

## Fitoterapia como coadjuvante no tratamento dos distúrbios de depressão, ansiedade e stress

Gabriel Moreira do Carmo<sup>1</sup>, Guilherme Henrique Pires de Carvalho Ortegali<sup>1</sup>, Isabella Ferreira Santana<sup>1</sup>, Isadora Ribeiro Xavier<sup>1</sup>, Natália Cândido Duailibe Silva<sup>1</sup>, Yasmin Alves Pereira<sup>1</sup>, Cristiane Teixeira Vilhena Bernardes<sup>2</sup>.

1. Discente do curso de medicina do Centro Universitário de Anápolis - UniEVANGÉLICA.
2. Docente do curso de medicina do Centro Universitário de Anápolis - UniEVANGÉLICA.

**RESUMO:** Os fitoterápicos são produtos de origem natural, que possibilitam um tratamento alternativo, na maioria das vezes, mais acessível, menos danoso, menos vicioso e igualmente eficaz comparado aos métodos convencionais. Porém, devido à baixa popularidade dos fitoterápicos seu uso é pouco valorizado atualmente. O objetivo nessa mini-revisão é abordar sobre os efeitos da *Caralluma fimbriata*, da *Withania somnifera*, da *Radix Glycyrrhiza uralensis* Fisch (Alcaçuz – Gan Cao), da *Triticum aestivum* Levis (Trigo – Fu Xiao Mai), *Fructus Zizyphus jujubae* (Jujuba – Da Zao) e do óleo do fruto de *Attalea phalerata* Mart. ex Spreng. no tratamento de ansiedade, depressão e estresse. Foram utilizadas as plataformas Google Acadêmico, PubMed, Scientific Electronic Library Online (SciELO) e Science Magazine com o uso dos descritores: medicamentos fitoterápicos, depressão, ansiedade e terapia multimodal, sendo selecionados artigos de 2016 a 2019. Para se obter os resultados foram usados escalas, como o escore da Escala de Ansiedade de Hamilton (HAM-A), os escores de ansiedade e depressão da HADS (Escala Hospitalar de Ansiedade e Depressão), o escore Depression Anxiety and Stress Scale (DASS-21), os escores de HRSD (Hamilton Rating Scale for Depression), os escores da escala STAI (Spielberger State-Trait Anxiety Inventory), e as medidas de IDS (Inventory of Depressive Symptomatology) que foram essenciais para detectar as taxas de ansiedade e estresse. Resultou-se, então, quantitativamente, que o tratamento fitoterápico diminuiu efetivamente os sintomas da ansiedade, do estresse e da depressão dos grupos que utilizaram fitoterápicos, e que as plantas estudadas não só cooperaram para a melhora dos transtornos de humor, como também trazem outros benefícios como efeito antioxidante, anticancerígeno, efeitos antifúngicos e antibacterianos, e efeito antioxidante. Porém, estudos ainda são escassos e mais pesquisas precisam ser feitas, principalmente em grande escala para demonstrar a eficácia da fitoterapia.

### Palavras-chave:

Medicamentos fitoterápicos.  
Depressão.  
Ansiedade.  
Terapia multimodal.

## INTRODUÇÃO

A utilização de plantas medicinais com fins terapêuticos, para tratamento, cura e prevenção de doenças vem sendo proveitosa desde o início dos tempos. Em alguns países, esse tipo de terapia é tratada como medicina complementar e alternativa, inclusive sendo implementada no sistema de saúde. Devido à grande dependência de medicamentos farmacológicos no âmbito atual, pesquisas têm demonstrado que um grande número de pessoas tem aderido aos produtos naturais à base de plantas para o tratamento de diferentes tipos de transtornos psiquiátricos (LIMA, et al., 2019).

O estresse é um evento comum e todos os organismos têm mecanismos para lidar com isso, o problema é sua permanência e quando excede a capacidade de adaptação do indivíduo, sua continuidade pode provocar efeitos fisiopatológicos sobre a saúde física e mental do mesmo (KUREBAYASHI, et al., 2016).

O estresse alto também é um fator desencadeador para ansiedade e depressão (LOPRESTI, et al., 2019). A ansiedade é uma característica natural do ser humano, porém quando esta traz complicações psicossociais e sofrimento para o indivíduo, é considerada patológica.

A depressão é uma das condições psiquiátricas mais frequentes e incapacitantes, que altera a condição humoral do indivíduo e proporcionam diversos efeitos negativos.

Com isso tem-se o objetivo de demonstrar a importância da fitoterapia no tratamento de alguns transtornos humorais

## METODOLOGIA

Trata-se de um estudo observacional analítico na forma de mini-revisão de literatura. Foram realizadas buscas nas bases de dados das plataformas Google Acadêmico, PubMed, Scientific Electronic Library Online (SciELO) e Science Magazine, utilizando os termos medicamentos fitoterápicos, depressão, ansiedade e terapia multimodal. Foram selecionados 20 artigos publicados entre 2016 e 2019 que correlacionam o uso de fitoterápicos e o tratamento de distúrbios mentais como depressão e ansiedade, dos quais seis foram utilizados para compor este trabalho, excluindo aqueles que não utilizavam fitoterápicos como tratamento dos distúrbios mentais.

## RESULTADOS

Ashwagandha (*Withania somnifera*) é uma planta pertencente à família Solanaceae, cultivada na Ásia e África. Estudos confirmam que a ashwagandha tem efeitos anti-inflamatórios, antioxidantes, anticancerígenos, ansiolíticos e imunomoduladores, além disso, o ashwagandha demonstrou possuir efeitos antidepressivos e neuroprotetores (LOPRESTI, et al., 2019).

De acordo com o escore da Escala de Ansiedade de Hamilton (HAM-A), que é uma escala amplamente utilizada e bem validada, composta por 14 itens projetados para avaliar a gravidade da ansiedade de um paciente, efeitos positivos foram observados com o uso da ashwagandha em relação ao tratamento da ansiedade. Uma redução estatisticamente significativa no índice HAM-A foi observada ao longo do tempo no grupo ashwagandha e uma redução expressivamente menor no grupo placebo, mostrando a eficácia desse fitoterápico. Tendo como base o escore Depression Anxiety and Stress Scale (DASS-21), que é uma medida validada de auto relato que avalia sintomas de estresse, ansiedade e depressão, observou-se uma redução estatisticamente significativa no escore de HAM-A ao longo do tempo no grupo que utilizava ashwagandha e uma redução menor e não tão significativa no grupo placebo. No que se diz respeito aos níveis de cortisol, hormônio relacionado ao estresse, ansiedade e depressão, identificou-se no grupo ashwagandha, uma redução estatisticamente significativa em relação aos níveis de cortisol observada uma redução ao longo do tempo da sua utilização, no entanto, nenhuma mudança significativa ocorreu no grupo placebo, o que confirma a eficácia desse fitoterápico na redução do “Hormônio do estresse” (LOPRESTI, et al., 2019).

Outro representante para a classe dos produtos naturais é o Bacuri (*Attalea phalerata*) é uma planta pertencente à família Arecaceae. O óleo da polpa de *Attalea phalerata* (OPAP) apresenta baixa toxicidade e genotoxicidade, além de possuir efeito anti-inflamatório. As atividades farmacológicas do óleo são atribuídas a carotenoides e ácidos graxos insaturados (LIMA, et al., 2019).

No que diz respeito ao teste Labirinto, realizado em animais, em Cruz Elevado (LCE), que é um teste para verificação de níveis de ansiedade baseado em movimentos. Nesse estudo foi-se observado que esse comportamento pode indicar efeito ansiolítico nas duas doses de OPAP avaliadas, uma vez que o comportamento exploratório maior indica menor grau de ansiedade. Os resultados sobre o teste de Esconder Esferas (EE), que possui como princípio o comportamento dos animais em esconder objetos que representam ou estão associados a estímulos aversivos. Sob o efeito de OPAP esses animais apresentaram uma diminuição no contato com as esferas, o que traduz um efeito ansiolítico diminuído (LIMA, et al., 2019).

Além do uso individual as associações também são consideradas benéficas, como pode ser visto na utilização associada de rodíola e açafraão. Rodíola (*R. rósea*) é uma planta pertencente à família Crassulaceae, conhecida por propriedades antidepressivas e tem benefícios comprovados em pacientes com fadiga e ansiedade, relacionadas ao estresse açafraão (*C. sativus*) é extraído os estigmas de flores de *Crocus sativus*, uma planta da família das Iridáceas, e vem sendo utilizado no tratamento do câncer e de estados depressivos (BANGRATZ, et al., 2018).

No estudo foi observado uma redução significativa nos escores de HRSD (Hamilton Rating Scale for Depression), o qual avalia o estado de depressão. Os sintomas depressivos haviam melhorado ou eram estáveis em praticamente todos os pacientes. Também foi observada uma queda significativa

nos escores de ansiedade e depressão da HADS (Escala Hospitalar de Ansiedade e Depressão), que demonstrou que com o uso do fitoterápico houve uma diminuição significativa nos sintomas de depressão e nos sintomas de ansiedade. Além da avaliação dos sintomas de depressão e ansiedade, os pacientes tiveram a oportunidade de avaliar sua impressão da suplementação e seus efeitos usando as escalas de PGIC (Impressão Global de Mudança do Paciente), na qual quase 75% dos pacientes declararam sentir-se melhor após a suplementação (BANGRATZ, et al., 2018).

Outro exemplo de produto natural utilizado para tratamento de transtorno de humor é o açafrão-da-terra (*Curcuma longa*) é uma planta herbácea da família Zingiberaceae. A cúrcuma apresenta propriedades farmacológicas, como atividade antioxidante, antimutagênica, anti-inflamatória, antidiarreica, hepatoprotetora, antiespasmódica, imunomoduladora, antiagregante, antiviral, antifúngica e antibacteriana. Além disso, está relacionada com a redução dos níveis de colesterol (LOPRESTI, et al., 2017).

Nas medidas de IDS (Inventory of Depressive Symptomatology), que se referem às medidas de depressão, notou-se uma redução significativa nos índices. Nos pacientes que usaram o fitoterápico em altas doses, em pequenas doses ou em tratamentos ativos combinados houve uma melhora considerável dos sintomas de depressão em comparação aos que não fizeram o uso. Os escores da escala STAI (Spielberger State-Trait Anxiety Inventory), que se referem a ansiedade, diminuíram significativamente em todas as condições de tratamento medicamentoso. Uma comparação direta entre todos os tratamentos com medicamentos ativos combinados e placebo revelaram uma interação significativa para a melhora da ansiedade (LOPRESTI, et al., 2017).

Outra combinação comprovadamente benéfica é a observada com extratos de Alcaçuz (*G. uralensis*), Trigo (*T. aestivum*) e Jujuba (*Z. jujubae*). Alcaçuz (*G. uralensis*) refere-se às raízes de uma variedade de plantas pertencentes à família Fabaceae que tem a capacidade de prolongar e aumentar a ação do hormônio cortisol. O Trigo (*Triticum aestivum*) é uma espécie de planta pertencente à família Poaceae. O fruto jujuba da (*Ziziphus jujubae*) pertencente à família Rhamnaceae, possui propriedades sedativas, a razão pela qual a jujuba é usada para tratar ansiedade e insônia. O combinado (GMDZ) Gan Mai Da Zao é uma fórmula amplamente utilizada para depressão e tem sido comumente reconhecida como uma prescrição segura e efetiva no tratamento dessas desordens mentais (KUREBAYASHI, et al., 2016).

O resultado da Lista de Sintomas de Stress de Vasconcellos (LSS) demonstrou uma redução considerável tanto para ansiedade-estado (que se refere a um estado emocional transitório) quanto para a ansiedade-traço (a qual se refere a uma disposição pessoal). Também foi definido o índice D de Cohen, o qual quantifica o tamanho do efeito do fitoterápico em relação ao estresse. Nos resultados desse índice, alcançou-se um grande efeito na redução da proporção dos níveis de estresse e ansiedade o que sugere no uso da fórmula (KUREBAYASHI, et al., 2016).

## CONCLUSÃO

Diante dos resultados, conclui-se que as plantas medicinais e os fitoterápicos Ashwagandha (*Withania somnifera*), Bacuri (*Attalea phalerata*), Combinação de Radíola (*R. Rósea*) e Açafrão (*C. Sativus*), Cúrcuma (*C. Longa L.*) e extratos de Alcaçuz (*G. Uralensis*), Trigo (*T. Aestivum*) e Jujuba (*Z. Jujubae*) apresentam resultados positivos como ansiolíticos ou antidepressivos para tratamento complementar da ansiedade e da depressão.

A partir dos dados apresentados, contata-se, também, a eficácia do tratamento com Práticas Integrativas Complementares (SUS, 2015) fitoterápicas e outros associados, que tendem a promover a racionalização das ações de saúde, estimulando alternativas inovadoras e socialmente contributivas ao desenvolvimento sustentável e saudável de comunidades.

## REFERÊNCIAS

BANGRATZ, M. et al. A preliminary assessment of a combination of rhodiola and saffron in the management of mild–moderate depression. **Dove Medical Press**. v. 2018, n. 2, p. 1821- 1829, 2018.

KELL, G. al. A randomised placebo controlled clinical trial on the efficacy of Caralluma fimbriata supplement for reducing anxiety and stress in healthy adults over eight weeks. **Journal of Affective Disorders**, v. 246, n. 10, p. 619-626, 2019.

KUREBAYASHI, L. F. S. et al. Chinese phytotherapy to reduce stress, anxiety and improve quality of life: randomized controlled trial. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, v. 50, n. 5, p. 20-28, 2016.

LIMA, F. F. J. et al. Estudo do efeito central do óleo do fruto de *Attalea phalerata* Mart. ex Spreng. em modelos animais de ansiedade e depressão. **Revista Eletrônica de Farmácia**, v. 16, n. 7, p. 16 – 21, 2019.

LOPRESTI, A. L. et al. Efficacy of curcumin, and a saffron/curcumin combination for the treatment of major depression: A randomised, double-blind, placebo-controlled study. **Journal of Affective Disorders**. v. 207. n. 8, p. 188-196, 2017.

LOPRESTI, A. L. et al. Uma investigação sobre as ações farmacológicas e alívio do estresse de um extrato de Ashwagandha (*Withania somnifera*). **LWW Journals**. v. 98, n. 37, p. 86- 100, 2019.