



Dicas de plantas medicinais para o sistema nervoso, Depressão

Quantos depressivos?



HOJE
EM DIA



Com mais de 12 milhões de doentes, Brasil é o país mais deprimido da América Latina, aponta OMS

Juliana Baeta

jcosta@hojeemdia.com.br

28/08/2019 - 14h48 - Atualizado 17h06

Reprodução / Pixabay /



No Brasil, 5,8% da população sofre de depressão

No Brasil, 5,8% da população sofre de depressão, taxa acima da média global, que é de 4,4%. Isso significa que quase 12 milhões de brasileiros sofrem com a doença, colocando o país no topo do ranking no número de casos de depressão na América Latina, segundo a Organização Mundial da

Números que assustam:



Com mais de 12 milhões de doentes, Brasil é o país mais deprimido da América Latina, aponta OMS

Juliana Baeta

jcosta@hojeemdia.com.br

28/08/2019 - 14h48 - Atualizado 17h06



-20%



-26%

PARA VOCÊ



Leia novos diálogos de Bolsonaro e Moro...



Brasil é o país mais depressivo da América Latina, diz OMS

Índices de transtornos de ansiedade são o triplo da média mundial; transtornos mentais geram perdas de US\$ 1 tri por ano para a economia global

Jamil Chade - Correspondente de O Estado de S. Paulo

23 de fevereiro de 2017 | 08h28



O que são plantas medicinais?

- **“São todos os vegetais que possuem substâncias com finalidade terapêutica.”**



Tem substâncias que agem no Sistema nervoso?

- **Sim, temos uma série de plantas que atuam no sistema nervoso em especial, atuam na depressão e ansiedade.**

Importante:

- **A ação diferentes,
plantas diferentes:**
 - **Atuação na MAO**
 - **Atuação no GABA**

MAO é?

- MonoAmina Oxidase é uma enzima que quebra os neurotransmissores: serotonina, dopamina, adrenalina e noradrenalina (entre outros). Um exemplo de substância de óleo essencial o eugenol inibe a MAO. Efeito antidepressivo. (Rhind, 2019, pág. 436)

Plantas que atuam na MAO:

- *Hypericum perforatum* (erva-de-são-jão);
- *Ocimum gratissimum* (alfavaca-cravo);
- *Ocimum sanctum* (manjeriço-sagrado);
- *Thymus vulgaris* (tomilho).

Hypericum perforatum



Óleo essencial



Ocimum gratissimum



Detalhes:



Ocimum sanctum



Detalhes:



Thymus vulgaris





Ocimum sanctum

Manjericão sagrado



Nome científico

***Ocimum sanctum* L.**

Encantos do nome

- **Ocimum** do grego “osme” que significa perfumado, cheiroso. Em outra versão: Ocimum do grego “ókimom” que significa “lábio perfumado” ou “cheiro”. Uma alusão às flores labiadas e perfumadas.

Encantos do nome

- **Sanctum** significa “sagrado”. Uma referência ao caráter sagrado que tem na Índia. Inclusive isto se confirma que no sânscrito tulsi que significa "o único, incomparável". Na ayurvédica esta planta é considerada "o elixir que prolonga a vida".

Família

- Lamiaceae

Nome popular

- Manjeriçã-santo,
manjeriçã-sagrado.

Ocimum sanctum



Detalhes:



Ocimum sanctum



Flores do manjerição-sagrado



Mais detalhes:



Origem

- Índia.



Parte utilizada

Folhas.

Uso tradicional:

- Na Índia é usado para diabetes, doenças hepáticas, distúrbios respiratórios, febre, paludismo, contra veneno de cobras, gastrite, doenças cardíacas e em uso tópico para lesões dérmicas. (Alonso, 2016, pág. 58)

Princípios ativos

- Óleo essencial: eugenol 40%; metil eugenol 13%, 1,8-cineol até 15%; Beta-bisaboleno, traços de beta-cariofileno. (Rhind, 2019, pág. 363)

Sobre o óleo essencial

- Este óleo essencial é usado para purificação, para despertar o sentimento da presença divina e usado para a proteção espiritual. (Rhind, 2019, pág. 363)

Sobre o eugenol:

- Estudo científico: Daniel et al., 2008.
- Demonstrou que o eugenol possui ação anestésica temporária comprovada e antiinflamatório. (Apud Rhind, 2019, pág. 119)

Ação farmacológica

- **Ação bactericida in vitro:**
(*Escherichia coli*, *Bacillus anthracis*, *Pseudomonas aeruginosa*, *Mycobacterium tuberculosis*, *propionibacterium acnes*);
- **antifúngico:** *Candida*. (Rhind, 2019, pág. 363)

Ação farmacológica

- Antiviral, analgésico, antiinflamatório, anticonvulsivo, antiespasmódico, vasodilatador, cardioprotetor, imunoestimulante, antialérgico, adaptogênico (antiestresse), antioxidante, antitumoral. (Rhind, 2019,

Ação farmacológica

- Estudos científicos: Wagner et al., 1992; Zamin, 2011.
- Planta adaptogênica e indicada para situações de estresse. Estes estudos demonstraram que diminui a leucopenia e a produção de corticosterona. (Apud Alonso, 2016, pág. 59)

Ação farmacológica

- Estudo científico: Singh et al., 1991; Sen et al., 1992.
- Nestes estudos foi demonstrado que aumentou a capacidade cognitiva. (Alonso, 2016, pág. 60)

Ação farmacológica

- Estudo científico:
Ahmad et al., 2012.
- Demonstrou efeito
modulatório no sistema
monoaminérgico
central. (Apud Alonso, 2016, pág. 60)

Ação farmacológica

- Estudo científico:
Tisserand; Young, 2013.
- O **eugenol** tem uma possível **ação antidepressiva** por inibir a **MAO**. (Apud Rhind, 2019, pág. 299)

MAO é:

- Uma enzima que degrada serotonina, dopamina, adrenalina e noradrenalina. (Rhind, 2019, pág. 299)

Indicações:

- Dores musculares, reumatismo, artrite reumática, deficiência circulatória periférica, hipertensão, auxiliar do sistema imuno, infecções por Candida, convalescência, alergia, pele acneica e prevenção de cicatrizes. (Rhind, 2019, pág. 363)

Contraindicações:

- **Gestação.** (Alonso, 2016, pág. 61)

Modo de usar:

- Infusão: 6 a 12 gramas por dia;
- Decocção: 6 a 12 gramas por dia. (Alonso, 2016, pág. 61)

Precauções:

- O eugenol pode ter interação com anticoagulantes;
- O óleo essencial pode sensibilizar a pele;
- Cuidado com peles sensíveis;
- Pode ter efeito sinérgico com antibióticos. (Rhind, 2019, pág. 364)

Interações:

- O eugenol leva a depleção da glutathiona hepática. Assim, não usar com **paracetamol**.
- Pode interagir com tratamentos da tireoide. (Alonso, 2016, pág. 61)

Toxicidade:

- Uma planta bem tolerada em infusões e decocções. (Alonso, 2016, pág. 61)

organizador

- Gilson giombeli
- Email: giombeli@gmail.com
- Pode utilizar esta apresentação desde que cite a fonte.
- Mais informações:
 - Facebook: Estudo de Plantas Medicinais

<https://www.facebook.com/estudoplantasmedicinais>

BIBLIOGRAFIA CONSULTADA

- ALONSO, Jorge; **Tratado de Fitofármacos y Nutraceuticos**; Rosário; Argentina; 2007.
- Alonso, Jorge – **Tratado de fitofármacos e Nutraceuticos**/ Jorge Alonso; [tradução Luciano Prado da Silva, Maria Edith Barbagelata et al.] , -1º ed. – São Paulo : AC Farmacêutica, 2016.
- Feltrow, C. W.; Avila, J. R.; **Manual de Medicina Alternativa para o Profissional**; Guanabara/Koogan; Rio de Janeiro; 2000.
- LÉDA, Paulo Henrique de Oliveira; SÁ, Ivone Manzali de; SAAD, Glaucia de Azevedo; SEIXLACK, Antonio Carlos de Carvalho; **Fitoterapia Contemporânea: Tradição e Ciência na Prática Clínica**; Guanabara Koogan; Segunda Edição; Rio de Janeiro, RJ, 2019.
- LORENZI, H.; Matos, F. J. A.; **Plantas Medicinais no Brasil – nativas e exóticas**. Nova Odessa, SP: Instituto Plantarum, 2008, 2ª Edição.
- RHIND, Jennifer; **Sinergias Aromáticas: Aprendendo a Combinar Corretamente os Óleos Essenciais**; Tradução: Renata Maria Badin; Belo Horizonte; Editora Laszlo, 2019.