

KAVA-KAVA E SEUS BENEFÍCIOS NO TRATAMENTO DA ANSIEDADE: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

Ellen Onara Rodrigues Santos Juvino¹; Josinaldo Furtado de Souza²; Saulo Rios Mariz³

¹Graduanda em enfermagem pela Universidade Federal de Campina Grande-UFCCG.
Voluntária no Programa de Educação Tutorial- PET-Fitoterapia- ellenonaraa@gmail.com

²Graduando em psicologia pela Universidade Federal de Campina Grande-UFCCG.
Bolsista no Programa de Educação Tutorial- PET-Fitoterapia- josinaldofr@hotmail.com

³Professor Doutor em Farmacologia de Produtos Naturais. Universidade Federal de Campina Grande-UFCCG.
Tutor do Programa de Educação Tutorial- PET-Fitoterapia- sjmariz22@hotmail.com

Resumo: A ansiedade, enquanto quadro patológico, é passível de tratamentos medicamentosos e/ou psicoterápicos. Em relação ao tratamento farmacológico, alguns grupos de medicamentos mostram-se eficazes em casos de Transtornos de Ansiedade. Porém, estes possuem uma gama de efeitos colaterais indesejados. Em decorrência disso, e em virtude de diversas outras questões como o custo destes medicamentos, há cada vez mais uma procura por tratamentos alternativos, como os fitoterápicos. Dentre as plantas medicinais e fitoterápicos utilizados em transtornos de ansiedade, destaca-se a espécie *Piper methysticum* G. Forst., conhecida popularmente como Kava-Kava. Diante da importância da discussão acerca do uso racional de plantas medicinais ou fitoterápicos, o presente trabalho tem como objetivo fazer uma pesquisa bibliográfica acerca da eficácia desta planta e os fitoterápicos dela produzidos para ansiedade. Por meio de uma revisão integrativa da literatura, consultou-se na Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) as seguintes bases de dados: MEDLINE e LILACS; pesquisou-se ainda na SciELO, PubMed e Portal Capes, trabalhos publicados em português, inglês e espanhol, entre os anos de 2007 e 2017. Essa pesquisa, realizada usando-se *Piper methysticum* como descritor de busca e aplicando-se os critérios de inclusão / exclusão, resultou na seleção de seis trabalhos. Constatou-se que a *Piper methysticum* é uma das espécies com o maior número de estudos envolvendo pacientes com transtornos de ansiedade, e os estudos analisados têm demonstrado a sua eficácia. A partir da análise dos achados é possível concluir que o uso da kava-kava é uma terapêutica eficaz e promissora no tratamento da ansiedade.

Palavras-chave: kava-kava, *Piper methysticum*, ansiedade.

INTRODUÇÃO

A ansiedade, compreendida como um sentimento experimentado por todos, em maior ou menor grau, é uma reação natural cujo objetivo é preservar a integridade do organismo. Todavia, em decorrência das rápidas mudanças sofridas pela sociedade, esta resposta adaptativa tem transformado-se, cada vez mais, em um processo patológico (RANGÉ; MUSSOI, 2007), configurando-se como um dos principais problemas que afetam a saúde mental no mundo contemporâneo. Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS) (2017), cerca de 264 milhões de pessoas no mundo sofrem de Transtornos de Ansiedade (TA), sendo mais comuns entre mulheres do que homens.

Esses transtornos são perpassados por sintomas ansiogênicos como insônia, dificuldade em relaxar, irritabilidade aumentada, angústia constante e outros conhecidos popularmente como “ânsia”, “gastura”, “cabeça ruim” etc. (DALGALLARONDO, 2000). Como transtorno, a ansiedade pode ser classificada em: Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG); Transtorno de Ansiedade de Separação; Mutismo Seletivo; Fobia Específica; Transtorno de Ansiedade Social; Transtorno de Pânico ou Ansiedade Paroxística Episódica; Agorafobia; Transtorno de Ansiedade Induzido por Substância/Medicamento; Transtorno de Ansiedade Devido a Outra Condição Médica; Transtorno de Ansiedade Não Especificado (DSM-V, 2014).

A ansiedade é passível de tratamentos como o medicamentoso e o psicoterápico. Em relação a este último, a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) tem se revelado como um dos tratamentos mais eficazes a longo prazo para transtornos relacionados à ansiedade (BALLON, 2008). Alguns medicamentos como antidepressivos, os inibidores específicos de recaptação de serotonina (SSRIs) e benzodiazepínicos têm se mostrado eficazes em casos de Transtornos de ansiedade. Porém, muitos possuem uma gama de efeitos colaterais indesejados. Em decorrência disso, e diversas outras questões como o custo destes medicamentos, cada vez mais há uma procura por tratamentos alternativos, como os fitoterápicos (LAKHAN; VIEIRA, 2010; SOUZA et al., 2015).

O uso de plantas medicinais com fins terapêuticos é tão antigo quanto a própria humanidade. O termo fitoterapia refere-se a uma terapêutica que utiliza medicamentos constituídos desenvolvidos unicamente por compostos ativos vegetais. Para a OMS, o uso de plantas medicinais são importantes instrumentos da assistência farmacêutica, por isso, é necessário à sua valorização (RODRIGUES; AMARAL, 2012). Embora a indústria farmacêutica tenha avançado no tocante a medicamentos alopáticos, os fitoterápicos não perderam seu lugar na terapêutica, em virtude de questões explicitadas anteriormente, como custo, efeitos colaterais etc. (CORDEIRO et al., 2005).

Dentre uma gama de plantas medicinais e fitoterápicos utilizados para ansiedade, a espécie *Piper methysticum* G. Forst., conhecida popularmente como Kava-Kava, kava, pimenta kava ou raiz kava, esteve nos anos de 1999 a 2002, entre os 10 fitoterápicos mais vendidos no Brasil, sendo indicada no tratamento de insônia e ansiedade, como alternativa ao uso dos benzodiazepínicos (JUSTO; SILVA, 2008).

Diante da importância do uso de plantas medicinais, e a necessidade de discussão acerca do uso racional, embasado cientificamente, o

presente estudo tem como objetivo fazer um levantamento de artigos científicos que tratem acerca da eficácia da *Piper methysticum* para ansiedade.

METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, cuja finalidade é sintetizar o conhecimento produzido no tocante a utilização da *Piper methysticum* para ansiedade.

A elaboração da revisão integrativa passou pelas seguintes etapas: escolha do tema e elaboração da pergunta norteadora; busca na literatura; coleta de dados; análise crítica dos estudos incluídos; discussão dos resultados e apresentação da revisão integrativa (SOUZA; SILVA; CARVALHO, 2010).

A primeira etapa consistiu na escolha da temática, e conseqüentemente, dos objetivos a serem alcançados. Assim, a presente revisão integrativa teve como pergunta norteadora: O que literatura apresenta acerca da eficácia da *Piper methysticum* para ansiedade?

Após esta etapa, prosseguiu-se a busca na Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) nas seguintes bases de dados: MEDLINE (*Medical Literature Analysis and Retrieval System Online*), LILACS (Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde); pesquisou-se ainda na SciELO (*Scientific Electronic Library Online*), PubMed e Portal Capes.

A pesquisa se deu a partir do descritor *Piper methysticum* selecionado em consulta ao Descritores em Ciências da Saúde (DeCs). Os critérios de inclusão foram: trabalhos que relacionassem a *Piper methysticum* a ansiedade, publicados em português, inglês ou espanhol; em formato de artigos, no período de janeiro de 2007 a abril de 2018. Foram excluídos os trabalhos que não apresentassem o conteúdo na íntegra nas bases de dados, que fossem publicações de anos anteriores e com duplicidade (artigos publicados mais de uma vez).

RESULTADOS

No total foram encontrados 9.355 trabalhos. Após a aplicação do filtro relacionado ao recorte temporal (2007 – 2018), restaram 309 trabalhos. Destes, apenas 266 apresentavam texto completo disponível. Com a leitura dos títulos e avaliação dos resumos, as produções que atenderam os critérios estabelecidos, como artigos no recorte temporal de 2007 a 2018, nas línguas português, inglês e espanhol, e que relacionassem a *Piper methysticum* a ansiedade, foram selecionadas para este estudo, resultando em 10 trabalhos. Diante da exclusão dos repetidos restaram 6 trabalhos. Assim, realizou-se a análise e discussão dos

resultados. As características gerais dos trabalhos avaliados estão apresentadas no quadro 01.

Quadro 01. Panorama dos estudos incluídos				
Ano	Procedência	Periódico	Título do artigo	Autor(es)
2010	PubMed	Nutrition Journal	Nutritional and herbal supplements for anxiety and anxiety-related disorders: systematic review.	LAKHAN, S.E.; VIEIRA, K.F.
2010	SciELO	Rev. Bras. Psiquiatr.	Plantas medicinais no tratamento do transtorno de ansiedade generalizada: uma revisão dos estudos clínicos controlados	FAUSTINO, T.T.; ALMEIDA, R,B,; ANDREATIN I, B.
2012	MEDLINE	Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine	Complementary Medicine, Exercise, Meditation, Diet, and Lifestyle Modification for Anxiety Disorders: A Review of Current Evidence	SARRIS, J. et al.
2014	MEDLINE	Curr. Neuropharmacol.	Herbal Insomnia Medications that Target GABAergic Systems: A Review of the Psychopharmacological Evidence.	SHI, Y. et al.
2015	MEDLINE	Psychiatr. Pol.	Natural products of relevance in the prevention and supportive treatment of depression.	MUSZYŃSK A, B.
2015	MEDLINE	Trials	Kava for the treatment of generalised anxiety disorder (K-GAD): study protocol for a randomised controlled trial.	SAVAGE. et al.

Fonte: autoria própria (2018).

DISCUSSÃO

Os artigos analisados são em sua maioria revisões bibliográficas, o que revela que estudos do tipo ensaios clínicos e/ou estudos epidemiológicos acerca do uso de kava-kava

para ansiedade estão cada vez menos sendo publicados em importantes revistas.

A análise dos trabalhos selecionados permitiu identificar as seguintes categorias: histórico de uso e componentes químicos; eficácia para ansiedade e hepatotoxicidade.

Histórico de uso e componentes químicos

A kava-kava é originária das ilhas do Pacífico Sul, e tem sido utilizada pelos habitantes desta região desde o século XVIII, como remédio no tratamento de insônia e ansiedade (SHI et al., 2014; SAVAGE et al., 2015; SARRIS, 2012; MUSZYŃSKA et al., 2015). Esse uso tradicional aliado ao conhecimento científico têm revelado a eficácia, o que fez com que a Comissão Alemã E (comitê de especialistas do Instituto Federal Alemão para Drogas e Dispositivos Médicos) aprovasse o uso de preparações de kava-kava como medicamentos sem receita médica para o tratamento de transtornos de ansiedade, estresse e inquietação em 1990 (SHI et al., 2014).

A *Piper methysticum* em sua composição apresenta diversas substâncias como açúcares, flavocavaínas, bornil-cinamato, estigmasterol ácido benzoico, tetrahydroiangoninas, mucilagens, estigmasterol, sais minerais, ácido cinâmico e pironas, Sendo que as α -pironas (kavalactonas ou cavapironas) são os principais componentes químicos responsáveis pelas ações farmacológicas referentes a ansiedade (JUSTO; SILVA, 2008).

Shi et al. (2014), citando Clouatre (2004), afirma que existem dezoito kavalactonas isoladas do extrato da raiz de kava-kava, e que a ministração das lactonas sozinhas não realiza a mesma ação farmacológica que o extrato de kava-kava quando inteiro, o que poderia ser ocasionado em decorrência da modulação do transporte e / ou metabolismo. Confirmando tais achados, Savage et al., (2015) certifica que o efeito terapêutico da planta é baseado nas seis principais kavalactonas, das quais kavaina e dihidrokavaina têm a atividade ansiolítica mais forte.

Eficácia para ansiedade

Segundo Faustino, Almeida e Andreatini (2010), a *Piper methysticum* é uma das espécies com o maior número de estudos controlados envolvendo pacientes com transtornos de ansiedade. De acordo com Savage et al. (2015), a eficácia desta planta no tratamento da ansiedade é confirmada por meio de diversos ensaios clínicos e metanálises, como a pesquisa desses próprios autores. Nela, os mesmos apresentam

um estudo randomizado, duplo-cego, controlado por placebo, usando um extrato aquoso de kava (padronizado para 240 mg de kavalactonas por dia), em participantes diagnosticados com Transtorno de Ansiedade Generalizada e que não faziam uso de medicação. O objetivo da pesquisa era avaliar a eficácia de um extrato da espécie quando comparado ao placebo no Transtorno de Ansiedade Generalizada. Os resultados obtidos, apesar de serem dados de um estudo piloto, se revelaram promissores (SAVAGE et al., 2015).

As propriedades ansiolíticas da Kava-kava são decorrentes de compostos chamados de kavalactonas. Entre numerosos mecanismos, as kavalactonas parecem modular os canais de cálcio e sódio, modificam a ligação dos ligantes aos receptores GABA e inibem a captação de noradrenalina (SARRIS, 2012).

Em uma revisão sistemática sobre remédios fitoterápicos e suplementos nutricionais para o tratamento da ansiedade e sintomas relacionados, Lakhan e Vieira (2010) demonstram a eficácia da *Piper methysticum* por meio de diversos estudos, dentre eles os de Bruner e Anderson (2009) e Garrett et al. (2003), em animais, revelando o potencial ansiolítico da planta.

Lakhan e Vieira (2010) destacam ainda o primeiro estudo randomizado, controlado com placebo, duplo-cego de Kava para o tratamento de pacientes que foram diagnosticados com transtorno de ansiedade. Esse estudo foi realizado em 1997, revelando a melhora nos sintomas de ansiedade primária e secundária e uma redução dos efeitos adversos quando comparados aos benzodiazepínicos ou aos antidepressivos tricíclicos. Apresentando diversos outros estudos, os autores supracitados mostram o potencial terapêutico da Kava como monoterapia para pacientes com transtorno de ansiedade.

Em outra revisão, acerca das evidências psicofarmacológicas de plantas herbáceas, avaliando trabalhos publicados entre 2000 e 2013, Shi et al. (2014), citam trabalhos de diversos autores e concluem que os resultados positivos quando se avalia os efeitos ansiolíticos da kava-kava.

Faustino, Almeida e Andreatini (2010), por meio de uma revisão dos estudos clínicos controlados sobre a efetividade de plantas medicinais e fitoterápicos no transtorno de ansiedade generalizada, afirmam que mesmo diante do potencial terapêutico dos fitoterápicos nesse transtorno, há poucos ensaios clínicos controlados, e a maioria apresenta limitações metodológicas. Em seu estudo, esses autores encontraram 267 trabalhos, e apenas sete foram selecionados para análise, por atenderem os critérios estabelecidos. Como resultados, identificaram que a Kava-kava foi o fitoterápico mais

pesquisado, revelando um efeito ansiolítico significativo.

Hepatotoxicidade

Nos trabalhos analisados, observou-se que a maior parte dos estudos abordavam questões referentes a hepatotoxicidade da *Piper methysticum*. De acordo com Sarris (2012), apesar da comprovação dos resultados positivos, o uso da planta e de fitoterápicos fabricados a partir dela, ainda causa certas preocupações, em decorrência de toxicidade hepática. Todavia, destaca o autor, é necessário atentar-se para questões como a qualidade de fabricação, a parte da planta utilizada, o método de extração e a dose, pois estes fatores afetam a segurança da utilização desses produtos, assim como também deve ser analisado com cautela o uso concomitante dessa planta com álcool e com outros medicamentos.

Na análise de ensaios clínicos que fizeram uso de suplementos de Kava, alguns em altas doses, não foi diagnosticado nenhum dano hepático. Assim, Lakhan e Vieira (2010) concluem que a toxicidade hepática da Kava-kava é um efeito adverso possível, porém raro.

Alguns estudos explicam casos de hepatite aguda e/ou insuficiência hepática fulminante induzida por Kava-kava, fato que teria motivado, em 2003, a retirada ou a restrição do uso desta espécie em alguns países da União Europeia e no Canadá. Porém, em 2014, o Instituto Federal Alemão para Medicamentos e Dispositivos Médicos, enquanto órgão regulador em seu País e de orientação da União Europeia, revogou esta proibição sobre o uso de produtos de Kava (SHI et al., 2014; SAVAGE et al., 2015).

Segundo SHI et al. (2014), citando outros estudiosos, a toxicidade desta planta parece ser idiossincrática e, a relação risco-benefício ainda é alta quando comparada a outros medicamentos usados para tratar a ansiedade.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir da análise dos achados é possível concluir que o uso da Kava-kava é uma terapêutica eficaz e promissora no tratamento da ansiedade. Porém, destaca-se que, na última década, houve uma diminuição das publicações de estudos clínicos e epidemiológicos referentes a temática aqui debatida. Diante disso, é importante refletir sobre esta questão.

Enfatiza-se que, apesar dos resultados positivos da planta, a ansiedade enquanto patologia não pode ser ignorada, ou seu impacto minimizado, recorrendo-se a um tratamento

fundamentado na automedicação. O indivíduo portador deste transtorno necessita de acompanhamento psicoterápico.

O uso desta planta, assim como de qualquer outra, precisa ser informado ao profissional da saúde, pois produtos naturais podem fazer mal a saúde, em especial quando usados ao mesmo tempo que outros medicamentos ou em associação com o álcool.

REFERÊNCIAS

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. DSM-V. **Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais**. São Paulo: Artmed; 2014.

BALLON, D: Anxiety Disorders: An Information Guide Toronto, Canada: Centre for Addiction and Mental Health, 2008.

CORDEIRO, C. H. G.; CHUNG, M. C.; SACRAMENTO, L. V. S. Interações medicamentosas de fitoterápicos e fármacos: *Hypericum perforatum* e *Piper methysticum*. **Revista Brasileira de Farmacognosia**, v.15, n.3, p.272-278, jul./set.2005.

DALGALARRONDO, P. **Psicopatologia e semiologia dos transtornos mentais**. Porto Alegre: Artmed; 2000.

FAUSTINO, T.T.; ALMEIDA,R,B,; ANDREATINI, B. Plantas medicinais no tratamento do transtorno de ansiedade generalizada: uma revisão dos estudos clínicos controlados. **Rev. Bras. Psiquiatr.** v.32 n.4 São Paulo, dez. 2010 .

JUSTO, S. C.; SILVA, C. M. *Piper methysticum* G. Forster (Kava-Kava): uma abordagem geral. **Revista Eletrônica de Farmácia**. v.5,n.1, p.73-82, 2008.

LAKHAN, S. E.; VIEIRA, K.F. Nutritional and herbal supplements for anxiety and anxiety-related disorders: systematic review. **Nutrition Journal**. v.9, n.42, p. 2010.

MUSZYŃSKA, B. et al. Natural products of relevance in the prevention and supportive treatment of depression. **Psychiatr. Pol.** v.49, n.3, p.435–453, 2015.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE-OMS. **Depression and Other Common Mental Disorders**; Global Health Estimates. Geneva: World Health Organization; 2017.

RANGÉ, B.; MUSSOI, H.S. Transtorno de pânico com agorafobia. In: ANGELOTTI, G. **Teoria cognitivo-comportamental dos transtornos de ansiedade**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2007.

RODRIGUES, A.G.; AMARAL, A.C.F. Introdução. In: Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Práticas integrativas e complementares**: plantas medicinais e fitoterapia na Atenção Básica/Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. – Brasília: Ministério da Saúde, 2012.

SARRIS, J. Complementary Medicine, Exercise, Meditation, Diet, and Life style Modification for Anxiety Disorders: A Review of Current Evidence. **Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine**, Volume 2012.

SAVAGE, K.M. et al. Kava for the treatment of generalised anxiety disorder (K-GAD): study protocol for a randomised controlled trial. 16, 493, 2015.

SHI, Y. et al. Herbal Insomnia Medications that Target GABAergic Systems: A Review of the Psychopharmacological Evidence. **Curr Neuropharmacol**, v. 12, n.3, p.289-302, 2014.

SOUZA, M. R. et al. FIOTERÁPICOS NO TRATAMENTO DE TRANSTORNOS DE ANSIEDADE.
Electronic Journal of Pharmacy, v. XII, Suplemento, p. 11-12, 2015

SOUZA, T.; SILVA, M.D.; CARVALHO, R.C. Revisão integrativa: o que é e como fazer. **Einstein**. v.8, n.1, Pt 1, p.102-6, 2010.