



## Opções Naturais no Controle da Ansiedade

Confira opções naturais de tratamento para transtornos de ansiedade leve a moderada que não apresentam efeitos sedativos<sup>1</sup>.



Alternativa eficaz e segura, a *Centella asiatica* melhora as funções cognitivas, especialmente durante os períodos de muito estresse e ansiedade<sup>2</sup>.

Evidências comprovam a eficiência da inalação de óleos essenciais no alívio de tensões e estresse causados pela ansiedade e de formas leves de depressão<sup>5,6</sup>.

## Estudo aberto avalia a eficácia do extrato das folhas de *Melissa officinalis* no tratamento de voluntários que apresentavam ansiedade leve a moderada e distúrbios do sono<sup>1</sup>.

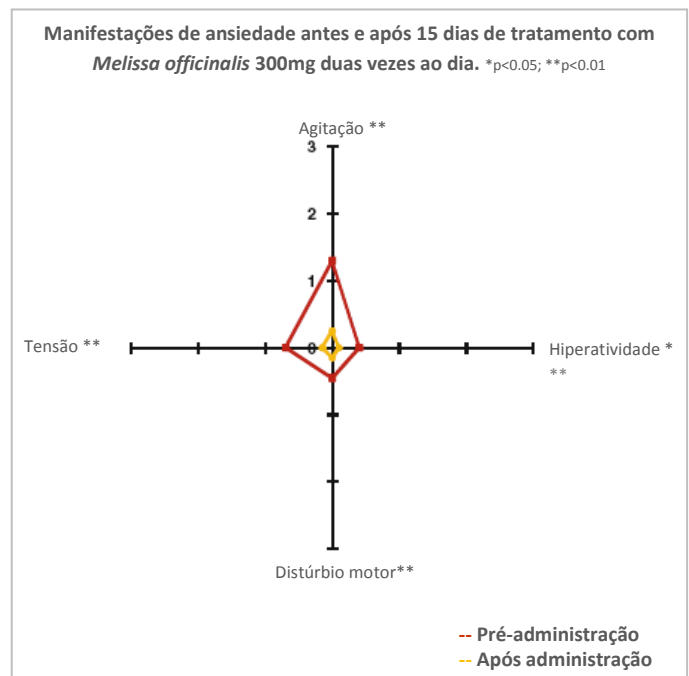
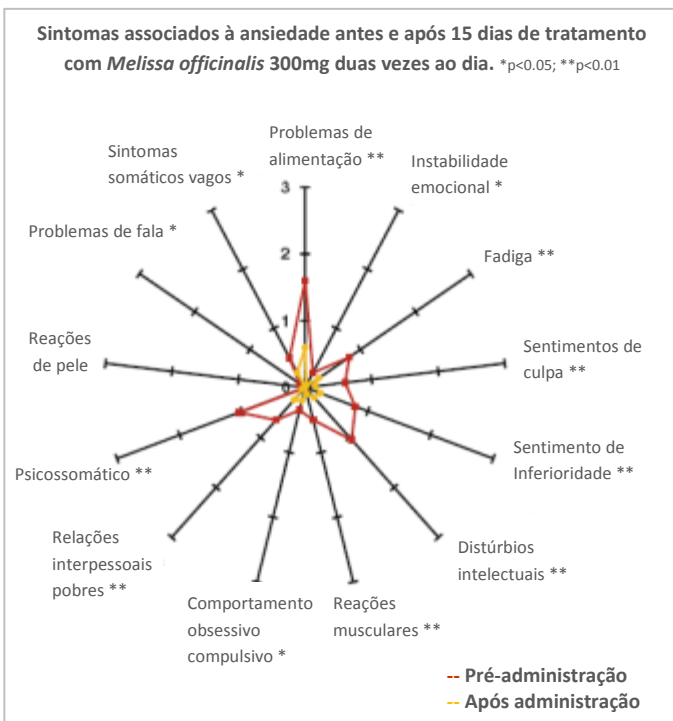
Neste estudo, 20 voluntários estressados, entre 18 e 70 anos, sendo 6 homens e 14 mulheres, que apresentavam ansiedade leve a moderada e distúrbios do sono, foram tratados por 15 dias com:

**Melissa officinalis 300mg,  
uma cápsula de manhã e uma cápsula à noite antes de  
adormecer.**

Os voluntários foram entrevistados utilizando um teste baseado no *Free Rating Scale for Anxiety* (FRSA) para avaliar a ansiedade e seus sintomas associados e na *Hamilton Rating Scale for Depression* (HRSD) para avaliar a insônia antes da administração e no final do estudo, após a administração de *Melissa officinalis*, avaliando as mudanças percebidas na sintomatologia. O teste de 20 questões foi dividido em três categorias: manifestações de ansiedade, sintomas associados à ansiedade e insônia.

### Resultados:

- Após o tratamento com *Melissa officinalis* os pacientes apresentaram melhora significativa em todas as categorias estudadas: manifestações de ansiedade, sintomas associados à ansiedade e insônia;
- O tratamento com *Melissa officinalis* foi bem tolerado pelo grupo;
- Nos pacientes tratados com *Melissa officinalis* não foi observado nenhum efeito adverso e todos os voluntários atenderam ao tratamento até o final dos estudos.



**A ausência de efeitos sedativos e de significativos efeitos colaterais faz da *Melissa officinalis* uma valiosa opção de tratamento dos transtornos de ansiedade leve a moderada<sup>1</sup>.**

## Estudo clínico avalia o uso de *Centella asiatica* no tratamento da desordem de ansiedade generalizada<sup>2</sup>.

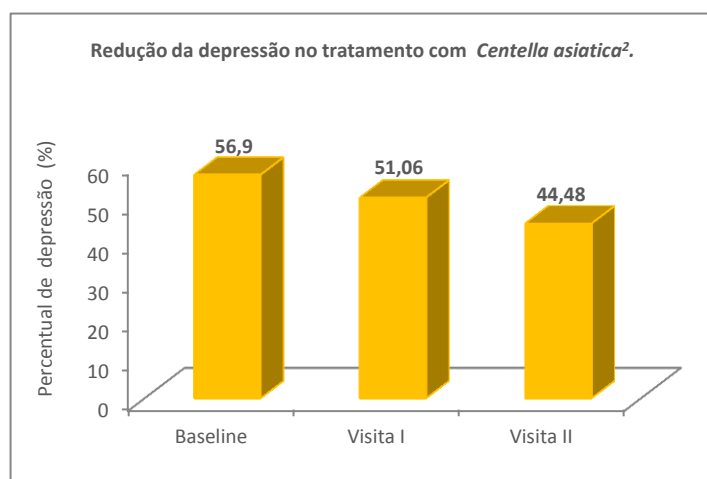
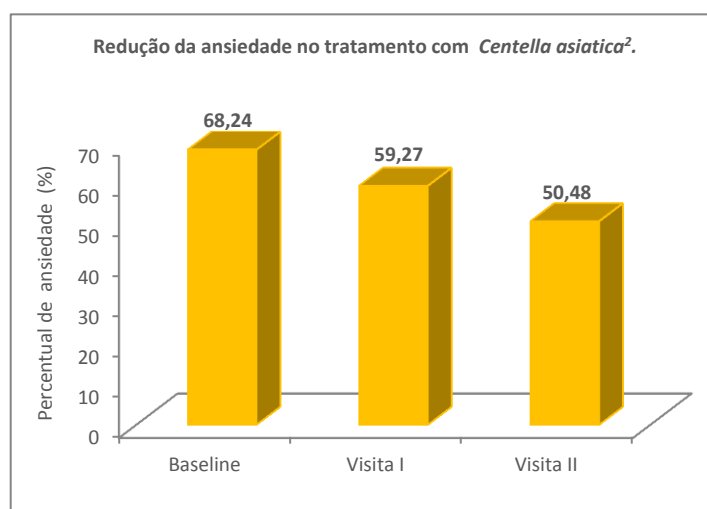
Neste estudo, 35 pacientes, 18 homens e 15 mulheres, receberam o seguinte protocolo de tratamento:

*Centella asiatica* 500mg,  
duas vezes ao dia após as refeições.

Os pacientes foram avaliados pela *Hamilton's Brief Psychiatric Rating Scale* (BPRS). As avaliações foram realizadas através de questionários na *baseline* após 30 e 60 dias e incluíram consultas sobre o nível de estresse dos participantes.

### Resultados:

- Os pacientes tratados com *Centella asiatica* apresentaram redução significativa das desordens de ansiedade (26%);
- Após o tratamento com *Centella asiatica*, os pacientes apresentaram redução significativa do estresse (23,2%);
- O tratamento com *Centella asiatica* proporcionou redução significativa dos sintomas da depressão (21,8);
- A melhora significativa da cognição foi um dos resultados observado na terapêutica com *Centella asiatica*;
- A administração regular de *Centella asiatica*, por dois meses, reduz o estresse, atenua a ansiedade, diminui a depressão e aumenta a atenção e a concentração nos pacientes sem causar efeitos adversos.



**A *Centella asiatica* melhora a qualidade de vida e as funções cognitivas através da regulação do eixo hipotálamo-pituitária-adrenal, especialmente durante os períodos de estresse e ansiedade. Apresenta-se como alternativa eficaz e segura ao uso dos benzodiazepínicos no tratamento de desordens clínicas relacionadas à depressão<sup>2</sup>.**

## Estudos avaliam eficácia do *Crocus sativus* vs. placebo no manejo da ansiedade e depressão<sup>3,4</sup>.

Dois estudos randomizados avaliam o efeito do *Crocus sativus* nos sintomas da ansiedade e depressão:

### Estudo de 12 semanas<sup>3</sup>.

Setenta adultos foram randomizados para receber *Crocus sativus* 100mg/dia ou placebo com objetivo de avaliar a eficácia do fitoterápico no tratamento da depressão. Todos os indivíduos responderam o questionário BDI (*Beck Depression Inventory*) para avaliação da ansiedade e depressão antes e depois do tratamento (quanto mais alto o score mais severo o quadro). Os resultados mostraram que o grupo tratado com *C. sativus* obtiveram uma redução de cerca de duas vezes no índice BDI vs. placebo<sup>1</sup>.

### Resultado:

- Diferenças significativas foram observadas no final do tratamento, com um índice de redução do score Hamilton de  $-12,20 \pm 4,67$  e  $-5,10 \pm 4,71$  para o grupo A (*C. sativus*) e para grupo B (placebo) respectivamente.

### Estudo de 6 semanas<sup>4</sup>.



Os dois grupos de pacientes foram avaliados por um psiquiatra tanto na *baseline* e quanto na semana um, dois, quatro e seis semanas após o tratamento através do score HAM-D (escore Hamilton para Depressão).

O episódio depressivo é uma preocupação significativa para a saúde pública em todas as regiões do mundo. Esse é um distúrbio sério e recorrente, ligado a morbidades médicas, à mortalidade e à diminuição da qualidade de vida. A OMS projeta que, em 2020, a depressão será a segunda maior causa de incapacitação no mundo.

Embora uma variedade de agentes farmacêuticos esteja disponível para o tratamento da depressão, os psiquiatras encontram muitos pacientes que não podem tolerar os efeitos colaterais, que não respondem adequadamente que ao final perdem a eficácia<sup>3,4</sup>.

## A administração diária de *Crocus sativus* é eficaz no tratamento da depressão quando comparado ao placebo tanto na concentração de 30mg como na de 100mg/dia<sup>4</sup>.

## Estudos demonstram eficácia de alternativa de tratamento para ansiedade com aromatização de *Citrus sinensis*<sup>5,6</sup>:

Nesse estudo randomizado, 24 voluntários saudáveis entre 19 e 23 anos participaram do experimento, 24 horas antes do experimento os voluntários não ingeriram comida ou produtos que continham os ativos do óleo essencial de *Citrus sinensis*:

Grupo A (n=12):

Inalação de 5,0g de água.

Grupo B (n=12):

Inalação de 1,2g óleo essencial de *Citrus sinensis* + 3,5g de água.

### Resultados:

- Houve uma melhora significativa nos parâmetros psicológicos no grupo B;
- A condição mental e emocional teve uma melhora de 50% no grupo experimental.



## Os estudos demonstram que o óleo essencial do *Citrus sinensis* tem efeito no tratamento para o alívio de formas leves de depressão e estresse em seres humanos<sup>5,6</sup>.

**CÁPSULAS DE MELISSA OFFICINALIS**

Extrato de <i>Melissa officinalis</i>	300mg <sup>1</sup>
Excipiente qsp	Uma unidade

Administrar uma cápsula de manhã e uma cápsula à noite antes de adormecer.

**CÁPSULAS DE CENTELLA ASIÁTICA PARA A ANSIEDADE**

<i>Centella asiatica</i>	500mg <sup>2</sup>
Excipiente qsp	Uma unidade

Administrar uma cápsula duas vezes ao dia após as refeições.

*Centella asiatica* é considerada um agente adaptógeno – atua de maneira bimodal, podendo tanto promover efeito estimulante, quanto efeito sedativo, dependendo das necessidades do indivíduo em situações específicas<sup>2</sup>.



**GOMA DE GELATINA COM MELISSA OFFICINALIS**

Extrato de <i>Melissa officinalis</i>	300mg <sup>1</sup>
Goma de gelatina sabor limão qsp	Uma unidade

Administrar uma unidade de manhã e uma unidade à noite antes de adormecer.



**CÁPSULA ANSIEDADE CONTROL**

<i>Crocus sativus</i> (Assafre)*	15mg <sup>3</sup>
Catuaba	280mg <sup>7</sup>
Guaraná	280mg <sup>7</sup>
Gengibre	40mg <sup>7</sup>
Excipiente qsp	Uma unidade

Administrar uma cápsula às 10h da manhã e às 16 horas, ingerindo algum alimento conjuntamente.

Estudo apresenta que a utilização de catuaba + associações é segura e bem tolerada no tratamento de distúrbios de humor, estados de depressão leve a moderada, isoladamente ou em associação com antidepressivos<sup>5</sup>.



**Literatura Consultada**

Pesquisado em Janeiro de 2015.

1. Cases J, Ibarra A, Feuillère N, Roller M, Sukkar SG. Pilot trial of *Melissa officinalis* L. leaf extract in the treatment of volunteers suffering from mild-to-moderate anxiety disorders and sleep disturbances. *Med J Nutrition Metab.* 2011 Dec;4(3):211-218.
2. Jana U, Sur TK, Maity LN, Debnath PK, Bhattacharyya D. A clinical study on the management of generalized anxiety disorder with *Centella asiatica*. *Nepal Med Coll J.* 2010.
3. Shemshian M, Sadeghi A, Kermani T, Musavi Seyed H, Tavalaei S, Norouzi A, Habibolah E, Ghayour-Mobarhan M. Saffron (*crocus sativus*) in the treatment of anxiety and depression: a double-blind, randomized and placebo-controlled trial, *Clinical Biochemistry*, Volume 44, Issue 13, 2011, September. P. S118.
4. Moshiri E, Basti AA, Noorbala AA, Jamshidi AH, Hesameddin Abbasi S, Akhondzadeh S. *Crocus sativus* L. (petal) in the treatment of mild-to-moderate depression: a double-blind, randomized and placebo-controlled trial. *Phytomedicine.* 2006 Nov;13(9-10):607-11.
5. Hongratanaworakit T, Buchbauer G, Human Behavioral and Physiological Reactions to Inhalation of Sweet Orange Oil. III WOCMAP Congress on Medicinal and Aromatic Plants - Volume 5: Quality, Efficacy, Safety, Processing and Trade in Medicinal and Aromatic Plants.
6. Goes T G, Antunes F D, Alves P B, Silva F T. Effect of Sweet Orange Aroma on Experimental Anxiety in Humans. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, Volume 18, Number 8, 2012, pp. 798–804.
7. Calixto JB. Twenty-five years of research on medicinal plants in Latin America: a personal view. *J Ethnopharmacol.* 2005 Aug 22;100(1-2):131-4.