INTEGRAÇÃO ENTRE FITOTERAPIA CONTEMPORÂNEA E MEDICINA ANTROPOSÓFICA NO MANEJO DE ANSIEDADE, SOBREPESO E COMPULSÃO ALIMENTAR ASSOCIADOS: UM RELATO DE CASO

GABRIELA RODRIGUES DE SOUZA; BEATRIZ CARDOSO DE OLIVEIRA; DANIEL DA FONSECA COSTA CAMPELO; ANDRE DA SILVA FAVRE; MERIANE PIRES CARVALHO LIMA

RESUMO

Este trabalho apresenta um relato de caso que integra práticas da Fitoterapia Contemporânea e da Medicina Antroposófica no acompanhamento de uma paciente do sexo feminino, 22 anos, com histórico de sobrepeso, compulsão alimentar, ansiedade, transtorno de déficit de atenção, síndrome vasovagal e distúrbios emocionais significativos, incluindo episódios prévios de anorexia. O estudo teve como objetivo elaborar uma conduta terapêutica integrativa que favorecesse o reequilíbrio do eixo corpo-mente-espírito, utilizando abordagens baseadas em Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS). A metodologia seguiu os princípios clínicos da anamnese ampliada, com avaliação biográfica (setênios), exame físico, exames laboratoriais e diagnóstico segundo a medicina antroposófica e a fitoterapia contemporânea baseada na Medicina Tradicional Chinesa (MTC). A conduta terapêutica inicial (março de 2025) incluiu fórmulas com extratos padronizados de *Bacopa monnieri* (L.) Wettst., *Pinus pinaster* Aiton e *Schisandra chinensis* (Turcz.) Baill., além de medicamentos antroposóficos sequenciais com diferentes tipos de *Ferrum*, utilizados por três meses, associados à prática de Euritmia terapêutica. No segundo mês, a paciente trouxe laudo multiprofissional confirmando Transtorno de Déficit de Atenção e Ansiedade Moderada, sendo então introduzido o extrato de *Melissa officinalis* L., mantido desde então. Após três meses, os fitoterápicos foram ajustados com a inclusão de *Citrus sinensis* (L.) Osbeck, *Crataegus oxyacanta* L., *Garcinia cambogia* L., *Polypodium leucotomos* L., *Taraxacum officinalis* L., *Cynara scolymus* L. e *Withania somnifera* (L.) Dunal, com foco em modular a ansiedade, promovendo a perda de peso e saúde hepática. Até julho de 2025, observou-se melhora expressiva na qualidade do sono, regulação intestinal, estabilização emocional, discreta redução do peso e do IMC, além de maior vitalidade e retomada de atividades cotidianas. Conclui-se que a abordagem integrativa favoreceu a resposta terapêutica modulando os sistemas fisiológicos e emocionais da paciente, demonstrando o potencial da articulação entre fitoterapia contemporânea e medicina antroposófica no tratamento de casos complexos com comorbidades multifatoriais.

Palavras-chave: Antroposofia; Plantas Medicinais; Salutogênese.

1 INTRODUÇÃO

A compulsão alimentar é um distúrbio que envolve episódios recorrentes de ingestão alimentar excessiva associados a sentimento de perda de controle, culpa e sofrimento emocional. Comumente relacionada a transtornos ansiosos, obesidade, transtornos de humor e histórico de restrição alimentar, sua abordagem clínica exige uma perspectiva ampliada e interdisciplinar (Bloc *et al*., 2019). A Fitoterapia e a Medicina Antroposófica vêm ganhando destaque no campo das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS), sendo

DOI: 10.51161/iii-conasm/61165

reconhecidas pela Organização Mundial da Saúde e incorporadas ao SUS como recursos de cuidado integrativo, seguro e humanizado. A Medicina Antroposófica compreende o ser humano de forma ampliada, considerando corpo, alma e espírito em relação com o mundo, buscando promover autonomia, autoconhecimento e harmonização entre os sistemas neurossensorial, rítmico e metabólico-locomotor (Steiner e Wegman, 2001). Este trabalho tem como objetivo relatar um caso clínico que associa o uso de fitoterápicos padronizados e medicamentos antroposóficos em paciente jovem com compulsão alimentar, ansiedade e histórico de transtornos alimentares, visando o reequilíbrio integral e a melhora da qualidade de vida.

2 RELATO DE CASO

Trata-se de paciente do sexo feminino, 22 anos, residente em área urbana, que iniciou acompanhamento integrativo em março de 2025, apresentando como queixas principais a dificuldade em perder peso, compulsão alimentar relacionada a fatores emocionais, ansiedade, insônia, episódios recorrentes de variação ponderal ("efeito sanfona") e histórico prévio de anorexia nervosa. A paciente relatou também estar em uso recente, por aproximadamente 20 dias, dos medicamentos desvenlafaxina 50mg, dimesilato de lisdexanfetamina 30mg e isotretinoína 20mg, imediatamente antes do início do tratamento complementar com fitoterapia e medicina antroposófica.

Durante a anamnese dirigida, a paciente referiu apresentar baixa disposição e cansaço persistente, oscilações de humor entre raiva e tristeza, além de distúrbios no sono, com dificuldade tanto para iniciar quanto para manter o repouso noturno, caracterizado por despertares frequentes. Relatou também apetite aumentado, com consumo exagerado de doces, sede considerada adequada, digestão e evacuação regulares porém com sensação de empachamento e constipação de trânsito lento, sem dor abdominal significativa. Observou-se pele oleosa e acneica, sudorese acentuada nos pés (hiperidrose), queda de cabelo relacionada ao estresse e unhas frágeis. O ciclo menstrual era caracterizado por cólicas intensas e sensação de fraqueza nas pernas. Libido estava reduzida, falta de ânimo para atividades cotidianas e procrastinação de compromissos sociais. Não foram identificadas alterações nos sistemas geniturinário, circulatório e sensorial. O histórico familiar incluía prevalência de diabetes mellitus, hipertensão arterial sistêmica, doenças autoimunes, câncer pulmonar, esquizofrenia e transtornos do espectro autista.

No exame físico realizado em março de 2025, observou-se peso de 77,35 kg, estatura de 1,68 m e índice de massa corporal (IMC) de 27,4 kg/m², compatível com sobrepeso. A pressão arterial estava dentro dos limites de normalidade (120 x 80 mmHg). Exames laboratoriais revelaram colesterol total de 200 mg/dL, LDL-colesterol de 123 mg/dL, triglicerídeos de 89 mg/dL e níveis de vitamina D em 29 ng/mL. A paciente também apresentava esteatose hepática leve, identificada por meio de exames por imagem.

A análise biográfica com base nos setênios evidenciou vivências marcantes na infância, especialmente ligadas a uma relação de superproteção materna. Na adolescência, relatou episódios de bullying e isolamento, além de um redirecionamento acadêmico no início da vida adulta, levando-a a iniciar e posteriormente abandonar três cursos de graduação. Atualmente, demonstrava empenho em fortalecer seus aspectos emocionais e de qualidade de vida. A avaliação segundo os princípios da medicina antroposófica apontou temperamento predominantemente sanguíneo, associada a quadro de neurastenia, e a avaliação da pulsologia e análise da língua segundo a MTC revelou deficiência de Yang do Rim, deficiência de Qi do Baço com Umidade interna e estagnação de Qi do Fígado transformando-se em Fogo e afetando o Coração (perturbação do Shen).

A conduta terapêutica inicial, março de 2025, incluiu prescrição de fitoterápicos e medicamentos antroposóficos. Foram administradas as seguintes substâncias em doses

DOI: 10.51161/iii-conasm/61165

diárias: *Bacopa monnieri*, herba, ES 30% basicosídeos 500 mg, com ação no sistema nervoso central, favorecendo memória, atenção e equilíbrio emocional, sendo útil para quadros de ansiedade e sintomas de TDAH; *Pinus pinaster,* endoderme, ES 95% proantocianidina 150 mg, com propriedades antioxidantes, antiestagnantes e anti-inflamatórias, indicada para controle da oleosidade cutânea, hiperidrose e suporte à função hepática; e *Schisandra chinensis,* fructus, ES 10% schisandrina 200 mg, adaptógeno que promove resistência física e psíquica, além de melhorar a resposta ao estresse.

O protocolo antroposófico seguiu um esquema sequencial de três semanas, com uma pausa na quarta semana, repetido durante três meses. Na primeira semana foi utilizado Ferrum sidereum D30, indicado para fortalecimento da individualidade, esgotamento psíquico, distúrbios do sono e baixa vitalidade. Na segunda semana, Ferrum citricum D12 foi prescrito, promovendo o equilíbrio do sistema ritmico, a hematopoese e contribuindo para o alívio de sintomas como fadiga, tensão pré-menstrual e digestão lenta. Na terceira semana, utilizou-se Ferrum carbonicum D3, voltado à harmonização do sistema metabólico com foco na circulação venolinfática, com impacto positivo sobre o campo anímico - espiritual. Além disso, foi recomendada a prática da euritmia terapêutica diariamente com o exercício meditativo IAO, indicada para quadros de ansiedade, procrastinação e crises biográficas atuando sobre o pensar, o sentir e o agir, harmonizando os pensamentos, sentimentos e ações no dia-a-dia.

No segundo mês de acompanhamento, a paciente recebeu laudo da equipe multiprofissional com diagnóstico de Transtorno de Déficit de Atenção (TDA) e Ansiedade Moderada. Em decorrência disso, a prescrição foi ajustada com a introdução de *Melissa officinalis,* herba, ES 5% ácido rosmarinico 400 mg, dose diária, de ação sedativa suave, atuando no eixo neurovegetativo e sendo eficaz para distúrbios do sono, tensão emocional e sintomas gastrointestinais de origem emocional. A *Bacopa monnieri* foi mantida como base da formulação fitoterápica.

Após três meses de tratamento, em junho de 2025, com o encerramento do protocolo antroposófico, a fitoterapia foi reformulada, com foco específico na redução de peso e tratamento da esteatose hepática. Foram então prescritos os seguintes fitoterápicos em dose diária: *Citrus sinensis,* fructus, ES 90% de bioflavonoides 400 mg, rica em flavonoides, com efeito antioxidante, termogênico leve e de fortalecimento capilar; *Crataegus oxyacanta,* fructus, ES 2% de flavonoides 800 mg, tônico cardíaco suave, ansiolítico e modulador do sistema nervoso autônomo; *Garcinia cambogia*, fructus, ES 50% de ácido hidroxicítrico 500 mg, com ação inibidora da lipogênese, redução do apetite e auxílio na perda ponderal; *Polypodium leucotomos*, radix, ES 30:1 300 mg, com propriedades antioxidantes e hepatoprotetoras; *Taraxacum officinalis,* herba 1500 mg, com ação colerética, diurética e desintoxicante; *Cynara scolymus,* folium, ES 0,5% cinarina 600 mg, indicado para estímulo da secreção biliar e hepatoprotetor; e *Withania somnifera,* radix, ES 3% withanolídeos 300 mg, adaptógeno utilizado em casos de estresse crônico e esgotamento físico e mental.

Até julho de 2025, os resultados observados incluíram melhora na qualidade e continuidade do sono, regularização do trânsito intestinal, aumento da disposição física e estabilidade emocional, que proporcionou retomada de exercícios físicos e ingresso em curso profissionalizante, além da resolução de sintomas de extremidades frias. Houve também leve redução do peso corporal, com queda no IMC para 26,8 kg/m², e ausência de novos episódios de síncope. A paciente manteve a suplementação de vitamina D e os fitoterápicos, seguindo em acompanhamento com plano alimentar individualizado de gerenciamento de peso com profissional nutricionista, e aguarda atendimento com psicoterapia.

3 DISCUSSÃO

Neste relato descreve-se o manejo terapêutico de uma paciente jovem com sobrepeso, histórico de transtornos alimentares, TDA e ansiedade, mediante uso complementar de

DOI: 10.51161/iii-conasm/61165

fitoterapia e medicina antroposófica. A abordagem individualizada permitiu tratamento eficaz de queixas psicoemocionais, metabólicas e funcionais, com melhora global do quadro clínico.

A utilização do extrato de *Bacopa monnieri* foi fundamentada em evidências de sua ação no sistema nervoso central, com benefícios cognitivos e ansiolíticos, especialmente em quadros de TDAH (Calabrese *et al*., 2008; Delfan *et al*., 2024, Kongkeaw *et al.*, 2014). A introdução de *Melissa officinalis* visou atuar no eixo neurovegetativo, promovendo sedação leve e melhora do sono e sintomas gastrointestinais de origem emocional (Petrisor *et al*., 2022).

Pinus pinaster e *Schisandra chinensis* foram empregados como antioxidantes e adaptógenos, com efeitos sobre oleosidade cutânea, hiperidrose e resistência ao estresse. *S. chinensis* atua na modulação do eixo HPA e na homeostase neuroendócrina (Panossian Wikman, 2008; Rohdewald, 2002).

O protocolo antroposófico com preparações de ferro (Ferrum sidereum D30, Ferrum citricum D12, Ferrum carbonicum D3) seguiu a lógica da tripartição funcional proposta por Steiner, visando restaurar o equilíbrio entre os sistemas neuro-sensorial, rítmico e metabólico (Kienle *et al*., 2013; Gardin e Schleier, 2009). A prática de euritmia terapêutica, especialmente o exercício IAO, complementou o tratamento ao atuar na integração entre cognição, emoção e ação — dimensões frequentemente comprometidas no TDAH (Kienle *et al*., 2011).

No terceiro mês, a reformulação fitoterápica incluiu compostos com ação hepatoprotetora e metabólica, como *Garcinia cambogia, Taraxacum officinalis, Cynara scolymus,* e *Withania somnifera,* adaptógeno com eficácia comprovada em distúrbios relacionados ao estresse crônico (Chandrasekhar *et al*., 2012).

O acompanhamento demonstrou impacto positivo em parâmetros clínicos e psicossociais: regularização do sono, melhora do trânsito intestinal, estabilização emocional, retomada de atividades físicas e leve redução ponderal. A abordagem integrativa demonstrou-se eficaz, segura e bem tolerada, destacando o valor das práticas integrativas e complementares quando inseridas em contextos terapêuticos supervisionados e interdisciplinares.

4 CONCLUSÃO

Este trabalho destaca o potencial da abordagem terapêutica integrativa — com ênfase na fitoterapia e na medicina antroposófica — como estratégia complementar eficaz no manejo de condições complexas, multifatoriais e psicossomáticas. A paciente, portadora de sobrepeso, TDA, transtorno de ansiedade e histórico de distúrbios alimentares, apresentou melhora significativa em parâmetros clínicos e funcionais, com destaque para a regulação do sono, estabilidade emocional, retorno à prática de atividades físicas e leve redução do índice de massa corporal.

A individualização terapêutica, embasada na análise biográfica, nos princípios da medicina antroposófica e nos diagnósticos da Medicina Tradicional Chinesa, permitiu intervenções direcionadas às esferas física, anímica e espiritual, respeitando a integralidade do ser humano. O uso racional e sequencial de medicamentos fitoterápicos e antroposóficos demonstrou-se seguro, bem tolerado e com impacto positivo na qualidade de vida da paciente. Este caso ressalta a importância de abordagens interdisciplinares e integrativas no cuidado de pacientes com quadros clínicos complexos, reforçando a necessidade de maior investigação clínica e científica sobre a eficácia e aplicabilidade dessas práticas em contextos complementares ao modelo biomédico tradicional. Estudos longitudinais e controlados poderão contribuir para o aprofundamento das evidências e fortalecimento da medicina integrativa no cenário da atenção em saúde.

REFERÊNCIAS

BLOC, L.G.; NAZARETH, A.C.P.; MOREIRA, A.K.S.M. Transtorno de Compulsão

Alimentar: Revisão Sistemática da Literatura. **Revista Psicologia e Saúde**, v. 11, n. 1, p. 03-17, 2019.

CALABRESE C, GREGORY WL, LEO M, KRAEMER D, BONE K, OKEN B. Effects of a standardized *Bacopa monnieri* extract on cognitive performance, anxiety, and depression in the elderly: a randomized, double-blind, placebo-controlled trial. **Journal of Alternative and Complementary Medicine**, v. 14, n. 6, p. 707–713, 2008.

CHANDRASEKHAR, K.; KAPOOR, J.; ANISHETTY, S. A prospective, randomized double-blind, placebo-controlled study of safety and efficacy of a high-concentration full-spectrum extract of Ashwagandha root in reducing stress and anxiety in adults. **Indian Journal of Psychological Medicine**, v. 34, n. 3, p. 255–262, 2012.

DELFAN, M.; KORDESTANI-MOGHADDAM, P.; GHOLAMI, M.; KAZEMI, K.; MOHAMMADI, R. Evaluating the effects of *Bacopa monnieri* on cognitive performance and sleep quality of patients with mild cognitive impairment: A triple-blinded, randomized, placebo-controlled trial. **EXPLORE**, v. 20, n. 5, 2024.

GARDIN, N.E.; SCHLEIER, R. Medicamentos Antroposóficos – Vademécum. São Paulo; ed. **João de Barro**, 2009.

KONGKEAW, C.; DILOKTHORNSAKUL, P.; THANARANGSARIT, P.; LIMPEANCHOB, N.; NORMAN SCHOLFIELD, C. Meta-analysis of randomized controlled trials on cognitive effects of *Bacopa monnieri* extract. **Journal of Ethnopharmacology**, v. 151, n. 1, p. 528–535, 2014.

KIENLE, G. S.; KIENE, H.; ALBONICO, H. U. Anthroposophic medicine: an integrative medical system originating in Europe. **Global Advances in Health and Medicine**, v. 2, n. 6, p. 20–31, 2013.

KIENLE, G. S. et al. Anthroposophic medicine: an integrative medical system originating in Europe. **Global Advances in Health and Medicine**, v. 1, n. 1, p. 16–25, 2011.

PANOSSIAN, A.; WIKMAN, G. Pharmacology of *Schisandra chinensis* Bail.: an overview of Russian research and uses in medicine. **Journal of Ethnopharmacology**, v. 118, n. 2, p. 183–212, 2008.

PETRISOR, G.; MOTELICA, L.; CRACIUN, L.N.; OPREA, O.C.; FICAI, D.; FICAI, A. *Melissa officinalis*: Composition, Pharmacological Effects and Derived Release Systems-A Review. **International Journal of Molecular Sciences**, v. 23, n. 7, 2022.

ROHDEWALD, P. A review of the French maritime pine bark extract (Pycnogenol), a herbal medication with a diverse clinical pharmacology. **International Journal of Clinical Pharmacology and Therapeutics,** v. 40, n. 4, p. 158–168, 2002.

STEINER, R.; WEGMAN, I. Elementos fundamentais para uma ampliação da arte de curar: segundo os conhecimentos da ciência espiritual. São Paulo: **Editora Antroposófica**, 2001.

DOI: 10.51161/iii-conasm/61165