRA, Adriana R.; MELO, Thais C. A inserção das Práticas Integrativas e Complementares no Brasil e apoio da gestão no âmbito da Atenção Básica. *Revista de Enfermagem do Centro-Oeste Mineiro*, v. 11, e4214, 2021. Disponível em: <https://seer.ufsj.edu.br/recom/article/view/4214>. Acesso em: 22 abr. 2025.

SANTANA, Rafaela Vago de; LOSS, Patrícia Campos da Rocha; ARAÚJO DASILIO, Karine Lourenzone de; BRAVIM, Fernanda; LEE, Soo Yang; RAMALHO, Clauder Oliveira; GONÇALVES, Syane de Oliveira. Uso da planta medicinal *Hypericum perforatum* (erva-de-são-joão) no tratamento da depressão. *Revista Esfera Acadêmica Saúde*, v. 8, n. 3, p. 89, 2023. Disponível em: <https://multivix.edu.br/wp-content/uploads/2025/03/Atigo-06-Esfera-Saude-v8n3-89-99.pdf>. Acesso em: 19 out. 2025.

SOUSA, Larissa F.; ALMEIDA, Renata L.; BARROS, Marcos V. Conhecimento dos profissionais de saúde da atenção básica sobre as Práticas Integrativas e Complementares no SUS: revisão integrativa. *Revista Brasileira de Enfermagem*, v. 75, n. 3, p. 8-9, 2022. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/reben/a/WTP9FgP8ZTbSkn9xZVnH6qj>. Acesso em: 22 abr. 2025.

SOUZA, J. V. F. de; SILVA, Y. L. dá; ALVES, J. S.; KUROISHI, L. B. Z.; Malfará, W. R. Estudo da utilização da fluoxetina e sertralina empregados em situações de emagrecimento: revisão de literatura. *Revista Interdisciplinar de Saúde e Educação Ribeirão Preto*, v. 3, n. 1, 2022. ISSN 2675-4827.

SOUZA, M. C. et al. Uso de plantas medicinais para transtornos de ansiedade durante a pandemia de COVID-19 no Maranhão (Brasil). *Conexão Ciência*, v. 19, n. 2, 2024. Disponível em: <https://revistas.uniformg.edu.br/conexaociencia/article/view/1773>. Acesso em: 22 abr. 2025

SOUZA, Marcela Tavares de; SILVA, Michelly Dias da; CARVALHO, Rachel de. Revisão integrativa: o que é e como fazer. *Einstein (São Paulo)*, v. 18, n. 1, eRW5317, 2020. Disponível em: <https://journal.einstein.br/pt-br/article/revisao-integrativa-o-que-e-e-como-fazer/>. Acesso em: 10 fev. 2026.

TEIXEIRA, L. da S.; SOUZA, D. R.; FANTIN, A. B.; SILVA, C. D. L. e. Interações de medicamentos alopáticos com fitoterápicos à base de *Ginkgo biloba* e *Valeriana officinalis*. *Research, Society and Development*, v. 10, n. 12, 2021. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v10i12.204441>. Acesso em: 30 nov. 2024. Licença: CC BY 4.0.

TROVÃO, Naíssa Pena. Potencial de plantas utilizadas como fitoterápicos no tratamento da depressão e ansiedade. 2024. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Farmácia) – Instituto de Ciências Exatas e Tecnologia, Universidade Federal do Amazonas, Itacoatiara, 2024. Disponível em: <http://riu.ufam.edu.br/handle/prefix/7492>. Acesso em: 20 jul. 2025.

VASCONCELOS, R. M.; LIMA, D. C. Plantas medicinais e fitoterápicos – esperanças no mundo capitalista contemporâneo: revisão integrativa sobre contribuições econômicas para o Brasil. *Revista Interdisciplinar de Pesquisa e Inovação*, v. 7, n. 1, p. 100-101, 2024. Disponível em: <https://revistas.inova.org.br/index.php/revinter/article/view/554>. Acesso em: 22 abr. 2025.

VELOSO, Mayara Duarte et al. O uso de plantas medicinais no tratamento da ansiedade e depressão. *Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento*, v. 16, n. 1, p. 398, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.36692/V16N1-25R>. Acesso em: 25 maio 2025.