

E-Book

# CONTROLE DO ESTRESSE E ANSIEDADE



# ESTRESSE E ANSIEDADE

A ansiedade afeta uma grande parcela da população com sintomas físicos e psicológicos, como:

- Tensão;
- Transpiração;
- Palpitação;
- Dor no peito;
- Dificuldade para respirar.

Riscos psicossociais representam uma grande ameaça para a saúde das pessoas e estão diretamente relacionados ao surgimento do estresse. Os riscos psicossociais englobam as condições de trabalho e agentes externos, como situações que coloquem em risco a segurança e a saúde física do indivíduo.



# CURTO PRAZO

**Estresse**

**Resposta  
Biológica**

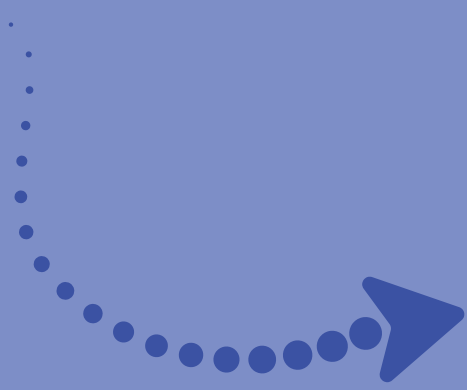
- Adaptações;
- Mantém a homeostase;
- Sobrevivência.

Via neuroendócrina;  
Cardiovascular;  
Imune;  
Sistema Metabólico.



# LONGO PRAZO

## Estresse



**Ativação do eixo simpático-medular de adrenal**

**Ativação do eixo simpático-medular de adrenal**

- Liberação de epinefrina e norepinefrina, que afetam a frequência cardíaca e outras alterações autônomas;
- Liberação de glicocorticoides, como cortisol.

O estresse não resolvido aumenta o risco de desenvolver depressão, que atinge aproximadamente 20 a 25% das mulheres e 10 a 17% dos homens durante a vida



# CÁPSULAS DE ALECRIM PARA A MELHORA DA ANSIEDADE, DEPRESSÃO E QUALIDADE DO SONO

## Cápsulas de Alecrim

Alecrim.....500mg  
Excipiente qsp.....1 Cápsula

Administrar 1 cápsula duas vezes ao dia ou  
conforme orientação médica.

Um estudo clínico randomizado e duplo-cego conduzido por Nematollahi et al., (2018) teve como objetivo avaliar os efeitos do alecrim na melhora do desempenho da memória, ansiedade, depressão e qualidade do sono em estudantes universitários. Os escores de todas as escalas e subescalas, exceto os componentes latência do sono e duração do sono do Inventário da Qualidade do Sono de Pittsburgh, foram significativamente menores no grupo de alecrim em comparação com o grupo controle após um mês. O estado de ansiedade dos estudantes foram significativamente diferentes entre os dois grupos após um mês.





# REDUÇÃO DOS SINTOMAS DEPRESSIVO E DE ANSIEDADE

## Associação Fitoterápica

|                     |           |
|---------------------|-----------|
| Rhodiola rosea..... | 154mg     |
| Crocus sativus..... | 15mg      |
| Excipiente qsp..... | 1 Cápsula |

Administrar 1 cápsula ao dia ou conforme orientação médica



Esse estudo teve como objetivo avaliar uma combinação fitoterápica de Rhodiola rosea e Crocus sativus na depressão leve à moderada (Bangratz et al., 2018). Após 6 meses de suplementação, foi observada uma redução significativa nos escores de Escala de Depressão de Hamilton (HRSD) em  $58\pm 28,5\%$ . A melhora desses escores foi reportada em 85,4% dos pacientes. Uma redução significativa nos escores de ansiedade e depressão de Hospital Anxiety and Depression Scale (HADS) também foi observada no dia 42, começando após 2 semanas de suplementação. Ao final do estudo, os médicos e pacientes consideraram uma melhora significativa na depressão (Clinical Global Impression – Melhora e Patient Global Impression of Change). A segurança foi excelente e nenhum efeito adverso sério foi relatado.



# **VALERIANA OFFICINALIS NA MELHORA DA ANSIEDADE**

## **Cápsulas de *Valeriana Officinalis***

Valeriana officinalis.....500mg  
Excipiente qsp.....1 Cápsula

Administrar 1 cápsula três vezes ao dia ou  
conforme orientação médica.

Os extratos de valeriana modulam alostericamente os receptores GABA-A e induzem uma atividade ansiolítica. Esta atividade está intimamente relacionada ao ácido valerênico (becker et al. 2014; Lu et al., 2004).



# **SCUTELLARIA LATERIFLORA NA MELHORA DO HUMOR DA ANSIEDADE**

## **Cápsulas de *Scutellaria Lateriflora***

Scutellaria Lateriflora.....350mg  
Excipiente qsp.....1 Cápsula

Administrar 1 cápsula três vezes ao dia ou  
conforme orientação médica.

Um estudo cruzado, duplo-cego e controlado por placebo avaliou a eficácia da *Scutellaria lateriflora* na melhora do humor e ansiedade. Os resultados avaliados pelos pesquisadores demonstraram uma redução nos sintomas da ansiedade, depressão e humor (BROCK, C. et al.; 2014).





# SERENZO™ - ATIVO DERIVADO DO CITRUS SINENSIS PARA REDUÇÃO DO ESTRESSE

## Cápsulas de Serenzo™

|                     |           |
|---------------------|-----------|
| Serenzo™ .....      | 500mg     |
| Excipiente qsp..... | 1 Cápsula |

Administrar 1 cápsula ao dia ou  
conforme orientação médica

Após 12 semanas, Serenzo™ reduziu de forma significativa todas as pontuações dos questionários que avaliam o grau de estresse. O Serenzo™ reduziu em 50% os itens da Escala de Ansiedade de Hamilton (HAM-A), como preocupações e tensões (Nexira Health, França).



# SUPLEMENTAÇÃO EFICAZ NO ESTRESSE PERCEBIDO E CONDIÇÕES DE EXAUSTÃO

## Cápsulas de Serenzo™

Taurina.....1000mg  
L-ornitina.....2000mg  
L-fenilalanina.....200mg  
L-tirosina.....1000mg  
Vitamina C.....300mg  
Vitamina B1.....25mg  
Vitamina B2.....25mg  
Vitamina B6.....25mg  
Vitamina B12.....50µg  
Niacina.....100mg

Vitamina B5.....100mg  
Ácido Fólico.....800µg  
Betacaroteno.....0,8mg  
Magnésio.....300mg  
Zinco.....15mg  
Selênio.....100µg  
Cromo.....50µg  
Molibdênio.....50µg  
Excipiente qsp.....1 sachê

Administrar 1 sachê\* ao dia pela manhã  
ou conforme orientação médica.

\*Dissolver o conteúdo do  
sachê em 200 mL de água.



# SUPLEMENTAÇÃO EFICAZ NO ESTRESSE PERCEBIDO E CONDIÇÕES DE EXAUSTÃO

---

O objetivo desse estudo randomizado, duplo-cego e placebo-controlado foi avaliar uma suplementação com aminoácidos e micronutrientes na melhora do estresse percebido (Armborst et al., 2018). Após 12 semanas de intervenção, o grupo 1 (grupo tratamento) demonstrou melhora mais significativa nos escores totais de PSQ30 comparado ao placebo. No grupo 1, a concentração sérica de taurina, concentração de ácido fólico, a excreção

urinária de magnésio e a proporção de L-triptofano para a soma dos aminoácidos concorrentes aumentaram significativamente. No grupo 2 (placebo), as concentrações séricas de serotonina, proteína e magnésio diminuíram significativamente, enquanto os parâmetros de risco cardiometabólico, peso corporal, Índice de Massa Corporal (IMC), circunferência da cintura e relação cintura-altura aumentaram significativamente.



# MELHORA DO HUMOR, REDUÇÃO DA ANSIEDADE E GERENCIAMENTO DO ESTRESSE

## Cápsulas de *Crocus sativus* L.

*Crocus sativus* L.....28mg  
Excipiente qsp.....1 Cápsula

Administrar 1 cápsula ao dia ou  
conforme orientação médica

De acordo com Kell et al. (2017), a administração de *Crocus sativus* L. em pacientes com baixo humor sem diagnóstico de depressão diminuiu o humor negativo e sintomas relatados de estresse e ansiedade.



# ASHWAGANDHA REDUZ OS MARCADORES DO ESTRESSE PSICOLÓGICO E FISIOLÓGICO, MELHORA O BEM-ESTAR MENTAL E DIMINUI OS NÍVEIS DE CORTISOL

## Cápsulas de Ashwagandha

Ashwagandha.....28mg  
Excipiente qsp.....1 Cápsula

Administrar 1 cápsula 2 vezes ao dia ou  
conforme orientação média

Em indivíduos com estresse crônico e obesos, Ashwagandha melhorou todos os parâmetros avaliados após 4 e 8 semanas. Além disso, houve redução do Perceived Stress Scale and Food Cravings Questionnaire (Choudhary et al., 2017).



# L-TEANINA PARA REDUÇÃO DA ANSIEDADE

## Cápsulas de L.Teanina

L-Teanina.....200mg  
Excipiente qsp.....1 Cápsula

Administrar 1 cápsula ao dia  
ou conforme orientação médica

O presente estudo avaliou os efeitos da suplementação de 200 mg de L-teanina sobre as medidas de ansiedade em pacientes e verificou que ela é capaz de promover efeito relaxante nos pacientes em condições basais (Lu et al., 2004).





# ASSOCIAÇÃO DE *E. LONGIFOLIA* E MULTIVITAMÍNICOS MELHORA OS PARÂMETROS DE ESTRESSE

## Cápsulas de *Eurycoma longifolia*

E. Longifolia.....50mg  
Excipiente qsp.....1 Cápsula

Administrar 1 cápsula ao dia  
ou conforme orientação médica

Esse estudo teve como objetivo investigar a eficácia e segurança da *Eurycoma longifolia* com multivitaminas versus placebo na melhora da qualidade de vida, humor e estresse em pacientes saudáveis com estresse moderado (George et al., 2018). No domínio do SF-12, melhoras foram observadas no grupo 1 (tratado) na funcionalidade emocional (P=0,05), domínio do componente mental (P<0,001), bem-estar emocional (P<0,001), funcionamento social (P=0,002) e vitalidade (P=0,001) na semana 12. O grupo 1 também apresentou uma tendência de crescimento no domínio de vigor do

Profiles of Mood Scores (POMS) na semana 12. Houve também uma redução de 15% no domínio de estresse físico (p<0,05) do Multi-Modal Stress Questionnaire (MMSQ) no grupo 1 comparado com 0,7% no grupo placebo. Quando os indivíduos foram subgrupados de acordo com a faixa etária (25-45 e 46-65 anos), foi observada uma significância no grupo de 25 a 45 anos no domínio de funcionamento social do SF-12 (P=0,021) e vigor do POMS (P=0,036) no grupo de 46 a 65 anos. Além disso, o grupo ativo demonstrou aumento significativo dos linfócitos.



# ASSOCIAÇÃO DE *E. LONGIFOLIA* E MULTIVITAMÍNICOS MELHORA OS PARÂMETROS DE ESTRESSE

## Multivitamínico

|                                       |         |
|---------------------------------------|---------|
| Ácido Ascórbico.....                  | 50mg    |
| Vitamina A.....                       | 4000UI  |
| Colecalciferol.....                   | 200UI   |
| Acetato de D $\alpha$ -tocoferol..... | 15UI    |
| Tiamina.....                          | 1,21mg  |
| Riboflavina.....                      | 1,7mg   |
| Cloridrato de Pirodoxina.....         | 2mg     |
| Cianocobalamina.....                  | 0,001mg |
| Ácido Fólico.....                     | 0,2mg   |
| Niacinamida.....                      | 20mg    |

|                     |           |
|---------------------|-----------|
| Biotina.....        | 0,15mg    |
| Cobre.....          | 2mg       |
| Ferro.....          | 10mg      |
| Magnésio.....       | 10mg      |
| Manganês.....       | 2,5mg     |
| Selênio.....        | 0,005mg   |
| Zinco.....          | 5mg       |
| Cálcio.....         | 100mg     |
| Excipiente qsp..... | 1 Cápsula |

Administrar 1 cápsula ao dia  
ou conforme orientação médica



# SPRAY NASAL DE PINETONINA® REDUZ O CORTISOL SALIVAR E ELEVA AS ONDAS ALFA

## Spray de Pinetonina®

Pinetonina.....30% a 50%  
Spray nasal qsp.....20ml

Pulverizar 1 jato em cada narina, de 1 a 2 vezes ao dia.  
É importante que a embalagem seja específica para spray nasal,  
para que a vasão possa atingir adequadamente o bulbo  
olfativo ou conforme orientação médica.

Estudo conduzido por Jardim et al. (2018) teve como objetivo investigar os efeitos da Pinetonina® nos níveis de cortisol e também na atividade das ondas cerebrais alfa e beta. Houve redução significativa ( $p < 0,05$ ) nos níveis de cortisol salivar no grupo que recebeu Pinetonina®. O grupo tratado com salina, no mesmo esquema, não apresentou redução significativa. O grupo 3 também não apresentou alteração. A avaliação do eletroencefalograma dos voluntários que receberam

Pinetonina® e salina, além daqueles que não receberam nenhum tipo de produto, mostrou que o uso da Pinetonina® influenciou no padrão de ondas alfa e ondas beta. Voluntários tratados com Pinetonina® tiveram aumento significativo ( $p < 0,05$ ) na frequência (Hz) das ondas alfa, que são ondas relacionadas ao relaxamento. Já os voluntários que receberam Pinetonina® apresentaram redução na frequência das ondas beta, ondas estas relacionadas ao alerta.



# RELORA® REDUZ OS NÍVEIS DE CORTISOL PLASMÁTICO, E PROMOVE REDUÇÃO DA ANSIEDADE E CONTROLA O APETITE

## Cápsula de Relora®

Relora®.....250mg  
Excipiente qsp.....1 Cápsula

Administrar 1 cápsula 2 a 3 vezes  
ao dia ou conforme orientação médica.

Relora® é a combinação patenteada de constituintes ativos de plantas, o honokiol e a berberina, com eficácia comprovada na diminuição da ansiedade, agitação do sono, níveis de cortisol e compulsão alimentar relacionada ao estresse. Um estudo conduzido por Talbott et al. (2013) avaliou os efeitos do Relora® nos níveis de cortisol

plasmático em indivíduos com estresse psicológico crônico. De acordo com os resultados, o estado global de humor melhorou cerca de 11% no grupo Relora® comparado com o placebo ( $p < 0,05$ ). O índice que mede o estresse total também diminuiu no grupo Relora® comparado com o placebo ( $p < 0,05$ ).



ARMBORST, D. et al. Impact of a Specific Amino Acid Composition with Micronutrients on Well-Being In Subjects with Chronic Psychological Stress and Exhaustion Conditions: A Pilot Study. *Nutrients*, v. 10, n. 5, Apr 29 2018. ISSN 2072-6643.

Bangratz M1, Alt Abdellah S1, Berlin A1, Blondeau C1, Guillbot A1, Dubourdeaux M1, Lemoine P2. A preliminary assessment of a combination of rhodiola and saffron in the management of mild-moderate depression. *Neuropsychiatr Dis Treat*. 2018 Jul 13;14:1821-1829. doi: 10.2147/NDT.S169575. eCollection 2018.

Becker , Felgentreff F , Schröder H , Meier B , Brattström 1 . The anxiolytic effects of a Valerian extract is based on valerianic acid. *BMC Complement Altern Med*. 2014 Jul 28;14:267. doi: 10.1186/1472-6882-14-267.

BROCK, C. et al.; American Skullcap (*Scutellaria lateriflora*): A Randomised, DoubleBlind Placebo-Controlled Crossover Study of its Effects on Mood in Healthy Volunteers, *Phytother. Res*. 28, pp. 692–698, (2014).

CHOUDHARY, D.; BHATTACHARYYA, S.; JOSHI, K. Body Weight Management in Adults Under

Chronic Stress Through Treatment With Ashwagandha Root Extract: A Double-Blind, Randomized, Placebo-Controlled Trial. *J Evid Based Complementary Altern Med*, v. 22, n. 1, p. 96-106, Jan 2017. ISSN 2156-5899.

GEORGE, A. et al. Efficacy and safety of Eurycoma longifolia (Physta®) water extract plus multivitamins on quality of life, mood and stress: a randomized placebo-controlled and parallel study. *Food Nutr Res*, v. 62, 2018. ISSN 1654-661X (Print

JARDIM, M. et al. Pinetonia®, an Intranasally Administered Essential Oil Preparation, Is Effective in Decrease of Cortisol Levels and on the Glutamate Release Modulation. *Neuroscience & Medicine*, 2018, 9, 135-149. ISSN Online: 2158-2947.

KELL, G. et al. affron® a novel saffron extract (*Crocus sativus* L.) Improves mood in healthy adults over 4 weeks in a double-blind, parallel, randomized, placebo-controlled clinical trial. *Complement Ther Med*, v. 33, p. 58-64, Aug 2017. ISSN 0965-2299.

LU, K. et al. The acute effects of L-theanine

In comparison with alprazolam on anticipatory anxiety in humans. *Hum Psychopharmacol*, v. 19, n. 7, p. 457-65, Oct 2004. ISSN 0885-6222 (Print)

NEMATOLAH, P. et al. Effects of Rosmarinus officinalis L. on memory performance, anxiety, depression, and sleep quality in university students: A randomized clinical trial. *Complement Ther Clin Pract*, v. 30, p. 24-28, Feb 2018. ISSN 1744-3881.

Nexira Health, França.  
Ronis MJJ1, Pedersen KB1, Watt J1. Adverse Effects of Nutraceuticals and Dietary Supplements. *Annu Rev Pharmacol Toxicol*. 2018 Jan 6;58:583-601. doi: 10.1146/annurev-pharmtox-010617-052844. Epub 2017 Oct 6.

TALBOTT, SM1. et al. Effect of Magnolia officinalis and Phellodendron amurense (Relora®) on cortisol and psychological mood state in moderately stressed subjects. *J Int Soc Sports Nutr*. 2013 Aug 7;10(1):37. doi: 10.1186/1550-2783-10-37.



E-Book

**CONTROLE  
DO ESTRESSE  
E ANSIEDADE**

 INSTITUTO DE  
**COSMETOLOGIA**  
EDUCACIONAL 