



The use of medicinal plants in the treatment of anxiety and depression

ISSN: 2178-7514

Vol. 16 | Nº. 1 | Ano 2024

Mayara Duarte Veloso¹; Francisco Emanuel Gonçalves Lima Gomes²; Vinicius Ribeiro Monteiro³;
 Vanessa Sousa Alves⁴; Jonathan de Almeida Soares⁵; Antônio Jefferson Firmino Alves⁶
 Queli Jane Almeida de Oliveira de Alencar Leite⁷; Vanessa da Silva Veras⁸;
 Laís Bandeira Brito⁹; Priscilla Costa Macedo de Almeida¹⁰

RESUMO

A depressão é um problema médico grave e que apresenta uma etiologia complexa, sendo uma doença de elevada prevalência a nível mundial. O uso de medicamentos alopáticos apesar de apresentar benefícios e demonstrar ser eficaz, tem perdido a adesão por parte dos indivíduos devido a diversos fatores, entre eles os efeitos colaterais, abrindo espaço para tratamentos alternativos como o uso de plantas fitoterápicas. Para este estudo foi realizada uma busca de estudos nas bases de dados Medline, Lilacs, Scielo e Google Acadêmico, com o objetivo de realizar uma revisão narrativa da literatura sobre as plantas *Valeriana officinalis*, *Passiflora Incarnata* e a *Hypericum perforatum L.*, verificando o seu mecanismo de ação para o tratamento da depressão e ansiedade, além de conhecer seus efeitos adversos. Pode-se concluir por meio desta revisão que embora o tratamento alopático para depressão demonstre ser eficaz e apresente benefícios os seus efeitos colaterais são um dos motivos pelos quais pacientes tem abandonado o tratamento. O uso de medicamentos fitoterápicos à base de *Valeriana officinalis*, *Passiflora Incarnata* e *Hypericum perforatum L.*, apresentaram efeitos colaterais raros e leves, além de ter demonstrado efeitos positivos para o tratamento de casos leves de depressão, despontando como uma alternativa para pacientes que possuem dificuldades em aderir ao tratamento medicamentoso.

Palavras-chave: Fitoterapia. Depressão. Plantas medicinais. Suplementos nutricionais.

ABSTRACT

Depression is a serious medical problem that presents a complex etiology, being a highly prevalent disease worldwide. The use of allopathic medications, despite presenting benefits and proving to be effective, has lost adherence by individuals due to several factors, among them the side effects, making room for alternative treatments such as the use of herbal medicines. For this study, a search for studies was conducted in the Medline, Lilacs, Scielo, and Google Academic databases, with the objective of performing a narrative review of the literature on the plants *Valeriana officinalis*, *Passiflora Incarnata*, and *Hypericum perforatum L.*, verifying their mechanism of action for the treatment of depression and anxiety, in addition to knowing their adverse effects. It can be concluded from this review that although the allopathic treatment for depression is effective and beneficial, its side effects are one of the reasons why patients have abandoned the treatment. The use of herbal medicines based on *Valeriana officinalis*, *Passiflora Incarnata* and *Hypericum perforatum L.*, presented rare and mild side effects, besides having shown positive effects for the treatment of mild cases of depression, emerging as an alternative for patients who have difficulties in adhering to drug treatment.

Keywords: Herbal Medicine. Depression. Medicinal plants. Nutritional Supplements.

- 1 Graduada em Enfermagem pela Faculdade de Ensino Superior de Floriano- PI.
- 2 Especialista em Fisioterapia Traumatológica -Ortopédica e Esportiva com ênfase em Terapia Manual pela Faculdade Einstein.
- 3 Especializando em Endodontia pela Faculdade Arnaldo.
- 4 Especialista em Fisioterapia Pélvica na Saúde da Mulher e do Homem pela Faculdade de Integração do Sertão.
- 5 Graduando em Medicina pela Universidade Evangelista de Goiás- UniEvangelista.
- 6 Graduado em Farmácia pelo Instituto Florence de Ensino Superior.
- 7 Graduada em Fisioterapia pelo Centro Universitário de Ciências e Tecnologia do Maranhão.
- 8 Graduada em Enfermagem pela Faculdade de Educação São Francisco.
- 9 Graduada em Enfermagem pelo Centro Universitário Estácio de São Luís.
- 10 Pós-Graduada em Saúde da Mulher pelo Centro Universitário Faveni.

Autor de correspondência

Mayara Duarte Veloso - mayaradveloso2@gmail.com

DOI: [10.36692/V16N1-25R](https://doi.org/10.36692/V16N1-25R)

INTRODUÇÃO

A depressão é um problema médico grave e altamente prevalente na população em geral. Essa condição se trata de uma psicopatologia com etiologia complexa e que envolve diversos sintomas, como a diminuição da autoestima e a incapacidade de sentir prazer em coisas consideradas agradáveis, podendo estar associada com a perda do significado atribuído à vida.¹

Em um estudo epidemiológico de prevalência da depressão ao longo da vida, verificou que no Brasil, cerca de 15,5% da população poderá ser acometida em algum momento pela depressão.² Dados da Organização Mundial da Saúde (OMS) mostram que a prevalência da depressão na rede de atenção primária da saúde é de 10,4%, isoladamente ou associada a transtornos físicos.²

A etiologia da depressão é considerada como multifatorial, podendo estar associada à idade, gênero, alterações hormonais, alterações de neurotransmissores, genética, menopausa, sedentarismo, estresse, condições socioeconômicas, etilismo, uso de entorpecentes, alimentação, presença de doenças crônicas como o câncer, diabetes, infecções sexualmente transmissíveis e obesidade.³

Essa condição de saúde apresenta um grande impacto na qualidade de vida do indivíduo, demonstrado pela presença de maior tensão em atividades domésticas, irritabilidade social, estresse financeiro, limitações no funcionamento ocupacional, além de estar associada a um comprometimento 23 vezes

maior no funcionamento social do que quando comparado com doenças físicas.⁴

Como forma de tratamento para essa condição são realizadas diversas intervenções, como a abordagem psicológica, terapia cognitiva, comportamental, de grupo, reminiscência e de solução de problemas.⁵ Também são utilizados medicamentos antidepressivos, que podem auxiliar no controle da doença, mas podem apresentar efeitos colaterais ao longo de seu uso.⁵

Outra forma de tratamento é por meio da fitoterapia, onde são utilizadas plantas medicinais em suas diferentes formas farmacêuticas sem a utilização de substâncias ativas isoladas. Ainda que de origem vegetal, esses produtos de origem orgânica constituem bases de tratamento para diversas patologias ao longo dos anos.⁶

Na atualidade, inúmeros fitoterápicos podem ser utilizados para o tratamento de transtornos de ansiedade e depressão leve, no entanto, a *Valeriana officinalis*, *Passiflora Incarnata* e a *Hypericum perforatum* L. destacam-se por diversos estudos clínicos demonstrarem um melhor desempenho para o tratamento dessas condições quando comparados com outras plantas medicinais.⁶⁻⁷

Diante do exposto, este estudo teve como objetivo realizar uma revisão narrativa da literatura sobre as plantas *Valeriana officinalis*, *Passiflora Incarnata* e a *Hypericum perforatum* L., verificando o seu mecanismo de ação no tratamento da depressão e ansiedade, além de conhecer seus efeitos adversos.

METODOLOGIA

Para realização deste trabalho, foi realizada uma análise de artigos indexados, de janeiro do ano 2000 até o mês de julho de 2022, disponíveis nas bases de dados Medline, Lilacs, Scielo e Google Acadêmico. Os descritores DECS utilizados para essa pesquisa foram (Medicamento Fitoterápico; Depressão; Plantas Mediciniais; Suplementos Nutricionais) e Mesh foram (Herbal Medicine; Depression; Medicinal plants; Nutritional Supplements)

Inicialmente os artigos encontrados foram selecionados, para posterior leitura completa por meio da verificação do título e resumo. Os artigos incluídos deveriam conter informações sobre: Uso de fitoterápicos para o tratamento da depressão e estudos sobre a utilização de *Valeriana officinalis* e/ou *Passiflora Incarnata* e/ou *Hypericum perforatum* L. no tratamento da depressão.

REVISÃO DE LITERATURA

Depressão

A depressão é um transtorno multifatorial que pode surgir em qualquer período da vida e acarreta grande custo pessoal e social, aumentando o risco para comportamentos autodestrutivos, podendo, em último caso, levar ao suicídio. Segundo dados obtidos pela Organização Pan-Americana de saúde, a depressão atinge aproximadamente 300 milhões de pessoas, sendo considerada a primeira causa de incapacidade no

mundo e o segundo maior problema de saúde pública global.⁸

Essa patologia pode ocorrer de diferentes formas manifestando com diferentes graus de intensidade, sendo: estágios de depressão leve, a qual costuma gerar alguma consequência no dia a dia, proporcionando um impacto significativo na vida diária do indivíduo; Severa, também conhecida como depressão profunda, sendo a fase mais grave da doença, pois atrapalha significativamente as atividades diárias do indivíduo, podendo apresentar sintomas psicóticos, como alucinações.⁹

Algumas condições como a solidão, estresse, ansiedade, ideação e comportamento suicida, traumas físicos e emocionais, dores crônicas, bem como alterações fisiológicas e psicológicas são considerados como fatores predisponentes para o desenvolvimento da depressão.⁸

Essa doença se manifesta de diversas formas, de modo que alguns de seus sintomas é a presença de pensamentos ruins persistentes, falta de interesse e de prazer em realizar suas atividades, alterações de peso não intencional, dormir muito ou apresentar dificuldade para dormir, falta de energia, dificuldade de concentração, culpa excessiva, pensamentos suicidas, humor triste, ansiedade e um sentimento de vazio persistente.¹⁰

O tratamento para a depressão inclui terapia, medicamentos psicoativos, mudança de hábitos e alimentação e através do uso coadjuvante de fitoterápicos e suplementos alimentares.⁹

Tratamento alopático da depressão

Existem relatos desde o ano 1950 sobre a eficácia do uso de medicamentos alopáticos para o tratamento da depressão. Esse grupo de fármacos demonstrou reduzir sintomas ou eliminá-los por completo, além de auxiliar na prevenção da reincidência da doença.¹¹

Apesar de o uso de medicamentos demonstrar benefícios, a não adesão ao tratamento para depressão é comum. Um estudo demonstrou que a taxa de pacientes que interrompem o tratamento alopático é de 33,33%, e desse grupo 45% não ultrapassavam o terceiro mês de tratamento.¹¹

A não adesão ao tratamento se relaciona a diversos fatores, sendo válido destacar a presença de efeitos colaterais, como disfunção sexual, distúrbios do sono e obesidade, que começam a aparecer desde o início do tratamento o que leva diversos pacientes a abandonarem o tratamento.¹¹

O uso de plantas medicinais

O uso de plantas psicoativas é um fenômeno humano universal. Seus efeitos psicológicos e sobre o comportamento são amplamente conhecidos e seus usos repassados através das gerações. Pode-se notar que a procura por produtos de origem natural para o tratamento de doenças psiquiátricas aumentou significativamente na última década, sobretudo para ansiedade e depressão.²

Uma das principais vantagens demonstradas pelo uso de medicamentos

fitoterápicos em comparação com medicamentos alopáticos é sua menor capacidade de provocar reações adversas, o que aumenta a adesão do paciente ao tratamento.¹³

Valeriana officinalis

A *Valeriana officinalis* (Figura 1) é uma planta pertencente à família das caprifoliaceae e apresenta como características botânicas, ser herbácea perene, com raízes pouco volumosas, caules ocos e folhas compostas e apresentando pequenas flores brancas ou rosadas. É originária da Europa e Ásia, e naturalizada na América do Norte.¹⁴

Ela apresenta ação contra a ansiedade, sentimentos de angústia e leves desequilíbrios do sistema nervoso e não possui contraindicações. Ainda não se sabe ao certo quais são os mecanismos da valeriana que atuam no sistema nervoso central e que são responsáveis pelos seus efeitos sedativos, mas pode-se observar que a idade da planta, subespécie, tipo de extrato obtido e local de crescimento afetam a composição química de seus componentes.¹⁵

Existem alguns produtos químicos presentes na *Valeriana officinalis* que são considerados componentes ativos da planta, que são os óleos essenciais, ácido valerênico e valenol, valepotriatos e alguns alcaloides, dos quais estes podem apresentar efeitos terapêuticos.¹⁴

Em um estudo laboratorial foi demonstrado que a *Valeriana officinalis* foi capaz de promover uma redução significativa

no comportamento ansioso de ratos quando comparada com Diazepam e o etanol, ambos depressores do sistema nervoso central, demonstrando uma possibilidade do uso desta planta como substituto para os medicamentos tradicionais.¹⁶

Uma pesquisa desenvolvida por Soldatelli et al. (2010) demonstrou que a *Valeriana officinalis* pode ser uma alternativa que possibilitaria a

redução da ansiedade, com um menor número de efeitos colaterais em comparação com medicamentos benzodiazepínicos.¹⁷

É importante ressaltar que esta planta apresenta efeitos adversos raros e leves, dos quais foram relatados tontura, indisposição gastrointestinal, alergias de contato, dor de cabeça e midríase.¹⁸

Figura 1: *Valeriana officinalis*



Fonte: Leal, *et al.* 2021.¹⁵

Passiflora incarnata

A *Passiflora incarnata* (Figura 2) é uma planta de características herbácea trepadeira, nativa do sudeste dos Estados Unidos, Argentina e Brasil, com flores perfumadas de cor branca em sua parte interna e azul-claro a rosada na coroa, podendo o caule atingir até 10 m de comprimento e as flores até 9 cm de diâmetro.^{15,20}

Apresenta ação neurofarmacológica, sendo indicada para o tratamento de pacientes portadores de ansiedade e insônia devido as suas propriedades ansiolíticas. Atua como um depressor inespecífico do sistema nervoso

central, sendo usada como sedativo natural.¹⁵

O conhecimento sobre seus usos farmacológicos foi difundido pelos povos nativos das Américas, os quais ensinaram os colonizadores sobre as formas de uso terapêutico desta planta. Com o aumento de pesquisas na área, foi descoberto a passiflorina considerado o princípio ativo da *Passiflora incarnata* responsável por se ligar nos receptores benzodiazepínicos e provocar a ação depressora do sistema nervoso central e relaxamento muscular.¹⁹

Os compostos fitoquímicos encontrados em extratos aquosos de *Passiflora incarnata* são os

flavonóides C-glicosilados, tais como a vitexina, isovitexina, schaftosídeo, isoschaftosídeo, orientina, isoorientina e swertisina, além de flavonóides livres como apigenina, luteolina, quercetina.²⁰

A frequência de reações adversas pelo uso desta planta medicinal em suas doses usuais não é conhecida, mas em casos extremamente raros podem ocorrer náuseas, vômitos dor de cabeça e taquicardia. Quando a dose é excedida, efeitos de sedação prolongada e sonolência são relatados.²¹

Figura 2: *Passiflora Incarnata*



Fonte: Leal, *et al.* 2021.¹⁵

Hypericum perforatum L

O gênero *Hypericum* está incluso na família dos *Hypericaceae*, que apresenta aproximadamente 500 espécies na biosfera, normalmente são encontradas em regiões tropicais. Devido a essa característica, o Brasil apresenta 22 espécies nativas.²²

As características das plantas deste gênero são bem semelhantes entre as espécies, podendo destacar que as flores são actinomorfas, hermafroditas, apresentando cálice de 4 a 5 sépalas desiguais, imbricados ou valvados, corola hipógina de 4 a 5 pétalas assimétricas, amarelas,

vermelhas ou alaranjadas. As pétalas e sépalas apresentam glândulas amarelas ou pretas. O gênero chama atenção por exibir estames bastante proeminentes e em grande quantidade.²²

É um dos gêneros de fitoterápicos que tem demonstrado potencial para o tratamento da depressão de caráter leve e moderado. Além de atuar como psicoterápico, esta planta apresenta atividades antivirais, anti-inflamatórias e antitumorais.²²

Dentro desse grupo temos a espécie *Hypericum perforatum*, sendo ela uma planta herbácea, localizada no continente europeu,

asiático, africano e norte americano. Ela contém aproximadamente dez classes de compostos que apresentam atividade biológica, como, antraquinonas, derivados de floroglucinol, flavonoides, biflavonas, xantonas aminoácidos óleos voláteis, vitamina C, taninos, carotenóides e cumarinas.⁶

Dentre os compostos mencionados anteriormente, estudos demonstraram que o grupo de compostos antraquinonas e floroglucinol são

as principais substâncias químicas responsáveis por apresentar ação antidepressiva, dos quais se destacam os compostos hipericina e pseudo-hipericina do grupo das antraquinonas.^{6,23}

A hipericina e a pseudo-hipericina podem ser encontradas nas glândulas escuras (Figura 3) que são observadas como pequenas pontuações pretas que estão presentes em todas as áreas das plantas.^{22,23}

Figura 3 – Glândulas escuras presentes na face dorsal do primeiro par de folhas de *Hypericum perforatum* L.:



Fonte: Nunes, 2018.²²

Alguns estudos demonstraram a eficácia do uso da *Hypericum perforatum* para o tratamento da depressão: Um estudo de revisão de literatura realizado teve por objetivo verificar se a espécie *Hypericum perforatum*, também conhecida como erva de São João, poderia ser utilizada como alternativa para o tratamento para a depressão de caráter leve a moderado. O trabalho conseguiu obter 7 estudos e concluiu que esta planta demonstrou eficácia considerável para o tratamento de pacientes com depressão leve a moderada.²⁴

O trabalho de revisão de literatura teve por finalidade verificar se a espécie *Hypericum perforatum* poderia ser utilizada para o tratamento da depressão. Ao final de seu estudo, concluiu-se que os estudos clínicos, meta-análises e as revisões sistêmicas dos estudos clínicos mostraram a eficácia, qualidade e segurança dos extratos de *Hypericum perforatum* para o tratamento sintomático da depressão leve e moderada quando comparados ao placebo e aos antidepressivos de referência. Sendo assim, é um fitoterápico que merece destaque por sua ação no controle da depressão leve e moderada.²⁵

O artigo de revisão de literatura teve por objetivo discorrer sobre a depressão e como o *Hypericum perforatum* pode ser utilizado para o tratamento. Conclui-se que o *Hypericum perforatum* L. merece destaque por ser uma medicação fitoterápica com grande ação antidepressiva, apresentando eficácia semelhante aos antidepressivos sintéticos.²⁶

O estudo de revisão de literatura teve por objetivo verificar os aspectos químicos, botânicos, farmacológicos e terapêuticos do *Hypericum perforatum* L. para o tratamento da depressão. Ao final, pode-se afirmar que essa planta apresenta ao menos dez compostos biologicamente ativos, dos quais alguns como a hipericina e a pseudohipericina podem atuar como antidepressivos, porém, mais estudos são necessários para verificar a ação dessas substâncias no organismo humano e os seus efeitos a longo prazo.²³

Alguns protocolos medicamentosos de redução de ansiedade por meio de fitoterápicos previamente a procedimentos invasivos.

Protocolo medicamentoso de sedação mínima, como forma de reduzir a ansiedade previamente a procedimentos médicos e odontológicos utilizando-se de *Passiflora*, utiliza-se 260 mg trinta minutos antes da realização do procedimento. Esta dosagem demonstrou um efeito semelhante ao midazolam na redução da ansiedade e foi considerada segura e eficaz para a sedação consciente de pacientes adultos.¹³

A valeriana quando utilizada na concentração de 400mg a 900mg de 30 a 60 minutos antes de dormir e anterior ao procedimento, também demonstraram serem capazes de reduzir a ansiedade previamente a procedimentos.¹³

Em vista dos estudos apresentados pode-se sugerir que a *Valeriana officinalis* e a *Passiflora incarnata* podem atuar como redutores de ansiedade em substituição a medicamentos alopáticos em tratamentos mais invasivos.¹³

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Pode-se concluir por meio desta revisão que embora o tratamento alopático para depressão demonstre ser eficaz e apresente benefícios, seus efeitos colaterais, como por exemplo, sonolência, falta de memória, diminuição da atividade motora, distúrbios gastrointestinais, entre outros, são um dos motivos pelos quais pacientes tem abandonado o tratamento. O uso de medicamentos fitoterápicos por apresentar efeitos colaterais raros e leves, além de ter demonstrado efeitos positivos para o tratamento de casos leves e moderados de depressão, como aqueles que apresentam em sua composição *Passiflora incarnata* L., *Valeriana officinalis* L. e *Hypericum perforatum* L., tem se mostrado uma alternativa para pacientes que possuem dificuldades em aderir ao tratamento medicamentoso embora novos estudos se fazem necessários para se verificar os riscos e benefícios do uso de medicamentos fitoterápicos no longo prazo.

REFERÊNCIAS

1. Martins BG, Silva WR, Maroco J. Escala de Depressão, Ansiedade e Estresse: propriedades psicométricas e prevalência das afetividades. *J. Bras. Psiquiatr.* 2019;68(1):32-41
2. Ministério Da Saúde. Depressão. Portal Digital do Ministério da Saúde. 2021. Disponível em: < <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/d/depressao-1#:~:text=De%20acordo%20com%20estudo%20epidemiol%C3%B3gico,associada%20a%20um%20transtorno%20f%C3%ADsico.> > Acesso em 24 de jul de 2022.
3. Diniz JP, Neves SÃO, Vieira ML. Ação dos Neurotransmissores Envolvidos na Depressão. *Ensaios* 2020;24(4):437-443.
4. Lima, AFBS, Fleck MPA. Qualidade de vida e depressão: uma revisão de literatura. *Revista de Psiquiatria do Rio Grande do Sul* 2009;31(3):1-12.
5. Scazufca M, Matsuda CMCB. Revisão sobre a eficácia de psicoterapia vs farmacoterapia no tratamento de depressão em idosos. *Rev. Bras. Psiquiatr.* 2002;24(1):64-9.
6. Carvalho LG, Leite SC, Costa DAF. Principais fitoterápicos e demais medicamentos utilizados no tratamento de ansiedade e depressão. *Revista de Casos e Consultoria*, 2012;1(12):1-12. Disponível em: <https://periodicos.ufrn.br/casoseconsultoria/article/view/25178>. Acesso em: 30 ago. 2022.
7. Borges NB, Salvi JO, Da Silva FC. Características farmacológicas dos fitoterápicos no tratamento de transtornos depressivos e de ansiedade: *Hypericum perforatum* Lineaus e *Piper methysticum* Georg Forster no tratamento de transtornos depressivos e ansiedade. *Brazilian Journal of Surgery and Clinical Research* 2019;3(27):81-7.
8. Barroso SM, Oliveira NR, Andrade VS. Solidão e Depressão: Relações com Características Pessoais e Hábitos de Vida em Universitários. *Psicologia: Teoria e Pesquisa* 2019;1(35):1-12.
9. Liberal AS.; Paula GM.; Salomon ALR. o tratamento da depressão através da alimentação e fitoterápicos. *Research, Society and Development* 2022;11(9):1-
10. Costa DS, Medeiros NSB, Cordeiro RA. Sintomas de depressão, ansiedade e estresse em estudantes de medicina estratégias institucionais de enfrentamento. *Revista Brasileira de Educação Médica* 2020;1(44):1-10.
11. Cunha MF, Gandini RC. Adesão e Não-Adesão ao Tratamento Farmacológico para Depressão. *Psicologia teoria e pesquisa* 2009;25(3):409-18.
12. Souza, JDM, & Silva CDP. Chás e fitoterápicos indicados para distúrbios do sono, ansiedade e depressão, disponibilizados em estabelecimentos comerciais de São Caetano do Sul-SP. 21º Congresso Nacional de Iniciação Científica. 2019.
13. Andrade ED. terapêutica medicamentosa em odontologia. 2ª ed. São Paulo: Artes Médicas, 2014.
14. Bakhshaei S. Phyto-pharmacological effect of nine medicinal plants as a traditional treatment of depression. *Supplement Issue: Biological Science* 2017.
15. Leal JA.; Capobianco MP. Utilização de fitoterápicos no tratamento da depressão. *Revista científica* 2021;1(1):1-12
16. Murphy K, Kubin ZJ, Shepherd JN. Valeriana *Officinalis* root extracts have potente anxiolytic effects in laboratory rats. *Phytomedicine* 2010.
17. Soldatelli MV, Ruschel K, Isolan TMP. Valeriana *officinalis* uma alternativa para controle da ansiedade odontológica. *Stomatos* 2010;16(30):90-7.
18. Zydus. Valeriane ® Nikkho: Zydus Nikkho Farmacêutica Ltda. Comprimido revestido 50mg. Bula: Paciente / Versão: 05. 2022. Disponível em < file:///C:/Users/vinic/Downloads/bula_1663537625275.pdf > Acesso em 18 de Set de 2022.
19. Lorenzi H, Matos, FJA. Plantas Medicinais no Brasil: nativas e exóticas. Nova Odessa: Instituto Plantarum de Estudos de Flora, 2002.
20. Kenda M; Glavac NK. Nagy, M. Medicinal Plants used For Anxiety, Depression, or Stress Treatment: Na Update. *Molecules*, 2022.
21. Osmed. Maracugina ® PI: (Maracujá, Passiflora – *Passiflora Incarnata* L.), Cosmed Indústria de Cosméticos e Medicamentos S. A. Solução 84mg/ml. Folheto Informativo de produto fitoterápico. 2022. Disponível em < [https://consultas.anvisa.gov.br/#/bulario/q/?nomeProduto=MARACUGINA%20PI%20\(Passiflora%20incarnata%20L\)](https://consultas.anvisa.gov.br/#/bulario/q/?nomeProduto=MARACUGINA%20PI%20(Passiflora%20incarnata%20L)) Acesso em 18 de Set de 2022.
22. Nunes A. Utilização da planta medicinal erva-de-são-joão (*Hypericum perforatum* L.) no tratamento da depressão. Visão acadêmica, Curitiba 2018;19(3):1-14.
23. Alves ACS, Moraes DC, Freitas GBL. Aspectos botânicos, químicos, farmacológicos e terapêuticos do *Hypericum perforatum* l. *Rev. Bras. Plantas Med.* 2014;16(3):1-10.
24. Mascarenhas, JM, Rodrigues, JLG. *Hypericum perforatum* l. (erva-de-são-joão) no tratamento da depressão uma revisão bibliográfica. *Revista Ibero-americana de humanidade, ciência e educação – REASE.* 2022.
25. Bezerra ALD. Uso da planta medicinal erva-de-são-joão no tratamento da depressão. [Monografia]. Universidade Federal de Campina Grande Centro de Educação e Saúde Unidade Acadêmica de Saúde Curso Bacharelado Em Farmacia. 2017.
26. Furtado ALP. Uso do *Hypericum perforatum* l. (erva-de-são-joão) no tratamento da depressão. [Monografia]. Faculdade de educação e meio ambiente – FAEMA. 2019.

Observação: os/(as) autores/(as) declaram não existir conflitos de interesses de qualquer natureza.