



## PLANTAS MEDICINAIS COM ATIVIDADES ANSIOLÍTICAS E ANTIDEPRESSIVAS

Diogo H. R. CORREA<sup>1</sup>; Lucas E. R. CORREA<sup>2</sup>; Wallace R. CORREA<sup>3</sup>

### RESUMO

A depressão e a ansiedade despontam no cenário mundial como algumas das mais comuns desordens psiquiátricas no mundo. Geralmente o tratamento é realizado com o uso de benzodiazepínicos, um medicamento que produz inúmeros efeitos adversos. Assim uma alternativa é a utilização de plantas medicinais, que não apresentem efeitos adversos. Assim este trabalho tem como objetivo, realizar uma revisão de literatura sobre plantas medicinais com atividade ansiolítica e antidepressivas. Para coleta de dados, foram realizados levantamentos bibliográficos utilizando as seguintes bases de dados eletrônicas: Scielo, Science Direct e Google Acadêmico. Foram encontradas 5 plantas com atividades antidepressiva e ansiolítica, Valeriana (*Valeriana officinalis* L.), Hortelã pimenta (*Mentha piperita* L.), O capim-limão (*Cymbopogon citratus*), Melissa ou Erva Cidreira (*Melissa officinalis* L) e Maracujá (*Passiflora incarnata*), que podem ser utilizadas no tratamento ou como coadjuvantes no tratamento da ansiedade e depressão.

### Palavras-chave:

Ansiedade; Depressão; Produtos naturais; Ervanário.

### 1. INTRODUÇÃO

Os transtornos de ansiedade e depressão estão atualmente entre os transtornos psiquiátricos mais preponderantes em todo o mundo. Outro fator agravante foi a pandemia da COVID 2019, que promoveu um aumento de sintomas de ansiedade e depressão entre estudantes, profissionais da saúde e na população em geral, principalmente naqueles que foram infectados (MARIN et al., 2021; PEREIRA et al., 2021).

A ansiedade tem sido definida como um estado emocional desagradável acompanhado de desconforto somático, que guarda relação com outra emoção, o medo. Esse estado emocional é geralmente relacionado a um evento futuro e, às vezes, considerado desproporcional a uma ameaça real. Já a depressão é uma doença psiquiátrica que afeta o emocional da pessoa, que se caracteriza pela perda de interesse e prazer por tudo, passa a apresentar tristeza profunda e baixa autoestima (ABELHA, 2014).

Geralmente os benzodiazepínicos são os medicamentos escolhidos para o tratamento da ansiedade e depressão (SHARP, 2013). Todavia esses medicamentos produzem efeitos adversos

<sup>1</sup> Diogo Henrique Ribeiro Corrêa, discente de Licenciatura em Ciências Biológicas. IFSULDEMINAS-Campus Inconfidentes. E-mail: diogo.correa@alunos.ifsuldeminas.edu.br

<sup>2</sup> Lucas Emanuel Ribeiro Corrêa Henrique Ribeiro Corrêa, discente do curso técnico em alimentos. IFSULDEMINAS-Campus Inconfidentes. E-mail:

<sup>3</sup>Wallace Ribeiro Correa, Orientador, Docente IFSULDEMINAS- Campus Inconfidentes. wallace.correa@ifsuldeminas.edu.br

como perda de memória, declínio da função cognitiva, desequilíbrio e julgamento reduzido (ALVES; DE FREITAS; MACHADO, 2022), bem como o uso crônico de benzodiazepínicos produz tolerância, e a interrupção do tratamento pode induzir uma síndrome de abstinência.

As plantas medicinais são espécies vegetais, cultivadas ou não, utilizada com propósitos terapêuticos. As plantas medicinais apresentam muitas substâncias químicas como alcaloides, mucilagens, flavonoides, taninos, óleos essenciais com propriedades terapêuticas que atuam no organismo humano.

Desta forma este trabalho tem por objetivo realizar uma revisão de literatura a respeito das plantas medicinais que podem ser utilizadas para o tratamento de transtornos relacionados à ansiedade e à depressão, como alternativa de minimizar os efeitos adversos dos benzodiazepínicos e promover uma melhor qualidade de vida as pessoas que sofrem destes transtornos.

## 2. MATERIAL E MÉTODOS

Para coleta de dados, foram realizados levantamentos bibliográficos nas seguintes bases de dados eletrônicas: Scielo, Science Direct e Google Acadêmico. Foram utilizadas uma combinação dos seguintes descritores: “Plantas medicinais”, “atividade ansiolítica”, “propriedades antidepressivas”, “benzodiazepínicos” nos idiomas português e inglês.

Foram incluídos apenas trabalhos que relatam resultados de estudos, publicados entre os anos de 2010 e 2023, que trazem resultados de diferentes plantas e suas propriedades ansiolítica e antidepressiva.

## 4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A pesquisa bibliográfica identificou 05 plantas utilizadas na medicina para o tratamento de transtornos relacionados à ansiedade e depressão.

**Valeriana (*Valeriana officinalis* L.)** - é uma planta herbácea, pertencente à família Valerianaceae, originária da Ásia e Europa. É uma planta perene com flor, com racemos de flores brancas ou rosadas que florescem nos meses de verão (KUTSCHKER, 2011). Nas preparações medicinais são utilizados o rizoma e a raiz. Apresenta propriedades sedativas e relaxantes, servindo como um calmante natural contra a depressão e ansiedade devido a presença de diversos componentes químicos (AL-ATTRAQCHI; DEB; AL-ATTRAQCHI, 2020).

**Hortelã pimenta (*Mentha piperita* L.)** - é uma erva aromática pertencente à família Lamiaceae, é um híbrido de originário do cruzamento *Mentha spicata* L. e *Mentha aquatica* L., originário da Europa. Nas preparações medicinais são utilizadas as folhas. Apresenta propriedades digestivas e calmantes, assim utilizada no tratamento da ansiedade. Apresenta óleos essenciais como o mentol, flavonoides e ácidos fenólicos (DA SILVA, DE SOUZA, DE VASCONCELOS, 2021),

responsáveis pelas atividades farmacológicas.

**O capim-limão (*Cymbopogon citratus*)** - pertencente à família Poaceae, é uma planta que produz óleos essenciais muito utilizado na medicina com diversas aplicações farmacológicas. Estudos demonstram que o óleo essencial do capim limão apresenta atividade ansiolítica (Costa, 2011).

**Melissa ou Erva Cidreira (*Melissa officinalis* L)** – É uma planta pertencente à família Lamiaceae, suas folhas são utilizadas na forma de infusão no tratamento de várias doenças. Possui elevado teor de compostos polifenóis, óleo essencial, vitaminas e minerais. Apresenta propriedade ansiolítica, devido a presença de citral como composto majoritário tornando-a uma alternativa de tratamento (DA SILVA; GOMES; DA PAIXÃO SIQUEIRA, 2021).

**Maracujá (*Passiflora incarnata*)** - Popularmente conhecida como maracujá-vermelho, uma planta pertencente à família Passifloraceae. É uma espécie da Farmacopeia Brasileira, que apresenta efeito ansiolítico podendo auxiliar no tratamento da ansiedade e outros transtornos. Os constituintes químicos responsáveis pela atividade ansiolítica são as substâncias fenólicas, como os flavonoides e os alcaloides, que são responsáveis pelas atividades ansiolíticas, anticonvulsivantes e sedativas (LOPES; TIYO; ARANTES, 2017)

Assim as plantas medicinais e os fitoterápicos são considerados como uma alternativa viável para tratar quadros transtornos de ansiedade e depressão, uma vez que as plantas medicinais apresentam menos efeitos colaterais indesejáveis e são de menor custo, comparados aos medicamentos alopáticos (DA SILVA et al., 2020).

## 5. CONCLUSÃO

A partir destas análises foi possível verificar a existência de algumas plantas medicinais que podem ser utilizados como tratamento de transtornos relacionados à ansiedade e à depressão, substituir os benzodiazepínicos, diminuindo assim os efeitos colaterais e promovendo uma melhor qualidade de vida aos pacientes.

## REFERÊNCIAS

- ABELHA, Lúcia. Depressão, uma questão de saúde pública. **Cadernos Saúde Coletiva**, v. 22, p. 223-223, 2014.
- AL-ATTRAQCHI, Omar HA; DEB, Pran K.; AL-ATTRAQCHI, Noor Husham Ahmed. Review of the Phytochemistry and Pharmacological Properties of Valeriana officinalis. **Current Traditional Medicine**, v. 6, n. 4, p. 260-277, 2020.
- ALVES, Andressa Nunes; DE FREITAS, Tábata Cléia Alves; MACHADO, Yuri Castro. Efeitos adversos de longo prazo ao uso de benzodiazepínicos. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 14, p. e330111436322-e330111436322, 2022.

COSTA, Celso Acácio Rodrigues de Almeida. Estudo farmacológico e neuroquímico dos óleos essenciais de *Cymbopogon citratus* (DC) Stapf e *Citrus ayrautum* L. 2011.

DA SILVA SANTOS, Raiana; DE SOUZA SILVA, Sueleide; DE VASCONCELOS, Tiberio Cesar Lima. Aplicação de plantas medicinais no tratamento da ansiedade: uma revisão da literatura. **Brazilian Journal of Development**, v. 7, n. 5, p. 52060-52074, 2021.

DA SILVA, Eliane Lopes Pereira; SOARES, Jéssica Carneiro Fernandes; MACHADO, Marcelo Junqueira; REIS, Isabella Mary Alves; COVA, Sônia Carine. Avaliação do perfil de produção de fitoterápicos para o tratamento de ansiedade e depressão pelas indústrias farmacêuticas brasileiras. **Brazilian Journal of Development**, v. 6, n. 1, p. 3119-3135, 2020.

DA SILVA, Maria Jacielma; GOMES, Maria Letycia Bezerra; DA PAIXÃO SIQUEIRA, Lidiany. 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, p. e532101422349-e532101422349, 2021.

KUTSCHKER, A. Revisión del género *Valeriana* (Valerianaceae) en Sudamérica austral. *Gayana Botánica*, v. 68, n. 2, p. 244-296, 2011.

LOPES, Mayke Willian; TIYO, Rogerio; ARANTES, Vinicius Pereira. Utilização de *Passiflora incarnata* no tratamento da ansiedade. **Uningá Review**, v. 29, n. 2, 2017.

MARIN, Gabrielli Algazal et al. Depressão e efeitos da COVID-19 em universitários. **InterAmerican Journal of Medicine and Health**, v. 4, 2021.

PEREIRA, Ana Cláudia Costa et al. O agravamento dos transtornos de ansiedade em profissionais de saúde no contexto da pandemia da COVID-19. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 4, n. 2, p. 4094-4110, 2021.

SHARP, Trevor. Mecanismos moleculares e celulares da ação antidepressiva. **Neurobiologia comportamental da depressão e seu tratamento**, p. 309-325, 2013.