


**O USO DE *HYPERICUM PERFORATUM* COMO ALTERNATIVA TERAPÊUTICA NO TRATAMENTO DA DEPRESSÃO: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA****THE USE OF *HYPERICUM PERFORATUM* AS A THERAPEUTIC ALTERNATIVE IN THE TREATMENT OF DEPRESSION: A LITERATURE REVIEW** <https://doi.org/10.63330/aurumpub.049-053>**Karoliny Bargas Galdino**Graduanda em Farmácia (9 período)  
FAMETRO, Faculdade Metropolitana de Manaus  
E-mail: karoliny2001bargas@gmail.com**Eduardo da Costa Martins**Graduação em Odontologia  
Universidade do Estado do Amazonas (UEA)  
Lattes: <http://lattes.cnpq.br/3344316078311071>**RESUMO**

A depressão é um transtorno mental de elevada prevalência mundial, caracterizado por alterações persistentes no humor, prejuízos funcionais e impacto significativo na qualidade de vida dos indivíduos. Diante das limitações associadas aos antidepressivos sintéticos, como efeitos colaterais e baixa adesão ao tratamento, observa-se crescente interesse pela fitoterapia como alternativa terapêutica. Nesse contexto, destaca-se o *Hypericum perforatum*, conhecido como erva-de-são-joão, amplamente utilizado no tratamento da depressão leve a moderada. O presente estudo teve como objetivo analisar a sua eficácia no tratamento da depressão, bem como discutir seu mecanismo de ação, segurança e comparação com antidepressivos convencionais. Trata-se de uma revisão bibliográfica, de abordagem qualitativa, baseada na análise de estudos publicados entre 2020 e 2025, obtidos nas bases de dados SciELO, PubMed e Google Acadêmico. Os resultados indicam eficácia significativa na redução dos sintomas depressivos, com desempenho comparável aos antidepressivos sintéticos em casos leves a moderados, além de melhor tolerabilidade e menor incidência de efeitos adversos. Seu mecanismo de ação envolve a modulação de neurotransmissores como serotonina, dopamina e noradrenalina, além de possíveis efeitos neuroprotetores e anti-inflamatórios, destaca-se a ocorrência de interações medicamentosas relevantes, especialmente devido à indução de enzimas do citocromo P450, bem como a necessidade de padronização dos extratos. Conclui-se que o *Hypericum perforatum* apresenta potencial terapêutico promissor, sendo uma alternativa viável no tratamento da depressão leve a moderada, desde que utilizado com orientação profissional e baseado em evidências científicas.

**Palavras-chave:** *Hypericum perforatum*; Depressão; Fitoterapia; Antidepressivos; Saúde mental.

### ABSTRACT

Depression is a highly prevalent mental disorder worldwide, characterized by persistent mood changes, functional impairment, and significant impact on individuals' quality of life. Given the limitations associated with synthetic antidepressants, such as side effects and low treatment adherence, there has been a growing interest in phytotherapy as a therapeutic alternative. In this context, *Hypericum perforatum*, commonly known as St. John's wort, stands out as a widely used herbal medicine for the treatment of mild to moderate depression. The present study aimed to analyze the efficacy of *Hypericum perforatum* in the treatment of depression, as well as to discuss its mechanism of action, safety, and comparison with conventional antidepressants. This study is a qualitative bibliographic review based on the analysis of studies published between 2020 and 2025, retrieved from the SciELO, PubMed, and Google Scholar databases. The results indicate that the herbal medicine shows significant efficacy in reducing depressive symptoms, with performance comparable to synthetic antidepressants in mild to moderate cases, in addition to better tolerability and fewer adverse effects. Its mechanism of action involves the modulation of neurotransmitters such as serotonin, dopamine, and norepinephrine, as well as possible neuroprotective and anti-inflammatory effects. However, relevant drug interactions are highlighted, especially due to the induction of cytochrome P450 enzymes, as well as the need for extract standardization. It is concluded that *Hypericum perforatum* presents promising therapeutic potential, being a viable alternative in the treatment of mild to moderate depression, provided it is used under professional guidance and based on scientific evidence.

**Keywords:** *Hypericum perforatum*; Depression; Phytotherapy; Antidepressants; Mental health.

## 1 INTRODUÇÃO

A depressão é um transtorno mental comum, caracterizado por alterações persistentes no humor, perda de interesse ou prazer em atividades cotidianas, fadiga, alterações do sono e do apetite, além de prejuízos cognitivos e funcionais. Trata-se de uma condição multifatorial, envolvendo aspectos biológicos, psicológicos e sociais, sendo considerada um importante problema de saúde pública.

Segundo a Organização Mundial de Saúde, 4,3% de toda a população mundial sofre de depressão, totalizando a mais de 320 milhões de pessoas. A prevalência ao longo da vida pode atingir 16,2%, poucas pessoas são diagnosticadas corretamente nos serviços primários de saúde, além do que somente 21,7% recebe tratamento adequado e somente 55% possuem apenas um diagnóstico, já que comorbidades são comuns nos transtornos psiquiátricos (OMS, 2021)

No Brasil, mais de 11 milhões de pessoas sejam acometidas pela depressão, representando 5,8% da população, a maior taxa se comparada a países vizinhos. Dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística realizou uma pesquisa com amostra representativa de todas as regiões do Brasil, indicando que 7,6% dos adultos entrevistados relataram ter tido diagnóstico de depressão por um profissional de saúde mental, representando 11,2 milhões de pessoas, com maior prevalência em mulheres (10,9% para mulheres, em comparação a 3,9% em homens), na área urbana e nas regiões sul e sudeste. Da amostra geral, 16,4% relatou estar em acompanhamento psicoterápico e 46,4% relatou buscar assistência médica nos últimos 12 anos (IBGE, 2013)

Dentre os sintomas que podemos encontrar no paciente depressivo, reiterando o humor deprimido na maior parte do dia, quase todos os dias, acentuada diminuição do interesse ou prazer, distúrbios do apetite, insônia ou hipersonia frequentes, fadiga ou perda de energia, agitação ou retardo psicomotor, sentimento de culpa ou baixa autoestima, dificuldades cognitivas e ideias recorrentes de mortes. Lembrar que esses sintomas impactam diretamente na vida do paciente, não podendo ser atribuídos a outros eventos fisiológicos ou uso de substâncias, descartando a associação com outras doenças.

De acordo com a Revisão das Diretrizes da Associação Médica Brasileira para o tratamento da depressão, publicado pela revista brasileira de psiquiatria, os antidepressivos são efetivos no tratamento agudo das depressões moderadas e graves, porém não apresentam resultados diferentes do tratamento com placebo em depressões leves, ou seja, nos casos moderados ou graves a terapêutica medicamentosa auxilia na melhorando ou remissão dos sintomas. Além disso, diretriz brasileira traz que a psicoterapia, especialmente para transtornos depressivos de grau leve a moderado, mostram comprovadas evidências.

Diante dessas limitações, observa-se um crescente interesse pela fitoterapia como alternativa ou complemento terapêutico. Os fitoterápicos são medicamentos obtidos exclusivamente a partir de matérias-primas vegetais, com eficácia e segurança baseadas em evidências científicas.

O gênero *Hypericum* pertence à família Hypericaceae, compreendendo mais de 450 espécies, sendo *Hypericum perforatum* a mais representativa. HP (é uma planta herbácea perene, distribuída pela Europa, Ásia, norte da África e nos Estados Unidos). É comumente conhecida como hipérico, orelha-de-gato, alecrim-bravo, arruda-de-São-Paulo, arruda-do-campo, milfurada, Erva de São João e St. John`s Wort. Uma planta amplamente utilizada no tratamento da depressão leve a moderada. Seus principais compostos bioativos, como hipericina e hiperforina, estão associados à modulação de neurotransmissores no sistema nervoso central, como serotonina, dopamina e noradrenalina (Mascarenhas; Rodrigues, 2022; Nikkiah et al., 2021)

Apesar de seu uso difundido, ainda existem controvérsias relacionadas à sua eficácia comparativa em relação aos antidepressivos convencionais, bem como preocupações quanto aos efeitos adversos e interações medicamentosas.

Dessa forma, questiona-se: o uso do *Hypericum perforatum* é eficaz e seguro no tratamento da depressão quando comparado aos antidepressivos convencionais?

## 2 OBJETIVO GERAL

Analisar a eficácia e a segurança do uso do *Hypericum perforatum* no tratamento da depressão em comparação aos antidepressivos convencionais.

## 3 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Descrever o mecanismo de ação do *Hypericum perforatum* no sistema nervoso central;
- Comparar a eficácia do *Hypericum perforatum* com antidepressivos convencionais;
- Analisar os efeitos adversos e as possíveis interações medicamentosas associadas ao seu uso.
- Investigar as evidências científicas recentes sobre o uso de fitoterápicos no tratamento da depressão

## 4 METODOLOGIA

O presente estudo caracteriza-se como uma revisão bibliográfica, de abordagem qualitativa, com o objetivo de reunir, analisar e sintetizar evidências científicas sobre o uso do *Hypericum perforatum* no tratamento da depressão.

A busca bibliográfica foi realizada nas bases de dados SciELO e PubMed, sendo complementada por consultas no Google Acadêmico. Foram considerados artigos publicados nos idiomas português e inglês, no período de 2020 a 2025.

Foram utilizados os descritores: “*Hypericum perforatum*”, “erva-de-são-joão”, “depressão”, “fitoterapia” e “antidepressivos”, combinados por operadores booleanos (AND e OR).

Os critérios de inclusão contemplaram artigos científicos originais, revisões sistemáticas e ensaios clínicos randomizados disponíveis na íntegra, que abordassem a eficácia terapêutica, mecanismo de ação, efeitos adversos ou interações medicamentosas.

Foram excluídos trabalhos duplicados, estudos com baixa relevância temática e publicações sem rigor científico adequado.

## 5 RESULTADOS

Os estudos demonstram que o *Hypericum perforatum* continua sendo um dos fitoterápicos mais investigados no tratamento da depressão, com evidências consistentes de eficácia, especialmente em quadros leves a moderados (VOLZ, 2020).

Do ponto de vista clínico, revisões sistemáticas e análises de ensaios clínicos randomizados evidenciam que o *Hypericum perforatum* promove melhora significativa dos sintomas depressivos, com redução de escores em escalas padronizadas, como a Hamilton Depression Rating Scale (HAM-D) e a Clinical Global Impression (CGI). Além disso, estudos indicam que o fitoterápico apresenta eficácia superior ao placebo e comparável a antidepressivos sintéticos em muitos casos (Mascarenhas; Rodrigues, 2022).

Em relação ao mecanismo de ação, pesquisas recentes demonstram que o *Hypericum perforatum* atua em múltiplos alvos moleculares relacionados ao transtorno depressivo maior, incluindo genes envolvidos na regulação de neurotransmissores, inflamação e plasticidade neural. Esses achados reforçam que sua ação não se limita apenas à inibição da recaptação de serotonina, mas envolve um efeito multifatorial no sistema nervoso central (Xu et al., 2024)

No que se refere à comparação com antidepressivos convencionais, evidências apontam que o *Hypericum perforatum* apresenta eficácia semelhante aos inibidores seletivos da recaptação de serotonina (ISRS) em pacientes com depressão leve a moderada, além de apresentar menor taxa de abandono do tratamento devido a efeitos adversos. Esse aspecto é relevante, pois a adesão terapêutica é um dos principais desafios no tratamento da depressão (Nikkhah et al., 2021; Volz, 2020).

Outro ponto importante identificado nos estudos é a melhor tolerabilidade do fitoterápico. Os efeitos adversos associados ao *Hypericum perforatum* são, em geral, leves e transitórios, incluindo sintomas como tontura, fadiga e distúrbios gastrointestinais. Em contrapartida, os antidepressivos sintéticos apresentam maior incidência de efeitos colaterais, o que pode comprometer a continuidade do tratamento (Nikkhah et al., 2021).

Entretanto, apesar dos benefícios observados, os estudos também destacam limitações importantes. A principal delas refere-se às interações medicamentosas. O *Hypericum perforatum* é capaz de induzir enzimas do citocromo P450, especialmente a CYP3A4, o que pode reduzir a eficácia de diversos medicamentos, como anticoncepcionais, anticoagulantes e imunossupressores, representando um risco clínico significativo (Volz, 2020; Nikkhah et al., 2021).

Além disso, a variabilidade na composição dos extratos utilizados nos estudos representa um desafio para a padronização terapêutica. Diferentes formulações podem apresentar concentrações distintas de compostos ativos, como hipericina e hiperforina, influenciando diretamente os resultados clínicos (Mascarenhas; Rodrigues, 2022).

De modo geral, os achados reforçam que o *Hypericum perforatum* é uma alternativa terapêutica eficaz e relativamente segura para casos específicos de depressão, especialmente em casos leves e moderados. No entanto, sua utilização deve ser cuidadosamente avaliada, considerando possíveis interações

medicamentosas, limitações metodológicas dos estudos disponíveis e a necessidade de um acompanhamento profissional.

## 6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conclui-se que o *Hypericum perforatum* apresenta eficácia no tratamento da depressão leve a moderada, com resultados comparáveis aos antidepressivos convencionais em diversos estudos clínicos.

Seus efeitos terapêuticos estão relacionados à modulação de neurotransmissores centrais, além de ações complementares envolvendo mecanismos anti-inflamatórios e neuroprotetores. Esses múltiplos mecanismos reforçam o potencial do fitoterápico como alternativa terapêutica no manejo da depressão.

Outro aspecto relevante identificado na literatura é a melhor tolerabilidade do *Hypericum perforatum*, com menor incidência de efeitos adversos quando comparado aos antidepressivos sintéticos, o que pode favorecer maior adesão ao tratamento por parte dos pacientes.

Entretanto, o uso do fitoterápico apresenta limitações importantes, principalmente relacionadas às interações medicamentosas, o que pode comprometer a eficácia de diversos fármacos de uso contínuo. Além disso, a variabilidade na composição dos extratos evidencia a necessidade de padronização e controle de qualidade dos produtos disponíveis no mercado.

Outro ponto crítico refere-se à menor eficácia do *Hypericum perforatum* em casos de depressão grave, o que limita sua utilização como terapia única nesses quadros clínicos, sendo mais indicado como alternativa ou terapia complementar.

Dessa forma, conclui-se que o *Hypericum perforatum* representa uma opção terapêutica promissora dentro da fitoterapia moderna, especialmente em contextos de depressão leve a moderada. No entanto, seu uso deve ser realizado com cautela, sob orientação profissional, considerando os riscos de interações medicamentosas e a necessidade de individualização do tratamento.

Por fim, destaca-se a importância da realização de novos estudos clínicos controlados e randomizados, bem como pesquisas voltadas à padronização dos extratos, a fim de consolidar sua eficácia e segurança e ampliar sua aplicação na prática clínica baseada em evidências.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Baptista, M. N. (2018). Avaliando "depressões": Dos critérios diagnósticos às escalas psicométricas. *Avaliação Psicológica*, 17(3), 301-310.

CUIJPERS, Pim. Psychotherapies for adult depression: recent developments. *Current Opinion in psychiatry*. vol. 28, p. 24-29, 2015. Disponível em: [https://journals.lww.com/copsychiatry/Abstract/2015/01000/Psychotherapies\\_for\\_adult\\_depression\\_\\_recent.6.aspx](https://journals.lww.com/copsychiatry/Abstract/2015/01000/Psychotherapies_for_adult_depression__recent.6.aspx).

Mascarenhas JM, Rodrigues JLG. *Hypericum perforatum* L. (Erva-De-São-João) no tratamento da depressão: uma revisão bibliográfica. *Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação*, 2022; 8(4): 330-340.

NIKKHAH, A.; et al. *Hypericum perforatum*: Traditional uses, clinical trials, and drug interactions. *Frontiers in Pharmacology / PMC*, 2021.

Volz HP. *Hypericum* and Depression. *NeuroPsychopharmacotherapy*, 2020; 1(1): 1-8.

XU, Z. et al. Identification of molecular targets of *Hypericum perforatum* in major depressive disorder: a machine-learning pharmacological study. *Chinese Medicine*, v. 19, 2024.

ZODI, R. Molecular cloning of benzophenone synthase from *Hypericum calycinum* cell cultures and attempts toward transformation of *Hypericum perforatum* 2020. 114p. Dissertação (Doutorado em Ciências Naturais) - Instituto de Biologia Farmacêutica, Universidade Técnica de Carolo-Wilhelmina, Braunschweig.

---