



I CONTI-ABFIT 2018

I Congresso Nacional de Terapias Integradas da ABFIT
VII Jornada de Fitoterapia do Rio de Janeiro
I Jornada Multidisciplinar de Prescrição Magistral

PRODIGY HOTEL SDU | RIO DE JANEIRO - 10 E 11 DE AGOSTO

ANSIEDADE E INSÔNIA

TRATAMENTO COM FITOTERAPIA

DRA GLAUCIA DE AZEVEDO SAAD





“NOTE-SE E MEDITE-SE. PARA MIM MESMO, SOU ANÔNIMO. O MAIS FUNDO DE MEUS PENSAMENTOS NÃO ENTENDE MINHAS PALAVRAS; SÓ SABEMOS DE NÓS MESMOS COM MUITA CONFUSÃO.”

JOÃO GUIMARÃES ROSA, NO LIVRO TUTAMÉIA: TERCEIRAS HISTÓRIAS



“O DESENCADEAMENTO DE RESPOSTAS EMOTIVAS OCORRE DE MODO AUTOMÁTICO E NÃO CONSCIENTE, SEM A INTERVENÇÃO DA NOSSA VONTADE.

ANTÔNIO DAMÁSIO, EM: AS BASES BIOLÓGICAS DOS SENTIMENTOS E DA CULTURA



ANSIEDADE: MAL ESTAR FÍSICO E PSÍQUICO ANTE A PERIGO REAL OU IMAGINÁRIO
 : ANTECIPAÇÃO DE AMEAÇA FUTURA
 : SENTIMENTO VAGO E DESAGRADÁVEL
 : MEDO, APREENSÃO, MAU PRESSENTIMENTO

PALPITAÇÕES
 SUDORESE
 TREMOR
 OPRESSÃO TORÁXICA
 SECURA NA BOCA
 ARREPIOS
 VÔMITOS
 DORES ABDOMINAIS
 INSÔNIA
 SENSÇÃO DE MORTE IMINENTE
 TENSÃO MUSCULAR

FRENTE AO PERIGO:

FIGHT OU FLIGHT - LUTA OU FUGA

OU

TEND AND BEFRIEND - BUSCA DE APOIO





SONO : UM ESTADO ORDINÁRIO DE CONSCIÊNCIA COMPLEMENTAR AO DA VIGÍLIA EM QUE HÁ REPOUSO NORMAL E PERIÓDICO, CARACTERIZADO, TANTO NO SER HUMANO COMO NOS OUTROS VERTEBRADOS, PELA SUSPENSÃO TEMPORÁRIA DA ATIVIDADE PERCEPTIVO-SENSORIAL E MOTORA VOLUNTÁRIA.

INSÔNIA: DIFICULDADE PARA ADORMECER
DESPERTAR PRECOCE
SONO INTERROMPIDO

ALTAMENTE PREVALENTE: DE 10% A 25%
DA POPULAÇÃO MUNDIAL

A QUALIDADE DO DESPERTAR E A DISPOSIÇÃO AO LONGO DO DIA SÃO INDICADORES DE SONO REPARADOR OU NÃO.



FATORES BIOLÓGICOS, SOCIAIS E PSICOLÓGICOS

- DORES FÍSICAS, ENVELHECIMENTO
- DESEMPREGO, VIOLÊNCIA, TRÂNSITO
- EXCESSO DE ESTÍMULOS: LUZES, BARULHOS, HIPERCONNECTIVIDADE NA VIDA PROFISSIONAL E SOCIAL, ONDAS ELETROMAGNÉTICAS
- TRAUMAS, PERDAS, LUTOS



SEGUNDO A OMS: NÚMERO DE CASOS CRESCENTE NO MUNDO E NO BRASIL. DADOS DE FEVEREIRO DE 2017 MOSTRAM O BRASIL COMO O PAÍS COM A MAIOR TAXA DE PESSOAS COM TRANSTORNOS DE ANSIEDADE NO MUNDO E O QUINTO EM CASOS DE DEPRESSÃO. SEGUNDO ESSE LEVANTAMENTO, 9,3% DOS BRASILEIROS TÊM ALGUM TRANSTORNO DE ANSIEDADE ENQUANTO NA POPULAÇÃO MUNDIAL ESSE NÚMERO É DE APROXIMADAMENTE 4,4%.





SEMPRE ESTAR ATENTO À:

- HIPERTIREOIDISMO, HIPOTIREOIDISMO, FEOCROMOCITOMA, ANEMIA
- USO DE DESCONGESTIONANTES, ANTIALÉRGICOS, SUPLEMENTOS
- USO DE CAFÉ, MATE, CHÁS PRETO E VERDE, REFRIGERANTES
- USO DE COCAÍNA, MACONHA, ÁLCOOL, DROGAS SINTÉTICAS



APRENDENDO A FORMULAR
Um novo olhar sobre a sua profissão



ABFIT
Associação Brasileira
de Fitoterapia



TOLERÂNCIA
DEPENDÊNCIA
ABUSO

Uso de benzodiazepínicos

EFEITOS COLATERAIS: FRAQUEZA, DIARRÉIA, DORES ARTICULARES, INCONTINÊNCIA URINÁRIA

EFEITOS PARADOXAIS: ANSIEDADE, PESADELOS, TAQUICARDIA, ALTERAÇÕES COMPORTAMENTAIS, HOSTILIDADE

USO A LONGO PRAZO: ALTERAÇÕES COGNITIVAS E DE MEMÓRIA, AUMENTO DO RISCO DE QUEDAS E SUAS CONSEQUÊNCIAS (COMO FRATURAS), AUMENTO DA PROBABILIDADE DE ACIDENTES DE TRÂNSITO.



APRENDENDO A FORMULAR
Um novo olhar sobre a sua profissão



ABFIT
Associação Brasileira
de Fitoterapia



ESTRATÉGIAS PARA LIDAR COM OS DESAFIOS!

ALIMENTAÇÃO

RESPIRAÇÃO

EXERCÍCIOS FÍSICOS - DANÇA, YOGA, NATAÇÃO

MEDITAÇÃO LEIGA OU RELIGIOSA

PSICOTERAPIA

ACUPUNTURA

MÚSICA, JARDINAGEM, CERÂMICA...

CICLOS: CORPO, MENTE, EMOÇÃO



PLANTAS USADAS PARA O TRATAMENTO DA ANSIEDADE E INSÔNIA

PASSIFLORA, MELISSA, MATRICARIA, VALERIANA, ERYTHRINA MULUNGU, HUMULUS LUPULO, HYPERICUM PERFORATUM

WITHANIA SOMNIFERA, ANGELICA SINENSIS, RHODIOLA ROSEA, PANAX GINSENG, PFFÁFIA PANICULATA



CRATAEGUS OXYACANTA, SALVIA OFFICINALIS, CURCUMA LONGA





FÓRMULAS CONSAGRADAS

Valeriana officinalis (raiz) extrato seco 200 mg
Passiflora incarnata(folhas) extrato seco 100 mg
Erythrina mulungu (casca) extrato seco 100 mg
 por cápsula

Passiflora incarnata (folhas)extrato seco.....100 mg
Crataegus oxyacantha (flores).....extrato seco.....30 mg
Salix alba (casca)extrato seco.....100 mg
 por dose

Erythrina mulungu
Matricaria chamomilla ãã 60ml de tintura à 20%
Humulus lupulus

Valeriana officinalis extrato seco 215 mg



SITUAÇÕES ESPECÍFICAS

ACOMPANHADO DE DEPRESSÃO:
 HYPERICUM PERFORATUM
 VALERIANA OFFICINALIS
 CROCUS SATIVUS

NO CLIMATÉRIO E MENOPAUSA:
 VALERIANA
 ERYTRINA MULUNGU
 ANGELICA SINENSIS
 SALVIA OFFICINALIS

COM ASTENIA:
 WITHANIA SOMNIFERA
 RHODIOLA ROSEA
 PANAX GINSENG
 PFFAFIA SP.

COM DISTURBIOS DIGESTIVOS PREVALENTES:
 MELISSA
 MATRICARIA
 ZINGIBER





<i>Hypericum perforatum</i>	extrato seco	300mg
<i>Valeriana officinalis</i>	extrato seco	40 mg
<i>Withania somnifera</i>	extrato seco	100 mg
		90 doses em cápsulas

Tomar uma dose 3 vezes ao dia.

Tintura de *Erythrina mulungu* 60 ml

Tomar 40 gotas diluídas em água antes de dormir.



INFUSÕES



SLEEPYTIME

CAMOMILA

HORTELÃ

CAPIM LIMÃO

FOLHA DE AMORA

FLOR DE LARANJEIRA

CRATAEGUS

ROSAS

ERVA CIDREIRA LIPPIA ALBA

CAPIM LIMÃO CYMOPOGON CITRATUS

LAVANDA LAVANDULA OFFICINALIS

MACELA ACHYROCLINE SATUREOIDES

MELISSA MELISSA OFFICINALIS





TINTURA



- LIPPIA ALBA – ERVA CIDREIRA
- PASSIFLORA ALATA – MARACUJÁ
- MATRICARIA RECUTITA - CAMOMILA

ãã

60 ML

TOMAR 30 GOTAS DILUÍDAS EM ÁGUA, 3 VEZES AO DIA.



