

Fitoterápicos utilizados no Sistema Nervoso Central

Ansiedade

Fisiopatologia: Ansiedade, Ansia ou Nervosismo, é uma característica biológica do ser humano, que antecede momentos de medo, perigo ou de tensão, marcada por sensações corporais desagradáveis, tais como uma sensação de vazio no estômago, coração batendo rápido, nervosismo, aperto no tórax, transpiração, etc. Esses dois aspectos, tanto a ansiedade quanto o medo, não surgem na vida da pessoa por uma escolha, acredita-se que de certa forma, alguma palavra dita no seu passado por alguém, uma ofensa, um comentário, uma atitude negativa em relação a pessoa que sofre desse mal, pode ser a causa principal do surgimento desses sintomas. É necessário então que a pessoa encontre um meio de superação e continue vivendo, tendo a certeza, que as coisas ruins vividas no passado servirão apenas de crescimento e amadurecimento futuro. A atividade física está associada à redução de estados de ansiedade.

Sintomas: Fadiga; insônia; falta de ar ou sensação de sufoco; dores no peito e palpitações; afrontamentos, arrepios, suores, frio, mãos úmidas; boca seca; tensão muscular, dores; dificuldades para relaxar; dificuldades para dormir.

Tratamento fitoterápico: Plantas que possuem ação ansiolítica (maracujá, valeriana, kava-kava).

Depressão:

Fisiopatologia: Também chamada de transtorno depressivo maior é um problema médico caracterizado por diversos sinais e sintomas, dentre os quais dois são essenciais:

- *Humor persistentemente rebaixado, apresentando-se como tristeza, angústia ou sensação de vazio;*
- *Redução na capacidade de sentir satisfação ou vivenciar prazer.*

O estado depressivo diferencia-se do comportamento "triste" ou melancólico que afeta a maioria das pessoas por se tratar de uma condição duradoura de origem neurológica acompanhada de vários sintomas específicos. Ou seja, depressão não é tristeza. É uma doença que tem tratamento. Estima-se que cerca de 15 a 20% da população mundial, em algum momento da vida, sofreu de depressão. A depressão é mais comum em pessoas com idade entre 24 e 44 anos. A ocorrência em mulheres é o dobro da ocorrência em homens. As causas da depressão são inúmeras e controversas.

Acredita-se que a genética, alimentação, stress, estilo de vida, drogas, e outros fatores estão relacionados com o surgimento ou agravamento da doença.

Sintomas: Ansiedade; Afastamento de amigos ou pessoas; Cansaço e perda de energia; Problemas de auto-confiança e auto-estima; Dificuldade de concentração e de tomar decisões; Sentimentos de culpa, desesperança, desamparo, solidão, ansiedade ou

inutilidade; Alterações no sono; Perda do desejo sexual; Pensamentos de suicídio e morte; Inquietação e irritabilidade; Auto-agressão.

Tratamento fitoterápico: Plantas que possuem ação antidepressiva (hipérico) e estimulante do SNC (guaraná, ginseng).

GINKGO BILOBA

Planta utilizada em diferentes patologias, principalmente às ligadas à falta de memória e as que apresentam sintomas como vertigem.

Vertigem é um sintoma no qual a pessoa tem a sensação de uma tontura rotatória, podendo causar náuseas, vômitos, ilusão de movimento, etc.

Causas

O corpo detecta a postura e controla o equilíbrio através de órgãos do equilíbrio localizados no ouvido interno. Esses órgãos possuem conexões nervosas com áreas específicas do cérebro. A vertigem pode ser causada por distúrbios do ouvido, dos nervos que conectam o ouvido ao cérebro ou do próprio cérebro. A vertigem pode estar relacionada a problemas visuais ou a alterações súbitas da pressão arterial. Muitas condições podem afetar o ouvido interno e causar vertigem.

Principais fitoterápicos – TODOS ENCONTRADOS NA LISTA DE REGISTRO SIMPLIFICADO DE FITOTERÁPICOS DA ANVISA, OU SEJA, COM COMPROVAÇÃO CIENTÍFICA.

Nomenclatura botânica	<i>Ginkgo biloba</i> L.	
Nome popular	Ginkgo	
Parte usada	Folhas, partes aéreas (caule e flores)	
Padronização/Marcador	Extrato a 24% ginkgoflavonóides (Quercetina, Kaempferol, Isorhamnetina), 6% de terpenolactonas (Bilobalide, Ginkgolide A,B,C,E)	
Formas de uso	Extrato	
Indicações / ações terapêuticas	Vertigens e zumbidos (tinidos) resultantes de distúrbios circulatórios; distúrbios circulatórios periféricos (claudicação intermitente), insuficiência vascular cerebral	
Dose Diária	80-240 mg de extrato padronizado, em 2 ou 3 tomadas ou 28,8-57,6 mg de ginkgoflavonóides e 7,20-14,4 mg de terpenolactonas.	
Via de Administração	Oral	
Restrição de uso	Venda sob prescrição médica	
Nomenclatura botânica	<i>Hypericum perforatum</i> L.	
Nome popular	Hipérico	
Parte usada	Partes aéreas	
Padronização/Marcador	Hipericinas totais	

Formas de uso	Extratos, tintura	
Indicações / Ações terapêuticas	Estados depressivos leves a moderados, não endógenos	
Dose Diária	0,9 a 2.7 mg hipericinas	
Via de Administração	Oral	
Restrição de uso	Venda sob prescrição médica	
Nomenclatura botânica	<i>Passiflora incarnata</i> L.	
Nome popular	Maracujá, Passiflora	
Parte usada	Folhas	
Padronização/Marcador	Flavonóides totais expressos na forma de isovitexina ou vitexina	
Formas de uso	Tintura, extratos	
Indicações / Ações terapêuticas	Sedativo	
Dose Diária	25mg a 100 mg de vitexina/isovitexina	
Via de Administração	Oral	
Restrição de uso	Venda sem prescrição médica	
Nomenclatura botânica	<i>Paullinia cupana</i> H.B.&K.	
Nome popular	Guaraná	
Parte usada	Sementes	
Padronização/Marcador	Trimetilxantinas (cafeína)	
Formas de uso	Extratos, tinturas	
Indicações / Ações terapêuticas	Astenia, estimulante do SNC	
Dose Diária	15 a 70 mg de cafeína	
Via de Administração	Oral	
Restrição de uso	Venda sem prescrição médica	
Nomenclatura botânica oficial	<i>Piper methysticum</i> Forst. f.	
Nome popular	Kava-kava	
Parte usada	Rizoma	
Padronização/Marcador	Kavapironas Kavalactonas	
Formas de uso	Extratos, tintura,	
Indicações / Ações terapêuticas	Ansiedade, insônia, tensão nervosa, agitação	
Dose Diária	60-120 mg de kavapironas	
Via de Administração	Oral	
Restrição de uso	Venda sob prescrição médica - utilizar no máximo por 2 meses	
Nomenclatura botânica	<i>Valeriana officinalis</i>	
Nome popular	Valeriana	
Parte usada	Raízes	
Padronização/Marcador	Sesquiterpenos (ácido valerênico, ácido acetoxivalerênico)	
Formas de uso	Extrato, tintura	
Indicações / Ações terapêuticas	Insônia leve, sedativo, ansiolítico	
Dose Diária	0,8-0,9 mg de sesquiterpenos	
Via de Administração	Oral	
Restrição de uso	Venda com prescrição médica	

