



Uso de plantas medicinais no tratamento da ansiedade e depressão: uma revisão da literatura

Use of Medicinal Plants in the Treatment of Anxiety and Depression: A Literature Review

Daniel Brustolin Ludwig
UniGuairacá e UNICENTRO

Jaine Luana Gomes Groxico
UniGuairacá

RESUMO

Objetivo: Analisar, por meio de revisão da literatura, a eficácia do uso de plantas medicinais no tratamento da ansiedade e da depressão, identificando as espécies mais investigadas, seus mecanismos de ação e as principais vantagens e limitações em relação aos fármacos convencionais. **Método:** Trata-se de uma revisão de literatura de caráter qualitativo e exploratório. Foram consultadas bases como SciELO, PubMed, Google Acadêmico e *Research, Society and Development*, com recorte temporal de 2018 a 2023. Do total de 12 artigos inicialmente localizados, 6 atenderam aos critérios de inclusão e foram analisados criticamente quanto às espécies vegetais estudadas, resultados apresentados e implicações clínicas. **Resultados:** A análise evidenciou que as espécies *Hypericum perforatum*, *Passiflora incarnata*, *Melissa officinalis* e *Crocus sativus* demonstraram eficácia significativa na redução de sintomas de ansiedade e depressão. Os estudos destacaram que os fitoterápicos apresentam efeitos comparáveis aos medicamentos sintéticos, porém com menor incidência de efeitos adversos. Foram identificadas ainda vantagens como menor custo e valorização dos saberes tradicionais, além da integração dessas práticas nas políticas públicas brasileiras. **Conclusão:** Conclui-se que o uso de plantas medicinais se configura como uma alternativa terapêutica promissora no manejo da ansiedade e da depressão. Apesar dos resultados positivos, permanecem lacunas metodológicas relacionadas à padronização de extratos e à escassez de ensaios clínicos multicêntricos de longa duração. O fortalecimento de pesquisas futuras poderá consolidar a eficácia e ampliar a incorporação dos fitoterápicos nos serviços de saúde, contribuindo para práticas mais acessíveis e humanizadas.

Palavras-chave: Terapias complementares Fitoterapia; Saberes tradicionais; Ensaios Clínicos ; Saúde mental.

*Correspondência:

Autor: Daniel Brustolin Ludwig

Email: dludwig78@gmail.com

Recebido: 07/10/2025

Aceito: 22/04/2026

Publicado: 28/08/2026

Licença

Copyright (c) 2026 Revista Voos
Polidisciplinar

Este trabalho está licenciado sob
uma licença [Creative Commons
Attribution-NonCommercial 4.0
International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

ABSTRACT

Objective: To analyze, through a literature review, the effectiveness of medicinal plants in the treatment of anxiety and depression, identifying the most investigated species, their mechanisms of action, and the main advantages and limitations compared to conventional drugs. **Method:** This is a qualitative and exploratory literature review. Databases such as SciELO, PubMed, Google Scholar, and *Research, Society and Development* were consulted, considering the period from 2018 to 2023. Out of the 12 articles initially retrieved, 6 met the inclusion criteria and were critically analyzed regarding the plant species studied, the results reported, and the clinical implications. **Results:** The analysis showed that *Hypericum perforatum*, *Passiflora incarnata*, *Melissa officinalis*, and *Crocus sativus* demonstrated significant effectiveness in reducing anxiety and depression symptoms. The studies highlighted that herbal medicines present effects comparable to synthetic drugs, but with a lower incidence of adverse events. Additional advantages were identified, such as lower cost, appreciation of traditional knowledge, and the integration of these practices into Brazilian public health policies. **Conclusion:** It is concluded that the use of medicinal plants constitutes a promising therapeutic alternative for the management of anxiety and depression. Despite the positive results, methodological gaps remain regarding the standardization of extracts and the scarcity of large-scale, multicenter clinical trials. Strengthening future research may consolidate effectiveness and expand the incorporation of herbal medicines into health services, contributing to more accessible and humanized practices.

Keywords: Complementary therapies; Phytotherapy; Traditional knowledge; Clinical trials; Mental health.

INTRODUÇÃO

O uso de plantas medicinais acompanha a humanidade desde seus primórdios, constituindo um dos pilares do cuidado em saúde antes mesmo do advento da medicina científica. Povos indígenas, africanos e comunidades tradicionais construíram, ao longo dos séculos, saberes baseados na observação empírica e na transmissão oral, consolidando práticas que ainda hoje são preservadas como parte da cultura popular (Castro & Figueiredo, 2019). No Brasil, a vasta biodiversidade favoreceu a disseminação de práticas terapêuticas com espécies nativas e exóticas, que, gradualmente, também foram objeto de pesquisas científicas, validando seus efeitos no tratamento de enfermidades.

Nas últimas décadas, os transtornos mentais, em especial a ansiedade e a depressão, vêm se configurando como um dos maiores problemas de saúde pública. Estimativas da Organização Mundial da Saúde apontam que a depressão poderá ocupar a segunda posição entre as doenças mais incapacitantes do mundo (WHO, 2017, apud Nunes, 2018). O uso contínuo de antidepressivos e ansiolíticos, apesar de eficaz em muitos casos, está associado a efeitos colaterais importantes e baixa adesão ao tratamento, o que tem impulsionado a busca por terapias alternativas e complementares, como os fitoterápicos (Soares, 2023).

Neste contexto, delimita-se o problema de pesquisa: quais são as evidências científicas acerca da eficácia do uso de plantas medicinais no tratamento da ansiedade e depressão? A questão emerge diante do aumento expressivo no consumo de psicofármacos, da necessidade de terapias menos agressivas e do potencial terapêutico já demonstrado por espécies como *Hypericum perforatum*, *Passiflora incarnata*, *Melissa officinalis* e *Crocus sativus* (Nóbrega et al., 2022; Nunes, 2018).

As hipóteses consideradas neste estudo sustentam que: (i) algumas plantas medicinais apresentam efeitos terapêuticos comparáveis aos de fármacos sintéticos, porém com menor incidência de eventos adversos; (ii) o uso dessas espécies pode atuar como alternativa ou complemento aos tratamentos tradicionais; e (iii) há uma tendência crescente de incorporação dessas práticas no cuidado em saúde mental, especialmente em países com políticas públicas voltadas às práticas integrativas, como o Brasil (Santos et al., 2022; Siqueira et al., 2021).

O objetivo geral deste trabalho é analisar, por meio de revisão da literatura, a eficácia do uso de plantas medicinais no tratamento da ansiedade e depressão. Como objetivos específicos, busca-se: (a) identificar as principais espécies estudadas com potencial terapêutico; (b) verificar os mecanismos de ação descritos na literatura; e (c) discutir as vantagens e limitações dos fitoterápicos em comparação aos medicamentos convencionais.

A relevância do presente estudo reside em sua contribuição tanto para a comunidade científica quanto para a sociedade. Do ponto de vista acadêmico, reforça a importância das práticas integrativas na saúde mental e sistematiza evidências atualizadas sobre o tema. Socialmente, pode subsidiar a população e profissionais de saúde com informações seguras sobre o uso de plantas medicinais, combatendo mitos e fortalecendo alternativas terapêuticas mais acessíveis (Castro & Figueiredo, 2019; Soares, 2023).

MÉTODO

Trata-se de uma revisão de literatura de caráter qualitativo, exploratório e descritivo, com o objetivo de identificar e analisar evidências científicas acerca do uso de plantas medicinais no tratamento da ansiedade e da depressão.

A busca bibliográfica foi realizada nas bases de dados SciELO, PubMed, Google Acadêmico e Research, Society and Development, contemplando publicações no período de 2018 a 2023, a fim de garantir a inclusão de estudos recentes e atualizados. Foram utilizados descritores controlados a partir dos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS), como “plantas medicinais”, “fitoterapia”, “ansiedade” e “depressão”, combinados por meio dos operadores booleanos AND e OR, estruturando a estratégia de busca de forma sistematizada e reprodutível.

O processo de seleção dos estudos ocorreu em três etapas, conforme adaptação do protocolo PRISMA: (i) identificação dos artigos nas bases de dados; (ii) triagem por meio da leitura dos títulos e resumos; e (iii) elegibilidade, com leitura integral dos textos selecionados. Inicialmente, foram identificados 12 estudos, dos quais 8 foram selecionados após leitura exploratória. Ao final, 6 artigos atenderam aos critérios de inclusão e compuseram a amostra final da revisão. Os critérios de inclusão foram: (i) artigos originais

ou de revisão disponíveis na íntegra; (ii) publicações em língua portuguesa ou inglesa; (iii) estudos que abordassem o uso de plantas medicinais no tratamento da ansiedade e/ou depressão; e (iv) pesquisas que apresentassem resultados relacionados à eficácia terapêutica, mecanismos de ação ou efeitos adversos.

Foram excluídos estudos duplicados, publicações incompletas, artigos fora do recorte temporal estabelecido e aqueles que não apresentavam relação direta com o tema investigado.

A análise dos dados foi realizada por meio de leitura crítica e interpretação qualitativa dos estudos, com categorização dos achados conforme espécies vegetais investigadas, mecanismos de ação descritos, desfechos clínicos e limitações metodológicas.

Por se tratar de uma revisão de literatura baseada em estudos já publicados, não houve necessidade de submissão ao Comitê de Ética em Pesquisa, conforme a Resolução nº 510/2016 do Conselho Nacional de Saúde.

DESENVOLVIMENTO

Plantas medicinais e seu uso terapêutico

O uso de plantas medicinais acompanha a trajetória humana desde os primeiros registros de práticas curativas. Povos indígenas, africanos e comunidades tradicionais foram responsáveis pela transmissão de saberes empíricos que identificaram, ao longo de gerações, propriedades terapêuticas de espécies vegetais utilizadas para tratar enfermidades físicas e emocionais (Castro & Figueiredo, 2019). No Brasil, a vasta biodiversidade contribuiu para a formação de um acervo cultural e científico de grande valor, integrando práticas populares com pesquisas acadêmicas.

A consolidação desses saberes tradicionais dialoga com a perspectiva da saúde coletiva, que reconhece a importância da medicina popular como estratégia complementar no enfrentamento de doenças. A legitimação dessas práticas ocorre por meio de políticas públicas que incentivam a pesquisa e a incorporação de fitoterápicos no sistema de saúde. Nesse sentido, Castro e Figueiredo (2019) destacam que a valorização da biodiversidade

brasileira é essencial para ampliar o acesso da população a terapias alternativas e acessíveis.

Entre as plantas medicinais mais investigadas, o *Hypericum perforatum* (erva-de-são-jão) figura como a espécie com maior evidência científica para o tratamento da depressão. Segundo Nunes 2018, os estudos demonstraram que seus principais compostos ativos, hipericina e hiperforina, atuaram como inibidores seletivos da recaptação de serotonina (ISRS), mecanismo semelhante ao de antidepressivos convencionais. Além disso, os efeitos positivos do *Hypericum perforatum* se estendem a quadros leves e moderados de depressão, com relatos de menor incidência de efeitos adversos quando comparados a psicofármacos sintéticos.

Outra espécie amplamente estudada é a *Passiflora incarnata*, popularmente conhecida como maracujá, utilizada principalmente como ansiolítico. Seu efeito calmante está associado à modulação dos receptores GABA, neurotransmissores responsáveis pela regulação da ansiedade. Nóbrega et al., 2022, em revisões recentes apontou a eficácia da *Passiflora incarnata* na redução de sintomas ansiosos e na melhora do sono, tornando-se uma alternativa promissora no tratamento complementar da ansiedade.

A *Melissa officinalis* (erva-cidreira) também apresenta relevância terapêutica no manejo da ansiedade e do estresse. Estudos associam seus efeitos à atividade antioxidante e anti-inflamatória, além da modulação de receptores GABAérgicos, o que reforça seu papel na promoção do relaxamento e na melhora da qualidade do sono (Soares, 2023). Embora com menor robustez de evidências em comparação ao *Hypericum perforatum*, a *Melissa officinalis* desponta como uma opção adjuvante importante em contextos de sofrimento psíquico leve.

No campo dos antidepressivos de origem vegetal, o *Crocus sativus* (açafrão) é uma das espécies que mais vem recebendo atenção em pesquisas recentes. Santos et al. (2022) destacam que ensaios clínicos randomizados evidenciam melhora significativa de sintomas depressivos, além de benefícios adicionais como aumento da memória e melhora do humor. Esses achados reforçam o potencial do *Crocus sativus* como alternativa terapêutica com eficácia comparável a medicamentos tradicionais, porém com menor incidência de efeitos colaterais.

Além dos efeitos biológicos, a literatura enfatiza o papel social e cultural das plantas medicinais. Siqueira et al. (2021) argumentam que o uso de fitoterápicos representa uma ponte entre conhecimento popular e científico, promovendo práticas educativas que valorizam a sabedoria popular e contribuem para a autonomia dos sujeitos no cuidado à saúde. Essa integração fortalece a compreensão crítica do uso de plantas medicinais, superando o reducionismo biomédico.

No Brasil, a institucionalização dessas práticas ocorreu com a criação da Política Nacional de Plantas Medicinais e Fitoterápicos (PNPMF) e da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC), ambas em 2006. Essas políticas viabilizaram a inserção dos fitoterápicos no Sistema Único de Saúde (SUS), garantindo acesso seguro e regulamentado a terapias que antes eram restritas ao âmbito popular (Castro & Figueiredo, 2019). Tais iniciativas demonstram o esforço estatal em legitimar e expandir práticas integrativas baseadas em evidências.

Apesar dos avanços, a literatura também aponta limitações. Muitos estudos ainda apresentam amostras reduzidas, heterogeneidade metodológica e ausência de padronização dos extratos vegetais, o que dificulta a generalização dos resultados (Santos et al., 2022). Nóbrega et al. (2022) complementam que é necessária a ampliação de ensaios clínicos multicêntricos e de longa duração para consolidar a segurança e eficácia dos fitoterápicos no tratamento da ansiedade e depressão.

Por fim, o referencial teórico demonstra que as plantas medicinais constituem um campo de estudo em ascensão, com crescente reconhecimento científico e político. As evidências analisadas apontam para um futuro promissor na integração dessas terapias à saúde mental, desde que acompanhadas de rigor metodológico e regulamentação adequada. Assim, os fitoterápicos representam não apenas uma alternativa terapêutica, mas também um recurso de inclusão cultural e de fortalecimento do cuidado integral à saúde (Soares, 2023).

Evolução histórica do uso de plantas medicinais na saúde mental

O uso de plantas medicinais como recurso terapêutico é tão antigo quanto a própria história. Povos indígenas, africanos e comunidades tradicionais desenvolveram, ao longo

dos séculos, práticas de cura fundamentadas na observação da natureza e na transmissão oral de saberes. Essas práticas, inicialmente associadas ao senso comum e à espiritualidade, constituíram a base do que hoje se compreende como medicina tradicional.

No contexto da saúde mental, espécies como o maracujá (*Passiflora incarnata*), a erva-cidreira (*Melissa officinalis*) e a erva-de-são-jão (*Hypericum perforatum*) já eram amplamente utilizadas para aliviar sintomas de insônia, agitação, tristeza e melancolia (Castro & Figueiredo, 2019; Siqueira et al., 2021).

A Figura 1 ilustra o *Hypericum perforatum*, popularmente conhecido como erva-de-são-jão, uma das espécies mais tradicionais e pesquisadas no campo da fitoterapia. Seu uso histórico, associado a práticas populares de alívio da melancolia e da ansiedade, evoluiu para a validação científica, que hoje reconhece seus compostos bioativos, como a hipericina e a hiperforina, responsáveis por efeitos antidepressivos relevantes.

Essa imagem reforça a relação entre os saberes tradicionais e a ciência contemporânea, destacando o papel central da planta na literatura revisada e sua importância como referência terapêutica em saúde mental (Nunes, 2018; Soares, 2023).

Figura 1: Hipericão/erva-de-são-jão (*Hypericum perforatum* Schousdb.)



Fonte: DylluanDew (2015)

Com os avanços científicos dos séculos XIX e XX, o uso empírico dessas plantas começou a ser testado em ambientes laboratoriais. Estudos clínicos e experimentais buscaram comprovar a eficácia e a segurança desses compostos, estabelecendo mecanismos de ação mais precisos. Assim, espécies tradicionalmente usadas foram validadas cientificamente e passaram a ser reconhecidas como alternativas terapêuticas no manejo da ansiedade e da depressão (Nóbrega et al., 2022; Santos et al., 2022). Esse processo de validação aproximou os saberes tradicionais do campo biomédico, fortalecendo a integração entre ciência e cultura popular.

No Brasil, a legitimação do uso de plantas medicinais foi consolidada por meio de políticas públicas específicas. A Política Nacional de Plantas Medicinais e Fitoterápicos (PNPMF), instituída em 2006, estabeleceu diretrizes para garantir acesso seguro e racional a essas terapias, promovendo tanto a pesquisa científica quanto a valorização dos saberes tradicionais. Paralelamente, a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC), implementada pelo Ministério da Saúde em 2006, reconheceu oficialmente o uso de fitoterápicos no âmbito do Sistema Único de Saúde (SUS), estimulando sua inserção na atenção primária à saúde e garantindo maior acesso à população (Castro & Figueiredo, 2019).

Dessa forma, observa-se que a trajetória do uso de plantas medicinais na saúde mental percorreu um caminho que vai do conhecimento empírico e popular à validação científica e institucional. Hoje, a integração entre saberes tradicionais e evidências biomédicas reforça a importância dos fitoterápicos não apenas como recurso terapêutico alternativo, mas como parte de uma política pública que amplia o cuidado em saúde mental e promove práticas mais humanizadas, acessíveis e culturalmente significativas (Soares, 2023).

Para contextualizar a discussão, elaborou-se um quadro cronológico que sintetiza a evolução histórica do uso de plantas medicinais na saúde mental. Esse percurso evidencia a transição do uso empírico e cultural para a validação científica e, posteriormente, para a institucionalização por meio de políticas públicas, consolidando o papel dos fitoterápicos no cuidado em saúde.

Quadro 1: Evolução histórica do uso de plantas medicinais na saúde mental

Período	Marco Histórico	Descrição
---------	-----------------	-----------

Uso tradicional (antes do século XIX)	Saberes populares e práticas ancestrais	Plantas como <i>Passiflora</i> , <i>Melissa</i> e <i>Hypericum</i> eram utilizadas empiricamente por comunidades indígenas e tradicionais para tratar sintomas de ansiedade, insônia e melancolia.
Séculos XIX e XX	Início da validação científica	Pesquisas laboratoriais e clínicas começaram a comprovar a eficácia e segurança de plantas medicinais, aproximando ciência e saberes tradicionais.
2006	Política Nacional de Plantas Medicinais e Fitoterápicos (PNPMF)	Instituída pelo Ministério da Saúde para ampliar o acesso a fitoterápicos, estimular a pesquisa e valorizar saberes tradicionais.
2006	Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC)	Reconheceu oficialmente o uso de plantas medicinais e fitoterápicos no SUS, estimulando sua inserção na atenção primária à saúde.
2018–2023	Evidências recentes	Estudos nacionais e internacionais consolidaram o potencial terapêutico de espécies como <i>Hypericum perforatum</i> , <i>Crocus sativus</i> , <i>Passiflora incarnata</i> e <i>Melissa officinalis</i> no tratamento da ansiedade e depressão.

Fonte: Elaborado pelo autor (2025), com base em Castro & Figueiredo (2019), Nóbrega et al. (2022), Nunes (2018), Santos et al. (2022), Siqueira et al. (2021), Soares (2023), PNPIC (2006) e PNPMF (2006).

O Quadro 1 demonstra que o conhecimento tradicional, muitas vezes marginalizado pela ciência, foi fundamental para a seleção inicial das espécies com potencial terapêutico, como a *Passiflora incarnata*, a *Melissa officinalis* e o *Hypericum perforatum*. Com o avanço da pesquisa biomédica e a formulação de políticas públicas específicas, essas práticas foram legitimadas e incorporadas ao Sistema Único de Saúde (SUS), ampliando as opções terapêuticas disponíveis e promovendo a integração entre ciência e cultura popular. Esse

movimento histórico reforça a importância de valorizar os saberes tradicionais ao mesmo tempo em que se exige rigor científico na validação de suas aplicações clínicas.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A análise dos estudos selecionados permitiu identificar convergências importantes quanto à eficácia das plantas medicinais no tratamento da ansiedade e da depressão, especialmente no que se refere às espécies *Hypericum perforatum*, *Passiflora incarnata*, *Melissa officinalis* e *Crocus sativus*.

Os resultados relacionados ao *Hypericum perforatum* corroboram os achados de Soares (2023), que evidenciam sua eficácia no tratamento da depressão leve a moderada, com mecanismos de ação semelhantes aos antidepressivos inibidores seletivos da recaptação de serotonina. De forma complementar, Nunes (2018) destaca benefícios também em quadros mais graves, sugerindo uma amplitude terapêutica maior. No entanto, essa evidência não é uniforme na literatura, uma vez que outros estudos apontam limitações relacionadas à padronização dos extratos e à variabilidade das respostas clínicas.

No que se refere à ansiedade, os achados envolvendo *Passiflora incarnata* e *Melissa officinalis* apresentam forte convergência entre os estudos analisados. Nóbrega et al. (2022) e Soares (2023) indicam que ambas as espécies atuam na modulação do sistema GABAérgico, promovendo efeito ansiolítico e melhora da qualidade do sono. Apesar disso, observa-se que a maior parte das evidências é oriunda de revisões de literatura, o que evidencia a necessidade de ensaios clínicos mais robustos para consolidar esses achados.

O *Crocus sativus*, por sua vez, destaca-se pela presença de evidências oriundas de ensaios clínicos randomizados, conforme descrito por Santos et al. (2022). Esses estudos apontam melhora significativa nos sintomas depressivos, além de benefícios adicionais relacionados ao humor e à cognição. Ainda assim, os próprios autores destacam limitações importantes, como o tamanho reduzido das amostras e a heterogeneidade metodológica, o que exige cautela na generalização dos resultados.

De maneira geral, os estudos analisados convergem ao apontar que os fitoterápicos apresentam eficácia comparável aos medicamentos sintéticos em determinados contextos,

especialmente em quadros leves e moderados. Além disso, destacam-se pela menor incidência de efeitos adversos, o que pode favorecer a adesão ao tratamento. Entretanto, diferentemente dos psicofármacos convencionais, os fitoterápicos ainda carecem de padronização quanto à dosagem, composição e forma de uso, o que representa um desafio para sua incorporação mais ampla na prática clínica.

Outro aspecto relevante refere-se à integração entre saberes tradicionais e conhecimento científico. Conforme apontado por Siqueira et al. (2021), o uso de plantas medicinais não se limita à dimensão biológica, mas envolve também fatores culturais, sociais e históricos, contribuindo para uma abordagem mais integral do cuidado em saúde mental.

Dessa forma, observa-se que, embora os resultados sejam promissores, a consolidação do uso de plantas medicinais como alternativa terapêutica depende do avanço de estudos com maior rigor metodológico, incluindo ensaios clínicos multicêntricos, padronização dos extratos e definição de protocolos terapêuticos mais consistentes.

Quadro 2: Artigos selecionados para a revisão de literatura

Autor/Ano	Objetivo	Método	Principais Resultados
Castro & Figueiredo (2019)	Analisar o uso de plantas medicinais no SUS e sua relação com saberes tradicionais.	Revisão bibliográfica e documental.	Valorização dos saberes tradicionais e comprovação científica do uso de plantas medicinais.
Nóbrega et al. (2022)	Revisar as principais plantas utilizadas no tratamento da ansiedade e depressão.	Revisão bibliográfica.	Espécies como <i>Hypericum</i> , <i>Passiflora</i> e <i>Melissa</i> demonstraram eficácia na redução de sintomas de ansiedade e depressão.
Nunes (2018)	Descrever os efeitos terapêuticos do <i>Hypericum perforatum</i> na depressão.	Levantamento bibliográfico em bases de dados e literatura científica.	<i>Hypericum perforatum</i> apresentou resultados positivos em casos leves a graves de depressão, com menos efeitos adversos.
Santos et al. (2022)	Investigar a efetividade do uso de plantas medicinais no controle de sintomas depressivos em adultos.	Revisão integrativa da literatura, com 354 estudos rastreados e 9 incluídos.	Plantas como <i>Crocus sativus</i> mostraram redução significativa de sintomas depressivos e melhora na qualidade do sono.

Siqueira et al. (2021)	Articular saberes populares e científicos sobre plantas medicinais na educação.	Relato de experiência com revisão de trabalhos científicos.	Integração entre conhecimento popular e científico fortalece a educação crítica sobre plantas medicinais.
Soares (2023)	Revisar evidências sobre <i>Melissa</i> , <i>Passiflora</i> , <i>Hypericum</i> e <i>Crocus</i> no tratamento de ansiedade e depressão.	Revisão de literatura em bases PubMed e Web of Science.	Fitoterápicos apresentam eficácia comparável aos medicamentos tradicionais, mas com menor incidência de efeitos adversos.

Fonte: Elaborado pelo autor (2025)

Principais espécies estudadas

Entre as espécies identificadas, quatro se destacaram de forma recorrente: *Hypericum perforatum*, *Passiflora incarnata*, *Melissa officinalis* e *Crocus sativus*. O *Hypericum perforatum* (erva-de-São-João) foi apontado como a espécie mais estudada, apresentando eficácia reconhecida no manejo da depressão leve a moderada e resultados positivos até em casos graves, com menor ocorrência de efeitos colaterais em relação aos antidepressivos sintéticos (Nunes, 2018).

A *Passiflora incarnata* (maracujá) mostrou-se promissora no tratamento da ansiedade, sendo amplamente associada à melhora do sono e ao relaxamento. Estudos indicam que sua ação ansiolítica está relacionada à modulação dos receptores GABA, neurotransmissores envolvidos no equilíbrio do sistema nervoso central (Nóbrega et al., 2022).

Já a *Melissa officinalis* (erva-cidreira) tem efeito calmante e ansiolítico, frequentemente associada à redução do estresse e da insônia. O *Crocus sativus* (açafrão) apresentou bons resultados em ensaios clínicos randomizados, reduzindo significativamente sintomas depressivos e promovendo benefícios adicionais como melhora da memória e do humor (Santos et al., 2022). Embora a *Passiflora incarnata* e a *Melissa officinalis* sejam as alternativas mais seguras para a ansiedade, a aplicabilidade clínica desses achados enfrenta a carência de ensaios clínicos e a ausência de uma padronização rigorosa dos extratos vegetais, faz com que dificultem a transposição direta desses resultados para protocolos de saúde pública mais amplos (Nóbrega et al; 2022).

Esses achados reforçam a diversidade de espécies vegetais com potencial terapêutico para a saúde mental e evidenciam a valorização crescente de práticas integrativas e complementares (Soares, 2023).

Mecanismos de ação

Os mecanismos de ação descritos nos artigos revisados demonstram que os fitoterápicos atuam em múltiplas vias neuroquímicas. O *Hypericum perforatum* contém compostos como hipericina e hiperforina, que agem como inibidores seletivos da recaptação de serotonina (ISRS), mecanismo semelhante ao de antidepressivos tradicionais (Nunes, 2018).

A *Passiflora incarnata* e a *Melissa officinalis* atuam predominantemente na regulação do sistema GABAérgico, promovendo relaxamento e redução da ansiedade. Além disso, estudos apontam efeitos antioxidantes e anti-inflamatórios que contribuem para a neuroproteção e podem explicar a eficácia no manejo de transtornos relacionados ao estresse oxidativo (Nóbrega et al., 2022; Soares, 2023).

O *Crocus sativus* possui compostos como crocina e safranal, associados à modulação da serotonina e dopamina, neurotransmissores fundamentais na regulação do humor. Ensaios clínicos revisados demonstraram melhora significativa de sintomas depressivos em períodos de 4 a 12 semanas, o que sugere ação terapêutica consistente (Santos et al., 2022).

A diversidade de mecanismos evidencia que os fitoterápicos não apenas mimetizam efeitos dos psicofármacos, mas oferecem vias adicionais de proteção e modulação neural, o que reforça seu potencial como alternativas terapêuticas.

Quadro comparativo das espécies estudadas

Com o objetivo de organizar de forma sintética os principais achados da revisão, elaborou-se o Quadro 3, que apresenta as quatro espécies mais recorrentes no tratamento da ansiedade e da depressão (*Hypericum perforatum*, *Passiflora incarnata*, *Melissa officinalis* e *Crocus sativus*).

O quadro resume os mecanismos de ação descritos, os principais desfechos clínicos, a janela temporal estudada, aspectos de segurança e o nível de evidência encontrado nos artigos selecionados, permitindo visualizar de maneira integrada as convergências e limitações da literatura analisada.

Quadro 3: Comparativo por espécie: mecanismos, desfechos, segurança e nível de evidência

Espécie	Mecanismos/Compostos	Desfechos principais	Janela/Tempo estudado	Segurança	Nível de evidência (anexos)
<i>Hypericum perforatum</i> (erva-de-são-jão)	Hipericina, hiperforina; ação semelhante a ISRS (modulação de serotonina).	Redução de sintomas depressivos (leve–moderado; relatos até grave); melhor tolerabilidade.	Variável nas revisões; sem janela única consolidada nos anexos.	Menor incidência de eventos adversos em relação a antidepressivos sintéticos (nos anexos).	Revisões narrativas/bibliográficas (Nunes, 2018; Soares, 2023).
<i>Passiflora incarnata</i> (maracujá)	Modulação GABAérgica; efeito ansiolítico e indutor de relaxamento.	Redução de ansiedade; melhora de sono/relaxamento.	Não padronizada nos anexos; evidências compiladas em revisões.	Boa aceitação; menor taxa de eventos adversos relatada nas revisões.	Revisões de literatura (Nóbrega et al., 2022; Soares, 2023).
<i>Melissa officinalis</i> (erva-cidreira)	Provável modulação GABA; efeitos antioxidantes/anti-inflamatórios.	Redução de estresse/ansiedade; melhora de insônia/qualidade do sono.	Não padronizada; relatos em revisões.	Perfil favorável de tolerabilidade e nas revisões.	Revisões de literatura (Nóbrega et al., 2022; Soares, 2023).
<i>Crocus sativus</i> (açafrão)	Crocina, safranal; modulação de serotonina e dopamina.	Redução significativa de sintomas depressivos; melhora de humor, memória e sono.	Ensaio clínico com 4–12 semanas (em cápsulas).	Resultados positivos; autores recomendam cautela por N amostral e heterogeneidade.	Revisão integrativa com RCTs (Santos et al., 2022) + revisões (Soares, 2023).

Fonte: Elaborado pela autora (2025), com base em Nunes (2018), Nóbrega et al. (2022), Santos et al. (2022) e Soares (2023).

A análise apresentada no Quadro 3 evidencia que, apesar das diferenças entre as espécies, todas demonstram potencial terapêutico relevante para a saúde mental. Enquanto *Hypericum perforatum* e *Crocus sativus* apresentam maior robustez em estudos relacionados à depressão, *Passiflora incarnata* e *Melissa officinalis* destacam-se na melhora de sintomas ansiosos e do sono, sugerindo um caráter complementar entre elas.

Nota-se ainda que os fitoterápicos, em geral, mantêm um perfil de segurança mais favorável do que os psicofármacos convencionais, o que favorece a adesão ao tratamento. Entretanto, a literatura revisada aponta a necessidade de maior padronização dos extratos utilizados e de ensaios clínicos multicêntricos de longa duração para confirmar a eficácia e ampliar a confiabilidade dos achados.

Vantagens e limitações dos fitoterápicos

Os principais benefícios identificados nos estudos revisados foram: (i) menor incidência de efeitos adversos em comparação aos antidepressivos e ansiolíticos convencionais; (ii) custo mais acessível, favorecendo a adesão ao tratamento; e (iii) valorização dos saberes tradicionais e da biodiversidade local, fortalecendo o vínculo cultural no cuidado em saúde (Castro & Figueiredo, 2019; Soares, 2023).

Essas vantagens tornam os fitoterápicos especialmente relevantes em contextos de atenção primária e em populações com menor acesso a tratamentos farmacológicos caros ou de difícil adesão. Além disso, a Política Nacional de Plantas Medicinais e Fitoterápicos no Brasil reforça a importância da integração dessas práticas ao Sistema Único de Saúde, valorizando tanto a eficácia comprovada quanto os saberes tradicionais (Castro & Figueiredo, 2019).

Por outro lado, algumas limitações foram evidenciadas: parte dos estudos apresenta amostras reduzidas e curta duração, dificultando conclusões de longo prazo; há falta de padronização dos extratos vegetais utilizados, o que compromete a reprodutibilidade; e ainda existe carência de estudos clínicos multicêntricos de grande porte (Santos et al., 2022; Nóbrega et al., 2022).

Portanto, embora os resultados sejam promissores, a literatura recomenda cautela e a necessidade de ampliar pesquisas que comprovem a segurança e eficácia desses compostos em diferentes populações.

Os resultados desta revisão confirmam que o uso de plantas medicinais é eficaz no tratamento da ansiedade e depressão, atendendo aos objetivos propostos. As espécies *Hypericum perforatum*, *Passiflora incarnata*, *Melissa officinalis* e *Crocus sativus* emergem como alternativas terapêuticas consistentes, com mecanismos bem estabelecidos e vantagens relevantes em termos de segurança e adesão. Contudo, a consolidação dessas práticas exige investimentos em estudos clínicos de maior rigor metodológico e padronização, para fortalecer sua inserção nos sistemas de saúde e ampliar sua aceitação científica.

CONCLUSÃO

O presente estudo teve como objetivo analisar, por meio de revisão da literatura, a eficácia do uso de plantas medicinais no tratamento da ansiedade e da depressão.

Os objetivos do estudo foram atendidos, evidenciando que o uso de plantas medicinais apresenta potencial relevante no manejo da ansiedade e da depressão. As espécies analisadas demonstraram eficácia terapêutica consistente, com vantagens em relação aos fármacos convencionais, sobretudo pela menor incidência de efeitos adversos e pelo reconhecimento dos saberes tradicionais.

Apesar dessas contribuições, permanecem limitações metodológicas que apontam para a necessidade de pesquisas mais robustas e padronizadas. Assim, o emprego de fitoterápicos configura-se como uma alternativa promissora, que pode ampliar as opções de cuidado em saúde mental e fortalecer práticas mais acessíveis e humanizadas.

Diante disso, conclui-se que o uso de plantas medicinais representa uma estratégia terapêutica promissora no manejo da ansiedade e da depressão, com potencial para ampliar as possibilidades de cuidado em saúde mental. No entanto, sua consolidação no campo científico e clínico depende do fortalecimento de evidências robustas, da padronização dos extratos e da ampliação de estudos clínicos de alta qualidade. Assim, a integração entre saberes tradicionais e ciência contemporânea configura-se como um caminho essencial para a construção de práticas mais seguras, eficazes e acessíveis.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. **Política Nacional de Plantas Medicinais e Fitoterápicos (PNPMF)**. Brasília: Ministério da Saúde, 2006.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC)**. Brasília: Ministério da Saúde, 2006.

CASTRO, M.; FIGUEIREDO, F. Saberes tradicionais, biodiversidade, práticas integrativas e complementares: o uso de plantas medicinais no SUS. *Hygeia - Revista Brasileira de Geografia Médica e da Saúde*, v. 15, n. 31, p. 56-70, 2019. DOI: <https://doi.org/10.14393/hygeia153146605>.

DYLLUANDEW. **Hipericão/erva-de-são-jão (*Hypericum perforatum* Schousdb.)**. Publicado em 5 maio 2015. Disponível em: https://lunaedew.wordpress.com/2015/05/05/hypericum_perforatum/.

NÓBREGA, J. et al. Plantas medicinais no tratamento de ansiedade e depressão: uma revisão. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 1, e5511124024, 2022. DOI: <https://doi.org/10.33448/rsd-v11i1.24024>.

NUNES, A. Utilização da planta medicinal erva-de-são-jão (*Hypericum perforatum* L.) no tratamento de depressão. **Visão Acadêmica**, v. 19, n. 3, 2018. DOI: <https://doi.org/10.5380/acd.v19i3.59637>.

SANTOS, L. et al. O uso de plantas medicinais é efetivo para o controle de sintomas depressivos em adultos?: uma revisão integrativa. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 1, e35611124520, 2022. DOI: <https://doi.org/10.33448/rsd-v11i1.24520>.

SIQUEIRA, L. et al. Sabedoria popular, senso comum e ciência: articulando saberes através das plantas medicinais na educação de jovens e adultos. **Scientia Naturalis**, v. 3, n. 2, 2021. DOI: <https://doi.org/10.29327/269504.3.2-30>.

SOARES, C. Uso de plantas medicinais no tratamento da depressão e transtorno de ansiedade. **Revista Multidisciplinar do Nordeste Mineiro**, v. 12, n. 1, 2023. DOI: <https://doi.org/10.61164/rmnm.v12i1.1802>.