

ESTRESSE, SONO E ANSIEDADE



Alternativas naturais e nutracêuticas na melhora do estresse, sono e ansiedade, promovendo saúde e bem-estar.



Holística

Manipulação, Saúde e Bem-Estar

Visão Geral

O estresse impacta diversos sistemas do organismo, em situações de estresse o organismo busca preservar a funcionalidade e a sobrevivência.

Ivanova & Quintela, 2022

A exposição crônica a estressores acumula efeitos fisiológicos e psicológicos, aumentando o risco de desordens como problemas cardíacos, úlceras estomacais, distúrbios do sono e transtornos psiquiátricos, como ansiedade, depressão, irritabilidade e fadiga, afetando a qualidade de vida.

Intervenções para minimizar o impacto do estresse no organismo são fundamentais para o bem-estar. Entre os principais mecanismos de ação, destaca-se o aumento de neurotransmissores, que reduz ansiedade e irritabilidade, favorecendo o relaxamento e uma melhor qualidade do sono.

Suplementos adaptógenos, como *Withania somnifera*, ajudam a modular o eixo HPA (hipotálamo-pituitária-adrenal), reduzindo os níveis de cortisol e estabilizando a resposta ao estresse sem provocar exaustão, aumentando a resistência do organismo em situações de estresse agudo e crônico.

A interação dos adaptógenos com o sistema neuroendócrino, como a *Rhodiola rosea*, promove o equilíbrio hormonal e melhora a resistência física e mental.

Chu et al., 2024

Em situações de estresse crônico, níveis elevados de cortisol comprometem mecanismos importantes, como o metabolismo, a resposta inflamatória e a função imunológica. A homeostase da secreção de cortisol pode ser favorecida com o uso de algumas espécies fitoterápicas e nutracêuticas com propriedades adaptógenas, com isso diminuem a sensibilidade aos estressores e aumentam a resistência do organismo ao estresse.

Della Porta et al., 2023

Alternativas como L-teanina e magnésio demonstram efeitos positivos na ansiedade, estimulando neurotransmissores, contribuindo na indução de relaxamento sem sedação e equilibrando o ciclo sono-vigília, o que favorece o desempenho da memória, da concentração e a função cognitiva e executiva.

Williams et al., 2020

- Homeostase do sistema neuroendócrino
- Redução de cortisol
- Maior resistência ao estresse



- Estímulo de neurotransmissores
- Relaxamento
- Humor
- Sono

- Proteção e estímulo da cognição
- Memória
- Concentração
- Foco e desempenho em tarefas

Benefícios da suplementação na gestão do estresse

1 Homeostase do sistema neuroendócrino

Equilibra a função neuroendócrina, reduz a liberação excessiva de cortisol e aumenta a resistência do organismo ao estresse.

2 Estímulo de neurotransmissores (GABA, serotonina)

O GABA promove relaxamento sem sedação excessiva, enquanto a serotonina melhora o humor e a qualidade do sono.

3 Proteção e estímulo da função cognitiva

Equilíbrio na secreção de cortisol e uso de nootrópicos ajudam a preservar a cognição, memória e concentração, facilitando o desempenho executivo.

Liao et al., 2018; Williams et al., 2020; Tsigos et al., 2020; Worthen & Cash, 2023; Chu et al., 2024.

Substâncias utilizadas nas fórmulas

L-teanina 100 mg a 400 mg	Ao estimular neurotransmissores como GABA, dopamina e serotonina, promove redução do estresse e da ansiedade, induz relaxamento e melhora a qualidade do sono. Williams et al., 2020
Melatonina 0,21 mg a 10 mg	Beneficia na regulação do ciclo sono-vigília, favorecendo maior duração do sono reparador. Além disso, é um excelente antioxidante, contribuindo na neuroproteção. Wu et al., 2022
Withania somnifera Ashwagandha 80 mg a 1.000 mg	Consegue modular os níveis de cortisol, contribuindo para a redução do estresse crônico, da ansiedade e da fadiga. Essa regulação do cortisol favorece o sono reparador e reduz sintomas associados ao estresse. Gopukumar et al., 2021
Rhodiola rosea L. 170 mg a 600 mg	Atua como psicoestimulante, o que melhora o desempenho cognitivo, a memória e contribui para a preservação das funções cerebrais a longo prazo. Fortalece a resistência do organismo a condições de estresse. Ivanova & Quintel, 2022
Fosfatidilserina 0,21 mg a 10 mg	É benéfica na melhora do desempenho da memória e da concentração, preservando a função cognitiva. Ma et al., 2022
Apigenina 50 mg a 100 mg	Exibe efeito ansiolítico, ao modular neurotransmissores, promovendo relaxamento, auxilia na redução do estresse e na melhora da qualidade do sono. Olasehinde et al., 2024
ANSILESS® 250 mg a 500 mg	É um ansiolítico natural padronizado a 5% de escutellarina, promove relaxamento, melhora o humor, reduz estresse, ansiedade, depressão e auxilia no controle da compulsão alimentar. Zehravi et al., 2022
Magnolia officinalis 200 mg a 400 mg	Equilibra os níveis de cortisol e a resposta ao estresse, como a ansiedade e a alteração no padrão de sono. Talbot et al., 2013
Bacopa monieri 300 mg a 900 mg	Melhora a performance cognitiva e a concentração, influencia na redução do cortisol, o que favorece a redução do estresse e diminui a ansiedade e alteração de humor. Walker & Pellegrini, 2023
Phenibut 60 mg a 500 mg	Agente ansiolítico que atua sobre os receptores GABA, promovendo relaxamento e qualidade do sono, melhora a ansiedade relacionada ao estresse. Stewart et al., 2024
Hericium erinaceus Lion's Mane 500 mg a 1.000 mg	Estimula a otimização da memória, função cognitiva e executiva, também contribui na redução da ansiedade, do estresse e alterações de humor. Docherty et al., 2023
GABA 100 mg a 500 mg	Reduz a excitabilidade do sistema nervoso, promovendo relaxamento, diminuindo a ansiedade e otimizando a qualidade do sono. Hepsomali et al., 2020

Bacopa monieri 300 mg a 900 mg	Melhora a performance cognitiva e a concentração, influencia na redução do cortisol, o que favorece a redução do estresse e diminui a ansiedade e alteração de humor. Walker & Pellegrini, 2023
--	--

Phenibut 60 mg a 500 mg	Agente ansiolítico que atua sobre os receptores GABA, promovendo relaxamento e qualidade do sono, melhora a ansiedade relacionada ao estresse. Stewart et al., 2024
-----------------------------------	--

Hericium erinaceus Lion's Mane 500 mg a 1.000 mg	Estimula a otimização da memória, função cognitiva e executiva, também contribui na redução da ansiedade, do estresse e alterações de humor. Docherty et al., 2023
---	---

GABA 100 mg a 500 mg	Reduz a excitabilidade do sistema nervoso, promovendo relaxamento, diminuindo a ansiedade e otimizando a qualidade do sono. Hepsomali et al., 2020
--------------------------------	---

Comercial
orcamentos@farmaciaholistica.com.br
(013) 9 9781-7086
(013) 9 9781-7086

Unidade Santos - Gonzaga
Av. Mal. Deodoro, 80
Gonzaga, Santos – SP, 11060-400

Unidade Santos - Epitácio
Av. Dr. Epitácio Pessoa, 52
Boqueirão, Santos – SP, 11045-300

Unidade Santos - Aparecida
R. Alexandre Martins, 73
Aparecida Santos – SP, 11025-201

Unidade Praia Grande - Boqueirão
Av. Pres. Costa e Silva, 552
Boqueirão, Praia Grande – SP, 11700-005

Unidade Praia Grande - Vila Caiçara
Av. Pres. Kennedy, 13080
Vila Caiçara, Praia Grande – SP, 11707-000

Sugestões de fórmulas

USO IN

01

Auxiliar na redução de estresse e ansiedade

L-teanina.....200 mg
Magnolia officinalis.....200 mg
Rhodiola rosea.....170 mg
Withania somnifera (ashwagandha).....150 mg

Posologia: Ingerir 1 dose ao dia, ou conforme indicado.

Preço sugerido para 30 doses

\$ \$

USO IN

02

Melhorar qualidade do sono

Melatonina.....2 mg
Apigenina.....70 mg
GABA.....100 mg

Posologia: Ingerir 1 dose à noite (em ambiente escuro), ou conforme indicado.

Preço sugerido para 30 doses

\$

USO IN

03

Auxiliar na redução da ansiedade

ANSILESS®.....250 mg
Bacopa monnieri.....300 mg
Phenibut.....150 mg

Posologia: Ingerir 1 dose ao dia, ou conforme indicado.

Preço sugerido para 30 doses

\$ \$

USO IN

04

Estimular a função cognitiva

Hericium erinaceus (Lion's Mane).....500 mg
Fosfatidilserina.....200 mg
Rhodiola rosea.....300 mg
Magnésio quelato.....250 mg

Posologia: Ingerir 1 dose ao dia, ou conforme indicado.

Preço sugerido para 30 doses

\$ \$

Até R\$ 100 Até R\$ 200 Até R\$ 300 Até R\$ 400

*Preço sujeito a alteração, sem aviso prévio.

Referências

1. Brown AF, Richardson CME, Newby N, Pulispher S, Hoene T. Effect of a Multi-Ingredient Supplement Designed to Regulate Mood on Physiological and Psychological Outcomes: A Randomized, Double-Blind, Placebo-Controlled Trial. *J Diet Suppl.* 2023;20(4):631-642. doi: 10.1080/19390211.2022.2077880.

2. Chu B, Marwaha K, Sarvicores T, et al. Physiology, Stress Reaction. [Updated 2024 May 7]. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2024 Jan. Available from: www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK538239

3. Della Porta M, Majer JA, Casado R. Effects of Withania somnifera on Cortisol Levels in Stressed Human Subjects: A Systematic Review. *Nutrients.* 2023 Dec 5;15(24):5015. doi: 10.3390/nu15245015.

4. Docherty S, Doughty FL, Smith EF. The Acute and Chronic Effects of Lion's Mane Mushroom Supplementation on Cognitive Function, Stress and Mood in Young Adults: A Double-Blind, Parallel Groups, Pilot Study. *Nutrients.* 2023 Nov 20;15(12):4842. doi: 10.3390/nu15124842.

5. Gopukumar K, Thanawala S, Somepalli V, Rao TSS, Thammam VB, Chaudh S. Efficacy and Safety of Ashwagandha Root Extract on Cognitive Functions in Healthy, Stressed Adults: A Randomized, Double-Blind, Placebo-Controlled Study. *Evid Based Complement Alternat Med.* 2021 Nov 30;2021:8254344. doi: 10.1155/2021/8254344.

6. Hausenblas HA, Lynch T, Hooper S, Shrestha A, Rosenthal D, Gu J. Magnesium-L-threonate improves sleep quality and daytime functioning in adults with self-reported sleep problems: A randomized controlled trial. *Sleep Med X.* 2024 Aug 17;8:100121. doi: 10.1016/j.sleepx.2024.100121.

7. Hepsomali P, Greger JA, Nishihira J, Scholay A. Effects of Oral Gamma-Aminobutyric Acid (GABA) Administration on Stress and Sleep in Humans: A Systematic Review. *Front Neurosci.* 2020 Sep 17;14:923. doi: 10.3389/fnins.2020.00923.

8. Hou W, Wang Y, Zheng P, Cui R. Effects of Ginseng on Neurological Disorders. *Front Cell Neurosci.* 2020 Mar 20;14:55. doi: 10.3389/fncl.2020.00055.

9. Ivanova Stojcheva E, Quintela JC. The Effectiveness of Rhodiola rosea L. Preparations in Alleviating Various Aspects of Life-Stress Symptoms and Stress-Induced Conditions Encouraging Clinical Evidence. *Molecules.* 2022 Jun 17;27(12):3902. doi: 10.3390/molecules27123902.

10. Liao LY, He YF, Li L, Meng H, Dang YM, Yi F, Xiao PG. A preliminary review of studies on adaptogens: comparison of their bioactivity in TCM with that of ginseng-like herbs used worldwide. *Chin Med.* 2018 Nov 16;13:57. doi: 10.1186/s13020-018-0214-9.

11. Long SJ, Benton D. Effects of vitamin and mineral supplementation on stress, mild psychiatric symptoms, and mood in nonclinical samples: a meta-analysis. *Psychosom Med.* 2013 Feb;75(2):144-53. doi: 10.1097/PSY.0b013e318276f6bd.

12. Ma X, Li X, Wang Y, Zhang M, Yang B, Mao Z. Phosphatidylserine, inflammation, and central nervous system diseases. *Front Aging Neurosci.* 2022 Aug 3;14:97576. doi: 10.3389/fnagi.2022.97576.

13. Mikulski P, Malinowska M, Ignacyk M, Sautowski P, Nowak J, Pesta K, Szlagaj M, Sokolny D, Judasz E, Kaczmarek G, Ejchhuo OP, Poczawski-Wolendowska M, Golonka A, Celebska-Piontek J. Ashwagandha (Withania somnifera): Current Research on the Health-Promoting Activities: A Narrative Review. *Pharmaceutics.* 2023 Mar 24;15(4):1057. doi: 10.3390/pharmaceutics15041057.

14. Olasehinde TA, Olakun OO. The Beneficial Role of Apigenin against Cognitive and Neurobehavioral Dysfunction: A Systematic Review of Preclinical Investigations. *Biomedicines.* 2024 Jan 13;12(1):78. doi: 10.3390/biomedicines12010178.

15. Stewart C, Simonsen H, Satyasi SK, Ashraf N, Sulgprapunt-Braaten S. A Systematic Review of Phenibut Withdrawals. *Cureus.* 2024 Sep 6;16(9):e68775. doi: 10.7759/cureus.68775.

16. Talbot SM, Talbot JA, Pugh M. 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: 10.1186/1550-2785-10-37.

17. Thau L, Gandhi J, Sharma S. Physiology, Cortisol. [Updated 2023 Aug 28]. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2024 Jan. Available from: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK538239

18. Tsigos C, Kyrni L, Kassi E, et al. Stress: Endocrine Physiology and Pathophysiology. [Updated 2020 Oct 17]. In: Feingold HR, Anawalt B, Blackman MR, et al., editors. Endotext [Internet]. South Dartmouth (MA): MDText.com, Inc.; 2000. Available from: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK278995

19. Walker EA, Pellegrini MV. Bacopa monnieri. [Updated 2023 Mar 17]. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2024 Jan. Available from: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK538239

20. Williams JL, Everett JA, D'Carvalho RM, Seng D, Georgakopoulos N, Kneuper J, McKune AJ, Mellor DJ, Aratani N, Naumovski N. The Effects of Green Tea Amino Acid L-Theanine Consumption on the Ability to Manage Stress and Anxiety Levels: A Systematic Review. *Plant Foods Hum Nutr.* 2020 Mar 7;71(1):12-25. doi: 10.1007/s11750-019-00771-5.

21. Worthen M, Cash E. Stress Management. [Updated 2023 Aug 14]. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2024 Jan. Available from: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK538239

22. Wu Y, Huang X, Zhong C, Wu T, Sun D, Wang R, Zhan Q, Luo H. Efficacy of Dietary Supplementation on Sleep Quality and Daytime Function of Shift Workers: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Front Nutr.* 2022 Apr 28;9:850417. doi: 10.3389/fnut.2022.850417.

23. Zehravi M, Karthika C, Azad AK, Ahmad Z, Khan FS, Rahman MS, Akter R, Rahman MH. A Background Search on the Potential Role of Scutellaria and Its Essential Oils. *Biomed Res Int.* 2022 Jul 27;2022:265445. doi: 10.1155/2022/265445



Holística
Manipulação, Saúde e Bem-Estar



holisticamanipulacao