

EFEITOS DO USO DE PLANTAS MEDICINAIS NO TRATAMENTO DE DEPRESSÃO EM ADULTOS: UMA REVISÃO INTEGRATIVA¹

**Laiane Silva dos Santos², Lucivania Cordeiro Silva³, Martone Moreira Conceição⁴,
Rosana Souza do Nascimento⁵, Maria Luiza Caires Comper⁶**

¹ Projeto de Iniciação Científica da Universidade Federal do Sul da Bahia

² Discente do Bacharelado Interdisciplinar em Saúde - Universidade Federal do Sul da Bahia (UFSB)- Campus Jorge Amado, laianee@live.com, Itabuna/BA/Brasil.

³ Discente do Bacharelado Interdisciplinar em Saúde - Universidade Federal do Sul da Bahia (UFSB)- Campus Jorge Amado, Itabuna/BA/Brasil.

⁴ Discente do Bacharelado Interdisciplinar em Saúde - Universidade Federal do Sul da Bahia (UFSB)- Campus Jorge Amado, Itabuna/BA/Brasil.

⁵ Discente do Bacharelado Interdisciplinar em Saúde - Universidade Federal do Sul da Bahia (UFSB)- Campus Jorge Amado, Itabuna/BA/Brasil.

⁶ Professora Adjunta do Centro de Formação em Ciências, Tecnologia e Inovação- Universidade Federal do Sul da Bahia (UFSB)- Campus Jorge Amado, Marialuizacaires21@hotmail.com, Itabuna/BA/Brasil.

INTRODUÇÃO: A prevalência global de depressão e sintomas depressivos tem aumentado nas últimas décadas. O Brasil é um dos países que lidera o ranking na prevalência de depressão, tendo uma prevalência atual de 7,6%. O uso de plantas medicinais como opção terapêutica para sintomas depressivos tem sido cada vez mais frequente.

OBJETIVO: Identificar e sintetizar as evidências de estudos clínicos controlados sobre a eficácia e efeitos do uso das plantas medicinais no tratamento de sintomas depressivos em adultos.

METODOLOGIA: Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, realizada nas bases de dados Scientific Electronic Library Online (SciELO), U.S.National Library of Medicine (Pubmed), Biblioteca Virtual em Saúde (Bireme) e Literatura Latino-Americana do Caribe em Ciências da Saúde (Lilacs) a partir da pergunta "Quais os efeitos do uso de plantas medicinais no tratamento de depressão em adultos?". Foram incluídos ensaios clínicos randomizados (ECR), com intervenções usando plantas medicinais comparadas a nenhuma intervenção, intervenção mínima, ou qualquer tipo de intervenção, conduzidos com adultos de 18 a 59 anos sem outras condições clínicas pré-diagnosticadas. Foram incluídos somente artigos originais disponíveis na íntegra, sem restrição de idioma, publicados nos últimos 10 anos. Foram excluídos os estudos que não responderam à pergunta de pesquisa, duplicados, de revisão de literatura, narrativas, relatórios, monografias, teses e/ou aqueles não disponíveis em texto completo. A seleção dos estudos foi realizada por dois avaliadores independentes, por leitura de título e resumo e posteriormente por texto completo que em caso de conflito teve a solução realizada por um terceiro avaliador. A avaliação de qualidade metodológica foi realizada por meio da escala PEDro. Os dados extraídos foram: autor, ano, título, população, nome da planta (família) utilizada na intervenção, medicamento utilizado no controle,

ação, características da intervenção, dose/duração do tratamento e efeitos/resultados

RESULTADOS: A busca resultou em um total de 354 estudos que após a verificação de todos os critérios de elegibilidade, resultou na inclusão de 10 ECRs. A pontuação média da qualidade metodológica foi de $5,6 \pm 1,35$ pontos. Os resultados encontrados foram positivos em 90% dos estudos encontrados. A *Crocus sativus* L. (açafrão) foi a planta medicinal mais utilizada, seguida pela *Melissa officinalis* L. (erva-cidreira), a forma mais administrada da intervenção foi por meio da utilização de cápsulas, a duração da intervenção teve uma variação entre 4 e 12 semanas e a população foi predominantemente adulta, com algumas exceções que incluíram pessoas com 60 anos ou mais. Os suplementos com *Crocus sativus* L. (açafrão) mostraram efeito positivo na redução das pontuações no questionário de depressão, capacidade de ampliar o efeito antidepressivo junto a medicamentos antidepressivos comuns, efeito da redução da ansiedade, eficácia clínica significativamente maior e diminuição de complicações comparado ao uso de citalopram junto às *Echium amoenum* e *Melissa officinalis* (erva-cidreira). A *Melissa officinalis* L e *Lavandula angustifolia* Mill. (lavanda) demonstraram terem um efeito semelhante à fluoxetina na depressão leve a moderada, *Rosmarinus officinalis* L. (alecrim) mostrou possuir efeitos significativos na melhoria do desempenho da memória, na redução da ansiedade e depressão, e melhora da qualidade do sono e *Humulus lupulus* L.(lúpulo) mostrou ter efeito na diminuição dos níveis de ansiedade, depressão e estresse.

CONCLUSÃO: O uso de plantas medicinais mostra-se como opção terapêutica eficaz para redução de sintomas depressivos.

PALAVRAS-CHAVE: Ervas Medicinais; Síndrome Depressiva; Sintomas Depressivos; Herbalismo;