

PHARMACIA
BEM VIVER

ESTRESSE, SONO E ANSIEDADE

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

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

Melotime™
Liberação prolongada
0,21 mg a 2 mg
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

Magnésio L-treonato
100 mg a 2000 mg

Exibe efeito ansiolítico, ao modulador neurotransmissores, promovendo relaxamento e 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.
Talbott *et al.*, 2013

Bacoopa 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

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
Excipiente qsp.....1 dose

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

USO IN

02 Melhorar qualidade do sono

Melotime™.....0,5 mg
Magnésio L-treonato.....200 mg
GABA.....100 mg
Melatonina.....1 mg
Excipiente qsp.....1 dose

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

USO IN

03 Auxiliar na redução da ansiedade

ANSILESS®.....250 mg
Bacopa monnieri.....300 mg
Phenibut.....150 mg
Excipiente qsp.....1 dose

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

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
Excipiente qsp.....1 dose

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

Referências

1. Brown AF, Richardson CME, Newby N, Pulsipher 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, Sanvictores T, et al. Physiology, Stress Reaction. [Updated 2024 May 7]. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2024 Jan-. Available from: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK513272/
3. Della Porta M, Maier JA, Cazzola 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(22):4842. doi: 10.3390/nu15224842.
5. Gopukumar K, Thanawala S, Somepalli V, Rao TSS, Thamatam VB, Chauhan 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, Rosendale 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, Groeger JA, Nishihira J, Scholey 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/fncel.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, Dong 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.0b013e31827d5fbd.
12. Ma X, Li X, Wang W, Zhang M, Yang B, Miao Z. Phosphatidylserine, inflammation, and central nervous system diseases. Front Aging Neurosci. 2022 Aug 3;14:975176. doi: 10.3389/fnagi.2022.975176.
13. Mikulska P, Malinowska M, Ignacyk M, Szustowski P, Nowak J, Pesta K, Szeląg M, Szklanny D, Judasz E, Kaczmarek G, Ejiohuo OP, Paczkowska-Walendowska M, Gościniak A, Cielecka-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, Olaokun OO. The Beneficial Role of Apigenin against Cognitive and Neurobehavioural Dysfunction: A Systematic Review of Preclinical Investigations. Biomedicines. 2024 Jan 15;12(1):178. doi: 10.3390/biomedicines12010178.
15. Stewart C, Simonsen H, Satyasi SK, Ashraf N, Sukpraprut-Braaten S. A Systematic Review of Phenibut Withdrawals. Cureus. 2024 Sep 6;16(9):e68775. doi: 10.7759/cureus.68775.
16. Talbott SM, Talbott 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: 10.1186/1550-2783-10-37.
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, Kyrou I, Kassi E, et al. Stress: Endocrine Physiology and Pathophysiology. [Updated 2020 Oct 17]. In: Feingold KR, 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/NBK519031
20. Williams JL, Everett JM, D'Cunha NM, Sergi D, Georgousopoulou EN, Keegan RJ, McKune AJ, Mellor DD, Anstice 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;75(1):12-23. doi: 10.1007/s11130-019-00771-5.
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/NBK513330
22. Wu Y, Huang X, Zhong C, Wu T, Sun D, Wang R, Zhan Q, Luo H. Efficacy of Dietary Supplements 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;2022:7265445. doi: 10.1155/2022/7265445

Bairro de Lourdes
Rua Santa Catarina, 1354
Bairro de Lourdes, Belo Horizonte - MG

Contatos
www.pharmaciabemviver.com.br
(031) 3582-8751
(031) 9 9905-6121

pharmaciabemviver

PHARMACIA BEM VIVER

Material desenvolvido com a colaboração da Collabe