Trabalho apresentado no 25º CBCENF

Título: PLANTAS MEDICINAIS NO DISTÚRBIO DO SONO CAUSADO PELA INSÔNIA

Relatoria: João Vitor Nascimento Silva
Shara Maria de Freitas Vieira
Anderson Ferreira de Lima

Autores: Giovanna Duarte de Oliveira
Júlia Souza da Silva
Hylarina Maria Montenegro Diniz Silva

Modalidade: Pôster

Área: Tecnologia, empreendedorismo e inovação no cuidado em Enfermagem

Tipo: Pesquisa

Resumo:

Introdução: De acordo com a Associação Brasileira do Sono, cerca de 73 milhões de brasileiros sofrem com insônia. Os distúrbios do sono, como a insônia, estão associados a uma má qualidade de vida e à perda de produtividade no âmbito psicológico e físico. As plantas medicinais (PM) apresentam evidências de eficácia sobre efeitos curativos e baixa incidência de reações adversas. O tratamento adjuvante à base dessas plantas é uma opção de tratamento promissora para o tratamento da insônia. Objetivos: Identificar quais plantas medicinais são eficazes para o distúrbio do sono relacionado à insônia. Métodos: Trata-se de uma revisão integrativa realizada nas bases de PubMed e Biblioteca Virtual em Saúde. Os critérios de inclusão foram: ensaios clínicos e controlados randomizados e meta-análises, publicados entre 2018 e 2023; artigos publicados na íntegra em português, inglês e alemão, com a estratégia de busca, ((Herbal Medicine) OR (Plants, Medicinal)) AND (Insomnia). Utilizou-se a estratégia PICO para a pergunta de pesquisa, “Plantas medicinais são eficazes para tratar pessoas com insônia?”. Os critérios de exclusão foram: estudos inconclusivos, em progresso e duplicados. Resultados: Dos 163 artigos selecionados, foram incluídos 16, dos quais possuem como plantas de destaque: o extrato da raiz de Ashwagandha, citado em 3 estudos sendo bem tolerado por todas as faixas etárias, e dose de 600mg/dia por 8 semanas que melhorou o estado de alerta mental e o nível de ansiedade. O Silexan 80mg/dia apresentou resultado clinicamente significativo para a melhora de insônia. Afrron 14mg/2x ao dia por 28 dias, também mostrou-se eficaz. Com o Shumian, 3 cápsulas por dia por 4 semanas amenizou a insônia e seus sintomas concomitantes, como depressão e ansiedade. Fórmulas de Suanzaoren, usadas como monoterapia, foram superiores ao placebo e como terapia adjuvante foram superiores ao diazepam utilizado de forma isolada, além de outras que ajudaram na duração do sono, no despertar e na redução da fadiga, demonstraram ser seguros e eficazes. Considerações finais: Em síntese, identificou-se poucos estudos sobre a temática do trabalho. Todavia, dentre as pesquisas selecionadas - Ashwagandha, Silexan, Afrron, Shumian e Suanzaoren - possuíram respostas significativas ao tratamento da insônia e dos seus sintomas concomitantes. A partir disso, é possível afirmar que, por sua eficácia, as PM constituem uma possibilidade terapêutica para o distúrbio do sono relacionado à insônia.