

**Uso do fitoterápico *Hypericum perforatum* (erva-de-são-jão) como
tratamento alternativo para transtornos mentais**

*Use of the herbal medicine *Hypericum perforatum* (St. John's wort) as an
alternative treatment for mental disorders*

Poliana Sabei^{1*}, Vitoria Maria Dal Zot¹, Ricardo Baggio Sauer¹, Juliano Pereira Gomes¹

¹Laboratório de Biodiversidade e Conservação Vegetal, Departamento de Engenharia da Pesca e Ciências Biológicas, Centro de Educação Superior da Região Sul, Universidade Estado de Santa Catarina, Laguna, Santa Catarina, Brasil.

*Autora para correspondência: polianasabei02@gmail.com

RESUMO

Este estudo objetivou revisar a utilização da *Hypericum perforatum* (erva-de-são-jão) no tratamento de transtornos mentais, como depressão, ansiedade, transtorno de déficit de atenção com hiperatividade (TDAH) e transtorno do espectro autista (TEA). A elaboração deste trabalho teve como base o conhecimento fitoterápico da curandeira e benzedeira Paulina Gonçalves, moradora de Itapirubá, Imbituba, Santa Catarina. A pesquisa destaca os benefícios terapêuticos do fitoterápico, como a modulação dos neurotransmissores serotonina, dopamina e noradrenalina, comprovando sua eficácia em casos de depressão leve a moderada e ansiedade. Além disso, o estudo aborda os riscos associados ao uso do *H. perforatum*, incluindo interações medicamentosas graves e fotossensibilidade. A análise dos dados sugere que o fitoterápico pode ser uma alternativa eficaz frente aos antidepressivos convencionais, especialmente em populações com intolerância aos medicamentos tradicionais. Este estudo reforça o valor do conhecimento etnobotânico, destacando a importância das práticas tradicionais no tratamento de distúrbios mentais, em alinhamento com o Objetivo de Desenvolvimento Sustentável 3 (Saúde e Bem-Estar).

Palavras-chave: etnobotânica; práticas tradicionais; saúde mental.

ABSTRACT

This study reviews the use of *Hypericum perforatum* (St. John's wort) in the treatment of mental disorders such as depression, anxiety, attention deficit hyperactivity disorder (ADHD) and autism spectrum disorder (ASD). This work was based on the herbal medicine knowledge of healer and blessing practitioner Paulina Gonçalves, a resident of Itapirubá, Imbituba, Santa Catarina. The research highlights the therapeutic benefits of the herbal medicine, such as the modulation of the neurotransmitters serotonin, dopamine and norepinephrine, proving its efficacy in cases of mild to moderate depression and anxiety. In addition, the study addresses the risks associated with the use of *H. perforatum*, including serious drug interactions and photosensitivity. The analysis of the data suggests that the herbal medicine may be an effective alternative to conventional antidepressants, especially in populations with intolerance to traditional medicines. The research reinforces the value of ethnobotanical knowledge, highlighting the importance of traditional practices in the treatment of mental disorders, in alignment with Sustainable Development Goal 3 (Good Health and Well-being).

Keywords: ethnobotany; traditional practices; mental health.

1 INTRODUÇÃO

A etnobotânica pode ser definida como o estudo da relação existente entre o Homem e as Plantas e o modo como essas plantas são usadas como recursos (Alcorn, 1995). Permite um melhor entendimento das formas pelas quais as pessoas pensam, classificam, controlam, manipulam e utilizam espécies de plantas e comunidades (Tuxill; Nabhan, 2001). Essa ciência facilita o diálogo e a troca entre especialistas e outros atores sociais, a fim de gerar novas formas de conhecimento e de novas demandas filosóficas, éticas, epistemológicas e institucionais (Rocha; Boscolo; Fernandes, 2015). Mostra-se capaz de contribuir para aproximar o conhecimento científico do saber tradicional, com vistas a mitigar danos, criar alternativas produtivas, direcionar soluções para o bem coletivo (Rocha; Boscolo; Fernandes, 2015).

As plantas formam um rico arsenal de produtos químicos, orgânicos e inorgânicos, com diferentes potenciais para uso pelo homem. Muitas vezes, são utilizadas como terapia

complementar a tratamentos instituídos, por influência de práticas milenares ou por indicação de familiares/pessoas próximas ao longo de gerações (Pedroso; Andrade; Pires, 2021).

No Brasil, a Política Nacional de Plantas Medicinais e Fitoterápicos, criada em 2006, e o Programa Nacional de Plantas Medicinais e Fitoterápicos, em 2008, têm como objetivo “garantir à população brasileira o acesso seguro e o uso racional de plantas medicinais e fitoterápicos e promover o uso sustentável da biodiversidade, o desenvolvimento da cadeia produtiva e da indústria nacional” (Brasil, 2016). Além disso, a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no Sistema Único de Saúde (SUS), aprovada pelo Ministério da Saúde, contempla, dentre outras, a área de plantas medicinais e fitoterapia para o tratamento de agravos à saúde (Brasil, 2006). Isso tem contribuído para o crescimento da prática terapêutica fitoterápica no país (Pedroso; Andrade; Pires, 2021).

Um dos gêneros que vem despertando interesse por conta do potencial fitoterápico é o *Hypericum*. Dentro do gênero, a planta que detém maiores números em pesquisas acerca de seus compostos ativos é a *Hypericum perforatum*, conhecida popularmente como erva-de-são-joão, hipérico (Nunes, 2018). De acordo com Uzbay *et al.* (2006), a planta tem sido utilizada principalmente no tratamento de depressão unipolar leve e moderada. Estudos de Szegedi *et al.* (2005), tem se mostrado promissores até mesmo para casos de depressão grave. No Brasil, o *H. perforatum* é comercializado em feiras livres e nos últimos anos tem sido um componente de produtos industrializados indicados para o tratamento da ansiedade e da depressão (Mascarenhas; Rodrigues, 2022).

A motivação para esta pesquisa se deu em razão do aumento de prescrições de medicamentos psicotrópicos, tal como o crescente interesse pelas plantas medicinais e consumo de alguns fitoterápicos, incluindo o *H. perforatum*. Esse estudo pode contribuir com o conhecimento acerca dos benefícios e riscos da planta, em especial como indicação terapêutica alternativa. Diante do exposto, o presente estudo objetivou avaliar os benefícios e riscos dos fitoterápicos contendo *H. perforatum* no tratamento de transtornos mentais, como ansiedade, depressão, transtorno de déficit de atenção com hiperatividade e transtorno do espectro autista.

2 MATERIAL E MÉTODOS

A presente atividade integra o Programa de Extensão “Guardiãs da Etnobotânica”,

Realização

**SIMPÓSIO
INTER
NACIONAL**



Ciência, Saúde e Território

PPGAS
PROGRAMA DE PESQUISA E INOVAÇÃO
em Ambiente e Saúde

UNIPLAC

Financiamento



fapesc
Fundação de Amparo à
Pesquisa e Inovação do
Estado de Santa Catarina

Apoio



Ciência, Saúde e Território

PPGAS
PROGRAMA DE PESQUISA E INOVAÇÃO
em Ambiente e Saúde

UNIPLAC

FAPESC
Fundação de Amparo à
Pesquisa e Inovação do
Estado de Santa Catarina

Epagri

PPGSCol

unesc

INSTITUTO
FEDERAL
Santa Catarina

CIDASC

UDESC
LAGES - CAV

FURB

ABRASUNI

desenvolvido, coordenado pelo Laboratório de Biodiversidade e Conservação Vegetal (LABCOV), da Universidade do Estado de Santa Catarina (UDESC), campus de Laguna.

O projeto, acompanhado de toda a documentação necessária, foi submetido à avaliação do Comitê de Ética em Pesquisa Envolvendo Seres Humanos (CEP) da UDESC/Laguna. Após receber parecer favorável, sob o número de registro CAAE: 78616824.90000.0118, a equipe responsável deu início às atividades de resgate dos saberes tradicionais.

A participante, denominada guardiã, foi convidada a integrar o Programa de Extensão e, após receber todas as informações sobre seus objetivos e propósitos, manifestou concordância em participar. Para formalizar sua adesão, assinou o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), bem como autorizou o uso de sua imagem. Posteriormente, ela respondeu a um questionário semiestruturado com 14 perguntas voltadas ao campo da etnobotânica, com o intuito de identificar seus conhecimentos sobre o uso de Plantas Mágicas, Medicinais e Místicas (denominadas plantas MAMEMI).

A elaboração deste trabalho teve como base o conhecimento fitoterápico da curandeira e benzedeira Paulina Gonçalves, moradora de Itapirubá, Imbituba-SC. Em sua entrevista, compartilhou o uso da erva-de-são-joão (*Hypericum perforatum*), como tratamento para transtornos mentais, principalmente em crianças.

Para embasar cientificamente os dados que sustentam os saberes da guardiã e considerar sua contribuição potencial para estratégias terapêuticas seguras e eficazes, em consonância com o Objetivo de Desenvolvimento Sustentável 3 (Saúde e Bem-Estar), que visa promover o acesso a cuidados de saúde de qualidade e a melhoria do bem-estar mental, foi conduzida uma revisão bibliográfica, com consulta a diversas fontes de referência, incluindo o Google Acadêmico, a *Scielo* e o *ResearchGate*.

3 RESULTADOS

Todas as indicações do *H. perforatum* citadas pela Guardiã Etnobotânica Paulina são medicinais, utilizando a erva para acalmar e auxiliar na concentração, principalmente em crianças, com depressão, ansiedade, TDAH e TEA, sem menções às propriedades mágicas e místicas.

Com relação a revisão, foram analisados diferentes estudos acerca do uso do *H.*

perforatum (erva-de-são-joão) no tratamento de transtornos mentais, tendo um maior número de estudos relacionados à depressão leve, ansiedade e TDAH.

4 DISCUSSÃO

Os resultados obtidos na presente revisão demonstram que o *H. perforatum* apresenta um perfil terapêutico promissor no manejo de quadros depressivos leves a moderados, ansiedade, irritabilidade e distúrbios do sono. A ação da hipericina e da hiperforina sobre os neurotransmissores serotonina, dopamina e noradrenalina, conforme relatado por Nunes (2018), justifica sua eficácia clínica observada em múltiplos estudos.

Entretanto, a ausência de benefícios significativos em quadros de maior severidade, conforme descrito nos estudos de Weber *et al.* (2008), evidencia que o uso do fitoterápico deve ser cuidadosamente direcionado. Sua efetividade parece limitada a distúrbios de menor gravidade, sendo insuficiente como monoterapia para depressões graves ou transtornos como o TDAH e TEA. Apesar de se mostrar insuficiente como monoterapia para casos de TDAH e TEA o uso do fitoterápico *H. perforatum* apresentou melhoras significativas nos quadros de irritabilidade e ansiedade, comuns em casos de TDAH, e nos quadros de depressão, ansiedade e insônia, que afetam diretamente nos casos de TEA. Podendo, desta forma, ser utilizado como um complemento para os tratamentos de ambos os casos.

Adicionalmente, os dados sugerem que o *H. perforatum* oferece vantagens relevantes frente aos antidepressivos sintéticos, sobretudo no que se refere à menor ocorrência de efeitos colaterais (Pavanelli, 2021). Essa característica reforça seu potencial como uma alternativa terapêutica viável em populações que apresentam intolerância ou contraindicações ao uso de medicamentos convencionais.

Apesar dos avanços, ainda existem lacunas importantes na literatura. Muitos estudos analisados apresentam limitações metodológicas, como amostras pequenas, curto período de acompanhamento ou ausência de controle rigoroso de variáveis externas. Portanto, futuros ensaios clínicos randomizados, multicêntricos e com maior rigor metodológico são necessários para validar a eficácia e segurança do *H. perforatum*, sobretudo em diferentes perfis populacionais e comorbidades associadas.

Diante disso, recomenda-se a utilização cautelosa da erva-de-são-joão na prática clínica,

priorizando sua indicação em quadros de depressão leve a moderada, ansiedade, estresse e distúrbios do sono, sempre sob orientação e acompanhamento médico. A busca por evidências mais robustas e o uso consciente de alternativas terapêuticas como a erva-de-são-joão também refletem o compromisso com o aprimoramento dos cuidados em saúde, conforme orienta o ODS 3.

5 CONCLUSÃO

A Guardiã Etnobotânica Paulina possui vasto conhecimento fitoterápico, herdado de suas ancestrais e aprimorado por ela. Pode-se dizer que o conhecimento e uso da erva-de-são-joão pode ser comprovado cientificamente como um tratamento alternativo aos psicotrópicos, ou como um aliado no tratamento de quadros mais graves. Destaca-se a importância do conhecimento ancestral difundido nas famílias, mantendo o conhecimento vivo e a conexão do homem moderno com as plantas. Assim, fica evidenciada cada vez mais pela etnobotânica, a poderosa atividade das plantas como recursos valiosos de cura.

REFERÊNCIAS

- ALCORN, J.B. The scope and aims of ethnobotany in a developing world. *In*: SCHULTES, R. E.; REIS, S. V. (Ed.). **Ethnobotany: evolution of a discipline**. Cambridge: Timber Press, 1995.
- BRASIL. Ministério da Saúde: Uso de fitoterápicos e plantas medicinais cresce no SUS. 2016.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS - PNPIC-SUS, 2006.
- MASCARENHAS, J. M.; RODRIGUES, J. L. G. *Hypericum perforatum* L. (Erva-de-são-joão) no tratamento da depressão: uma revisão bibliográfica. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, v. 8, n. 4, p. 330–340, 2022.
- NUNES, A. Utilização da planta medicinal erva-de-são-joão (*Hypericum perforatum* L.) no tratamento de depressão. **Visão Acadêmica**, Curitiba, v. 19, n. 3, p. 80–93, jul./set. 2018.
- PAVANELLI, A. S. **Fitoterápicos no controle da depressão e ansiedade**. 2021. 23 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Ciências Biológicas) – Universidade Federal de Uberlândia, Instituto de Ciências Exatas e Naturais do Pontal, Ituiutaba, 2021.

PEDROSO, R.S.; ANDRADE, G.; PIRES, R.H. Plantas medicinais: uma abordagem sobre o uso seguro e racional. **Physis; Revista de Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 31, n. 2, 2021.

ROCHA, J.A.; BOSCOLO, O.H.; FERNANDES, L.R.R.M.V. Etnobotânica: um instrumento para valorização e identificação de potenciais de proteção do conhecimento tradicional. **Interações (Campo Grande)**, v. 16, n. 1, p. 91–102, jan./jun. 2015.

SZEGEDI, A. *et al.* Acute treatment of moderate to severe depression with hypericum extract WS 5570 (St John's wort): randomised controlled double blind non-inferiority trial versus paroxetine. **British Medical Journal**, v. 330, n. 7490, p. 503-508, 2005.

TUXILL, J.; NABHAN, G.P. **Plantas, comunidades y áreas protegidas: una guía para El manejo in situ**. Pueblos y plantas. Manual de conservacion. Montevidéo: Editora Nordan Comunidad, 2001.

UZBAY, T. *et al.* Extract of *Hypericum perforatum* blocks nicotine-induced locomotor activity in mice. **Turkish Journal of Pharmaceutical Sciences**, v. 3, n. 1, p. 31-40, 2006

WEBER, W. *et al.* *Hypericum perforatum* (St John's Wort) for attention-deficit/hyperactivity disorder in children and adolescents: a randomized controlled trial. **JAMA**, v. 299, n.22, p.2633-2641, 2008. doi:10.1001/jama.299.22.2633.