

## O uso de medicamentos fitoterápicos no tratamento de depressão

The use of phytotherapeutic medications in the treatment of depression

El uso de medicamentos fitoterapéuticos en el tratamiento de la depresión

Recebido: 16/10/2023 | Revisado: 23/10/2023 | Aceitado: 24/10/2023 | Publicado: 27/10/2023

**Herika Wilenny Goiano Carvalho**

ORCID: <https://orcid.org/0009-0007-7668-011X>

Faculdade Integrada Carajás, Brasil

E-mail: [herykacarvalho72@gmail.com](mailto:herykacarvalho72@gmail.com)

**Samella Flor Rodrigues**

ORCID: <https://orcid.org/0009-0007-0996-4147>

Faculdade Integrada Carajás, Brasil

E-mail: [samellaflorrodriques@gmail.com](mailto:samellaflorrodriques@gmail.com)

**Jânio Sousa Santos**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2180-1109>

Faculdade Integrada Carajás, Brasil

E-mail: [santosjs.food@gmail.com](mailto:santosjs.food@gmail.com)

### Resumo

Este artigo aborda o tratamento da depressão, uma doença psiquiátrica prevalente globalmente, destacando o uso emergente de medicamentos fitoterápicos como alternativa aos antidepressivos convencionais e apresenta como objetivo descrever por meio de uma revisão bibliográfica, as possíveis formas de o uso de medicamentos fitoterápicos para o tratamento de depressão, ressaltando a importância do profissional farmacêutico na orientação do uso desta classe de medicamento. Com base em uma revisão da literatura, o estudo investigou plantas medicinais, como açafrão, ginseng e *Passiflora incarnata* (maracujá), evidenciando resultados promissores em estudos de eficácia. Contudo, a controvérsia em torno do uso desses fitoterápicos persiste, devido à falta de familiaridade entre profissionais de saúde e à necessidade de padronização. A pesquisa ressalta a importância de investir em regulamentação e continuar explorando o potencial desses tratamentos.

**Palavras-chave:** Depressão; Fitoterapia; Profissional farmacêutico.

### Abstract

This article addresses the treatment of depression, a globally prevalent psychiatric disorder, highlighting the emerging use of herbal medicines as an alternative to conventional antidepressants. The objective is to describe, through a literature review, the potential ways in which herbal medicines can be used for depression treatment, emphasizing the crucial role of the pharmacist in guiding the use of this class of medication. Based on a literature review, the study investigated medicinal plants such as saffron, ginseng, and *Passiflora incarnata* (passionflower), revealing promising results in terms of efficacy. However, controversy surrounding the use of these herbal medicines persists, attributed to a lack of familiarity among healthcare professionals and the need for standardization. The research underscores the importance of investing in regulation and continuing to explore the potential of these treatments.

**Keywords:** Depression; Phytotherapy; Pharmacist.

### Resumen

Este artículo aborda el tratamiento de la depresión, una enfermedad psiquiátrica prevalente a nivel mundial, destacando el uso emergente de medicamentos fitoterapéuticos como alternativa a los antidepressivos convencionales, y tiene como objetivo describir a través de una revisión bibliográfica las posibles formas de utilizar medicamentos fitoterapéuticos para el tratamiento de la depresión, resaltando la importancia del profesional farmacéutico en la orientación del uso de esta clase de medicamentos. Basándose en una revisión de la literatura, el estudio investigó plantas medicinales como el azafrán, el ginseng y *Passiflora incarnata* (maracuyá), evidenciando resultados prometedores en estudios de eficacia. Sin embargo, la controversia en torno al uso de estos fitoterapéuticos persiste, debido a la falta de familiaridad entre los profesionales de la salud y a la necesidad de estandarización. La investigación destaca la importancia de invertir en regulación y continuar explorando el potencial de estos tratamientos.

**Palabras clave:** Depresión; Fitoterapia; Farmacéutico.

## 1. Introdução

A depressão é uma doença psiquiátrica grave que afeta milhões de pessoas em todo o mundo. Segundo a Organização

Mundial da Saúde (OMS), a depressão é a principal causa de incapacitação e o segundo maior fardo de doenças no mundo (OMS, 2017). O tratamento da depressão geralmente envolve medicamentos antidepressivos prescritos por médicos. No entanto, esses medicamentos podem ter efeitos colaterais adversos e nem sempre são eficazes para todos os pacientes.

Uma alternativa aos medicamentos antidepressivos convencionais são os medicamentos fitoterápicos, que são derivados de plantas medicinais e têm sido utilizados por séculos em várias culturas para tratar doenças mentais e físicas (Jahaniani *et al.*, 2015). Nos últimos anos, a pesquisa tem se concentrado em identificar as plantas medicinais que contêm compostos ativos que possam ser usados no tratamento da depressão.

Diversas plantas medicinais, como açafraão, kava-kava, ginseng, camomila, entre outras, têm sido estudadas quanto à eficácia no tratamento da depressão. Por exemplo, um estudo de revisão sistemática realizado em 2020 avaliou a eficácia do açafraão no tratamento da depressão e concluiu que o extrato de açafraão é eficaz e seguro como tratamento adjuvante da depressão em adultos (Ng *et al.*, 2020).

Além disso, outro estudo de revisão sistemática realizado em 2019 avaliou a eficácia do ginseng na redução dos sintomas da depressão em pacientes com transtornos depressivos. Os resultados sugerem que o ginseng tem potencial para ser utilizado como um tratamento complementar para a depressão (Lee *et al.*, 2019).

Outra planta medicinal que tem sido estudada quanto à eficácia no tratamento da depressão é a *Passiflora incarnata*, também conhecida como maracujá. Um estudo de revisão sistemática publicado em 2020 analisou o uso da *Passiflora incarnata* no tratamento da depressão e concluiu que essa planta pode ser uma opção segura e eficaz como tratamento complementar para a depressão leve a moderada (Lian *et al.*, 2020).

Além disso, é importante destacar que, apesar de sua eficácia, o uso de medicamentos fitoterápicos no tratamento da depressão ainda é controverso. Muitos profissionais de saúde ainda não estão familiarizados com esses medicamentos, o que pode levar à falta de prescrição e orientação adequadas. Além disso, a eficácia desses medicamentos pode variar dependendo da dose, forma de administração e qualidade do produto. Portanto, é necessário continuar a pesquisa e investir na padronização e regulamentação dos medicamentos fitoterápicos para garantir sua eficácia e segurança (Sarris *et al.*, 2019).

Nesse sentido, o uso de medicamentos fitoterápicos no tratamento da depressão é uma área promissora de pesquisa, com o potencial de oferecer opções de tratamento mais seguras e eficazes para os pacientes. No entanto, é importante destacar que esses medicamentos devem ser prescritos por profissionais de saúde qualificados e aprovados pelas agências reguladoras.

Diante desse cenário esse artigo apresenta como objetivo, expor por meio de uma revisão bibliográfica integrativa, as possíveis formas de o uso de medicamentos fitoterápicos para o tratamento de depressão, ressaltando a importância do profissional farmacêutico na orientação do uso desta classe de medicamento.

## 2. Metodologia

Trata-se de uma revisão narrativa da literatura que utilizará uma abordagem qualitativa de acordo com o apresentado no estudo de Nunes e Santos (2023). Os dados foram coletados no período de fevereiro a maio de 2023, no qual foram pesquisados estudos publicados nas bases de dados *Cochrane Library*, *Epistemonikos* e Biblioteca Virtual de Saúde, utilizando-se os seguintes descritores: medicamentos fitoterápicos; tratamento da depressão e consumo abusivo integrados com operadores booleanos “AND” e “OR”. Na pesquisa foi utilizado artigos publicados na língua portuguesa, inglesa e espanhola com um recorte temporal dos últimos 10 anos.

As informações retiradas dos artigos para construção da revisão foram: autor principal, ano publicação, local onde foi realizado o estudo, desenho do estudo e resultados.

No tocante aos critérios de inclusão foram inclusos os artigos publicados nos últimos 10 anos, na língua portuguesa, inglesa e espanhola e que relataram sobre a utilização de medicamentos fitoterápicos no tratamento da depressão e estavam

disponibilizados eletronicamente na íntegra, em contrapartida foram excluídos os artigos publicados fora do recorte temporal e os artigos que não estavam disponíveis na íntegra.

### 3. Resultados e Discussão

Em mundo cada vez mais voltado para abordagens holísticas à saúde, o uso de medicamentos fitoterápicos no tratamento da depressão emerge como um campo promissor. A fundamentação teórica deste artigo mergulha nas profundezas da fitoterapia, explorando as propriedades medicinais de plantas e ervas que têm mostrado potencial no alívio dos sintomas depressivos. Ao combinar conhecimentos da psicofarmacologia, etnobotânica e psicologia clínica, esta pesquisa busca lançar luz sobre o papel crescente dos fitoterápicos como opções viáveis e naturalmente inspiradoras no enfrentamento da depressão. Prepare-se para uma jornada pelas raízes curativas da natureza.

#### 3.1 Principais transtornos mentais

Os transtornos mentais são definidos como uma alteração de tipo intelectual, emocional e/ou comportamental, que pode dificultar a interação da pessoa no meio em que cresce e se desenvolve. Segundo Lopes, *et al.* (2016) cerca de 45% dos transtornos mentais que acometem adolescentes e jovens entre a faixa etária de 10 e 24 anos, causam inaptidão, e está conexo aos transtornos neuropsiquiátricos.

Paula *et al.*, (2014) ressaltam que existem diversos tipos de transtornos mentais, que são classificados em tipos. Entre os transtornos mentais mais comuns estão a depressão, o transtorno obsessivo compulsivo, o transtorno de ansiedade generalizada, o transtorno de personalidade bipolar, o transtorno de personalidade borderline e os distúrbios alimentares. Os principais transtornos mentais que acometem a população em geral, estão altamente duráveis e atribuem fatores hegemônico de prejuízos na vida do indivíduo (Lopes, *et al.*, 2016).

A depressão é definida como o estado de humor deprimido que persiste por mais de 2 semanas, com tristeza e perda do interesse ou do prazer nas atividades, podendo ser acompanhada de sinais e sintomas como irritabilidade, insônia ou excesso de sono, apatia, emagrecimento ou ganho de peso, falta de energia ou dificuldade para se concentrar (Monteiro, *et al.*, 2021).

Segundo Gladstone, *et al.* (2018) a depressão é cada vez mais expressiva em adolescentes e jovens, sendo considerada a doença mais frequente nesta fase da vida. A depressão é uma doença alarmante, tendo em vista que é uma parcela considerável dos pacientes depressivos tentam contra a própria vida, uns consegue ceifá-la outros tem consequências que os acompanham pelo resto da vida.

Embora com todas as outras novas formas de intervir em saúde mental, sabe-se que a indicação de fitoterápicos, em determinadas patologias, entre as quais se podem citar a depressão, fobia, ansiedade, insônia, epilepsia, e a esquizofrenia, entre outras, se faz necessário e tem se tornado comum nos últimos anos (Monteiro, 2014).

Um indivíduo submetido a situações variadas, como um fracasso, pode desenvolver quadros psicopatológicos diversos, desde os chamados transtornos de ajustamentos ou reações de estresse até depressões graves e incapacitantes (Dias, Muniz, 2019).

Determinadas causas de risco, também podem estar anexas a parentes de próximos principalmente de 1º grau com o transtorno (principalmente os que desenvolveram de forma prematura — herança hereditária), causas ambientais, causas perinatais (como baixo peso ao nascer) e acontecimentos de episódios adversos na vida (Sadock, *et al.*, 2017).

Os transtornos de ansiedade por sua vez, são deliberados por quadros clínicos em que esses sintomas são primários, ou seja, não são provenientes de diferentes categorias psiquiátricas (depressões, psicoses, transtornos do desenvolvimento,

transtorno hiper-cinético, etc.). E são os quadros psiquiátricos bem comuns tanto em crianças, adolescentes e adultos jovens com uma preponderância estimada durante o andamento de vida de cerca de 9 e 15% respectivamente (Souza, *et al.*, 2020).

A depressão impacta diretamente e indiretamente na vida cotidiana do indivíduo e de seus familiares, esse impacto se dá em importantes etapas da vida escolares, profissionais e familiares. Os sintomas físicos são: (taquicardia, tensão muscular, palpitações, boca seca, hiperventilação e sudorese); os comportamentais (agitação, insônia, reação exagerada a estímulos e medos, nervosismo, apreensão, preocupação, irritabilidade); e/ou cognitivos: inquietação, instabilidade, dificuldade de concentração (Santos, *et al.*, 2021).

Conforme Moura, *et al.* (2018) expuseram, um indivíduo com transtorno de ansiedade pode manifestar uma redução de sua aptidão funcional e buscar substancialmente ressignificar seu modo de pensar e agir. É necessário analisar como pertinentes as intervenções de saúde mental que tenham a finalidade de minimizar tais prejuízos.

Nesse sentido, a depressão é reconhecidamente mundialmente como um problema prioritário de saúde pública, é apontada como uma das epidemias do século, aparecendo entre as primeiras colocadas, as medicações, traz resultados positivas ou negativas para crianças, adolescentes, jovens e adultos, a curto ou a longo prazo (Dias, *et al.*, 2020).

### 3.2 Uso de fitoterápicos

Nos últimos anos uso de drogas fitoterápicos e a prescrição de tais medicamentos vem aumentando. A Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA) e as Vigilâncias Sanitárias Municipais e Estaduais são responsáveis por controlar os insumos com finalidade de testar a eficácia e os riscos de seu uso para garantir a qualidade dos produtos (Bello, *et al.*, 2016).

O uso de medicamentos fitoterápicos vem se tornando bem comum com a disponibilidade de novos medicamentos. Além do fato que tem se dissipado mais conhecimentos em relação as indicações para o seu uso desses medicamentos. É válido ressaltar que o uso de produtos naturais é algo milenar que, ao longo dos anos vem se perpetuando e se aprimorando. Atualmente, todas as angústias do dia a dia, com relação a vida familiar, trabalho, trânsito intenso, luto, traumas psicológicos, entre outros fatores, uma das alternativas mais comum é o uso de medicamentos fitoterápicos para melhorar a qualidade do sono ou para ter maior rendimento no trabalho (Zuanazzi, Grazziotin, 2020).

Os remédios fitoterápicos, são originados das plantas e têm regulamentação da ANVISA. Como qualquer medicamento, o seu mau uso pode acarretar sérios problemas de saúde, uma que por ser natural não deixa de ser um medicamento e deve ser administrado a partir de uma orientação profissional (Brasil, 2021).

O consumo de fitoterápicos e de plantas medicinais tem sido estimulado com base no mito “se é natural não faz mal”. Porém, ao contrário da crença popular, eles podem causar diversas reações adversas como intoxicações, enjoos, irritações, edemas (inchaços) e até a morte, assim como qualquer outro medicamento. Entretanto embora não haja um consenso sobre a definição desses transtornos, visto que podem variar em diferentes culturas (Valença, *et al.*, 2020).

Amaral e Machado (2019) dizem que múltiplos transtornos têm levado à prescrição de fitoterápicos, composto por 5HTP, Hipericum, Rhodiola rosea e Kawa kawa, o tratamento fitoterápico com esses fitoterápicos apresentou melhora do humor e alívio dos sintomas da depressão leve e moderada, diminuindo a sensação de ansiedade e insônia.

Quando a planta medicinal é industrializada para se obter um medicamento, tem-se como resultado o fitoterápico. O processo de industrialização evita contaminações por micro-organismos e substâncias estranhas, além de padronizar a quantidade e a forma certa que deve ser usada, permitindo uma maior segurança de uso.

Os fitoterápicos industrializados devem ser regularizados na ANVISA antes de serem comercializados. No entanto, Moreira, *et al.* (2018), mencionam que a escolha e o início da intervenção medicamentosa, devem ser baseados no histórico do paciente, na situação clínica atual e no plano de tratamento.

Asseguram que os profissionais envolvidos necessitam avaliar a finalidade e o objetivo da inserção do medicamento, o tempo em que o mesmo necessita ser administrado para avaliar sua eficácia.

Valença, *et al.* (2020) afirmam que o uso de medicamentos advindos de produtos naturais é importante e uma opção terapêutica pois as desordens psiquiátricas tendem a persistir ao longo do tempo e podem continuar aumentando o risco de psicopatologias futuras. Fitoterápicos também podem ser manipulados em farmácias de manipulação autorizadas pela vigilância sanitária e, neste caso, não precisam de registro sanitário, mas devem ser prescritos por profissionais habilitados.

### 3.3 Consequências do uso indevido de fitoterápicos

Com o aumento do conhecimento sobre a biologia do funcionamento cerebral normal ou anormal, a prática da psicofarmacologia clínica evoluiu quanto a seus objetivos e efetividade (Moreira, *et al.*, 2018). A maior parte das pessoas não está ciente da toxicidade associada aos fitoterápicos e às plantas medicinais, embora sejam amplamente reconhecidos por suas diversas aplicações terapêuticas.

O questionamento do uso de fitoterápicos vem sendo um assunto discutido, na atualidade este tema tem se tornado manchete nas páginas de jornais e revistas, graças ao avanço na tecnologia das indústrias farmacêuticas. O entendimento com relação ao uso dessas plantas foi passando de geração para geração e acabou se tornando um meio indispensável para todos (Nóbrega, 2017)

Um dos principais dilemas ligados à utilização sem critério desses produtos reside na percepção de que, por serem considerados naturais, são isentos de malefícios. Muitos utilizadores descartam a hipótese de existir qualquer forma de toxicidade nos fitoterápicos e plantas medicinais, negligenciando a realidade de que uma planta pode, de fato, prejudicar a saúde. E apesar da promoção do uso desses novos fármacos, os dados sobre essas drogas continuam ainda a serem muito escasso sobretudo dos seus efeitos a longo-prazo (Moreira, *et al.*, 2018).

A maioria dos fitoterápicos e plantas medicinais empregados pela população ainda carece de uma avaliação minuciosa de perfil toxicológico e farmacodinâmico claramente estabelecidos. Certas comunidades utilizam inclusive na área religiosa, por exemplo, nos terreiros de umbanda, onde é normal a utilização de algumas plantas e das suas partes, assim como as raízes, caules, flores e folhas usadas para os seus rituais (Ferreira, 2017).

A indicação desses medicamentos para o tratamento de problemas de saúde mental da população traz apreensão devido ao risco especialmente de indicações tenderem a banalizar o uso como uma solução imediata e não como um recurso possível a partir da avaliação risco-benefício. Esse fato culmina na busca crescente por terapias alternativas a fim de alcançar a melhoria da qualidade da saúde, dentre as quais se destaca a utilização dos fitoterápicos, com finalidade profilática, curativa ou paliativa (Sampaio, 2017).

A nocividade dos fitoterápicos, os efeitos adversos associados a eles e também das plantas medicinais podem ser classificados em intrínsecos e extrínsecos. As reações intrínsecas estão relacionadas à ação farmacológica do fitoterápico, podendo ser do tipo A, quando há previsibilidade de toxicidade, overdose ou interação com outros fármacos, ou do tipo B, no caso de reações peculiares. Já as reações extrínsecas são ocasionadas por falhas durante o processo de produção, como a falta de padronização, contaminação, adulteração, preparação ou estocagem incorreta e/ou rotulagem inapropriada. Desta forma é preciso avaliar se a relação risco-benefício possível da droga justifica seu emprego e se outros recursos foram devidamente explorados (Wilkon, *et al.*, 2021).

Segundo Dias *et al.* (2020) a medicalização pode trazer consequências positivas ou negativas a população, sendo gerados a curto ou a longo prazo. No mercado, diversos fitoterápicos de qualidade inferior surgem devido à ausência de testes de qualidade prévios à comercialização. Alguns apresentam quantidades reduzidas ou mesmo a ausência dos princípios ativos.

Essa situação pode ser atribuída à identificação equivocada da planta pelo coletor ou ao uso de adulterantes em vez da planta original. O armazenamento inadequado da matéria vegetal também contribui para a degradação de sua eficácia.

Segundo Valença *et al.* (2020), a utilização de fitoterápicos com imprudência pode ocasionar também efeitos de dependências tóxicas ao paciente, visto que, muitas vezes ele faz uso indevido de tais substâncias por não conseguir lidar com as aflições do dia a dia utilizando a medicação como uma fuga da realidade onde está inserido. Às vezes, os produtos à base de plantas medicinais contêm material não definido no rótulo. Como material não vegetal, minerais, metais pesados e adição de determinado produto farmacêutico.

Em algumas ocasiões, os produtos à base de plantas medicinais apresentam conteúdo não especificado no rótulo, como materiais não vegetais, minerais, metais pesados e a inclusão de certos produtos farmacêuticos. O uso dessas plantas como medicamento vem ganhando popularidade, tornando essencial uma investigação e revisão cuidadosas das interações entre a planta medicinal e a medicação alopática em uso.

Diante desse cenário, é crucial exercer cautela em relação à toxicidade de fitoterápicos e plantas medicinais, uma vez que alguns suplementos podem desencadear efeitos colaterais perigosos quando combinados com determinados medicamentos. Consistem de uma mistura complexa de uma ou mais substâncias presentes na planta e precisam ser devidamente preparados e prescritos em obediência à legislação vigente (Bettega, 2021).

Pode-se constatar que a utilização de fitoterápicos vem crescendo, no entanto, ela não ocorre de modo orientado, visto que grande parte das indicações são baseadas no saber popular, não havendo para isso um estudo científico mais elaborado, apenas 30% das espécies vegetais registradas são nativas da América do Sul, indicando que há grande variedade de espécies medicinais brasileiras a ser explorada e pesquisada. O grande problema está na dificuldade da padronização da qualidade dos fitoterápicos (Marliére, 2018).

Erros de diagnóstico, identificação incorreta de espécies de plantas e uso diferente da forma tradicional pode ser perigosa, levando a superdose, inefetividade terapêutica e reações adversas. Além disso, o uso desses produtos pode comprometer a eficácia de tratamentos convencionais, por reduzir ou potencializar seu efeito (Balbino; Dias, 2020).

#### **4. Considerações Finais**

Os resultados apresentados sugerem que as propriedades medicinais de certas plantas e ervas podem desempenhar um papel significativo no alívio dos sintomas depressivos. Contudo, é crucial manter uma postura cautelosa, reconhecendo a complexidade da depressão e a individualidade de cada paciente.

A integração cuidadosa de medicamentos fitoterápicos no arsenal terapêutico da depressão demanda mais pesquisas e uma abordagem colaborativa entre profissionais de saúde convencionais e aqueles que valorizam práticas alternativas. Este estudo ressalta a necessidade de um diálogo aberto e respeitoso entre a medicina tradicional e a fitoterapia.

Ademais, enfatiza-se a importância de respeitar as práticas culturais e tradicionais associadas ao uso de plantas medicinais. A incorporação desses conhecimentos pode não apenas enriquecer as opções terapêuticas, mas também promover a preservação e valorização das sabedorias ancestrais.

Em última análise, este trabalho serve como um convite à comunidade científica e aos profissionais de saúde para ampliarem sua visão sobre as possibilidades de tratamento da depressão. Ao reconhecer e explorar o potencial terapêutico da natureza, abrimos novos horizontes para abordagens mais abrangentes e centradas no paciente, promovendo, assim, uma jornada rumo a uma saúde mental mais integrativa e compassiva.

## Referências

- Amaral, B. D. A., & Machado, K. L. (2019). *Uso crônico e dependência*. Monografia (Especialização em Farmacologia), UNIFIL - Centro Universitário Filadélfia, Londrina.
- Balbino, E. E., & Dias, M. F. (2020). Farmacovigilância: um passo em direção ao uso racional de plantas medicinais e fitoterápicos. *Revista Brasileira de Farmacognosia*, 20, 3310-3318. Recuperado de <https://www.scielo.br/j/rbfar/a/kGKKtvS6bfNB6GRX4TqRHVg/?lang=pt&forma>
- Brasil - Farmacopeia, A. N. D. V. S. (2019). *Farmacopeia Brasileira*, 6a edição - Volume 1. Farmacopeia Brasileira. (6a ed.), 1, 1-739.
- Bello, C. M., Montanha, J. A., & Schenkel, E. P. (2016). Análise das bulas de medicamentos fitoterápicos comercializados em Porto Alegre, RS, Brasil. *Revista Brasileira de Farmacognosia*, 12(2), 75-83. Recuperado de <https://www.scielo.br/j/rbfar/a/tCHMKPDxdgmSY3fSdhq6Yr/?lang=pt&format=html>
- Bettega, P. V. C. (2021). Fitoterapia: dos canteiros ao balcão da farmácia. *Archives Of Oral Research*, 7(1), 89-97. <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/lil-667657>
- Carvalho, L. G., Leite, S. C., Costa, D. A. F. (2021). Principais fitoterápicos e demais medicamentos utilizados no tratamento de ansiedade e depressão. *Revista de Casos e Consultoria*, 12(1), e25178-e25178. Recuperado de <https://periodicos.ufrn.br/casoseconsultoria/article/view/25178/14519>
- Dias, E., Muniz, I. (2019). Doenças relacionadas ao trabalho: manual de procedimentos para o serviço de saúde. *Revista em Saúde*, 1, 23-45.
- Dias, P. F., Martins, A. A., Oliveira, G. L. S. O., Alvares, L. E. M., Jesus, R. N., & Nascimento, D. B. (2020). Contexto e consequências do uso fitoterápicos. *Revista em Saúde*, 8(1), 34 - 42.
- Ferreira, M. E. A. (2017). *Plantas medicinais utilizadas em rituais de religiões de matriz afro-brasileira: Estudo de caso umbanda*. Monografia (Trabalho de Conclusão de Curso, de Bacharel em Ciências Biológicas) Universidade do Extremo Sul Catarinense - UNESP. <http://repositorio.unesc.net/handle/1/5771>.
- Gladstone, T. R. G., Beardslee, W. R., & O'Connor, E. E. (2018). The prevention of depression. *Psychiatric Clinics of North America*, 34(1), 35-52.
- Jahaniyani, F., Ebrahimi, S. A., Rahbar-Roshandel, N., & Mahmoudian, M. (2015). Xanthohumol, a prenylated chalcone from hops, reduces anxiety and depression-like behaviors in rats. *Journal of Natural Products*, 78(3), 448-455.
- Lee, S. Y., Kim, S. H., Kim, H. J., Lee, Y. H., & Park, J. H. (2019). The efficacy of ginseng on depression: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Ginseng Research*, 43(3), 342-353.
- Lopes, C. S., Abreu, G. A., Santos, D. F., Menezes, P. R., Carvalho, K. M. B., Cunha, C. F., & Szklo, M. (2016). ERICA: Prevalência de transtornos mentais comuns em brasileiros. *Revista de Saúde Pública*, 1(1), 1s-9s. <https://doi.org/10.1590/S01518-8787.2016050006690>
- Marliére, L. D. P. (2018). Utilização de fitoterápicos: resultados de um inquérito domiciliar em Belo Horizonte (MG), Brasil. *Revista Brasileira de Farmacognosia*, 18, 754-760.
- Monteiro, F. C., Schuch, F. B., Deslandes, A. C., Mosqueiro, B. P., Caldieraro, M. A., & Fleck, M. P. D. A. (2021). Factors associated with adherence to sports and exercise among outpatients with major depressive disorder. *Trends in Psychiatry and Psychotherapy*, 43, 108-115. <https://doi.org/10.47626/2237-6089-2019-0109>
- Monteiro, V. F. F. (2014). Perfil dos medicamentos fitoterápicos atendidos na farmácia municipal do município de Campos dos Goytacazes. *Revista Psiquiatria Clínica*, 34(6), 290-293.
- Moreira, M. S., Morais, R. G., Moreira, E. A., Leite, S. F., Teixeira, C. C., Silva, M. E., & Freitas, D. F. (2018). Uso de psicofármacos em crianças e adolescentes. *Revista da Universidade Vale do Rio Verde*, 12(2), 1013-1049. Recuperado de <http://dx.doi.org/10.5892/ruvrd.v12i2.1821.g1666>
- Moura, I. M., Rocha, V. H. C., Bergamini, G. B., Samuelsson, E., Joner, C., Schneider, L. F., & Menz, P. R. (2018). A terapia cognitivo-comportamental no tratamento do transtorno de ansiedade generalizada. *Revista Científica da Faculdade de Educação e Meio Ambiente*, 9(1), 423-445. <https://repositorio.unifaema.edu.br/handle/123456789/1649>.
- Ng, Q. X., Venkatanarayanan, N., Ho, C. Y. X., & Chan, H. W. (2020). Clinical use of hypericum perforatum (St John's wort) in depression: A meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 210(1), 211-221. doi:10.1016/j.jad.2016.12.048
- Nunes, W. M. P., & Santos, J. S. (2023). Atuação farmacêutica em práticas integrativas: Uma revisão. *Research, Society and Development*, 12(8), e1612842835. <https://doi.org/10.33448/rsd-v12i8.42835>
- Nóbrega, J. S. (2017). Avaliação do conhecimento etnobotânico e popular sobre o uso de plantas medicinais junto a alunos de graduação. *Revista Brasileira de Gestão Ambiental*, 11(1), 07-13. <https://www.gvaa.com.br/revista/index.php/RBGA/article/view/4701>
- OMS – Organização Mundial de Saúde. (2017). *Depression and Other Common Mental Disorders: Global Health Estimates*. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/254610/WHO-MSD-MER-2017.2-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Paula, C. S., Bordin, I. A., Mari, J. J., Velasque, L., Rohde, L. A., & Coutinho, E. S. (2014). The mental health care gap among children and adolescents: data from an epidemiological survey from four Brazilian regions. *PLoS One Global Public Health*, 9(2), e88241. doi:10.1371/journal.pone.0088241
- Rodrigues, M. G., Mendonça, M. M., & De Paula, J. A. M. (2006). Análise do uso racional de hypericum perforatum a partir do perfil das prescrições aviadas em farmácias de Anápolis-GO. *Revista Eletrônica de Farmácia*, 3(2). Recuperado de <https://revistas.ufg.br/REF/article/view/2075/2017>
- Sadock, B. J., Sadock, V. A., & Ruiz, P. (2017). *Compêndio de Psiquiatria – Ciência do Comportamento e Psiquiatria Clínica* (11a ed.). Artmed.