

ARTIGO ORIGINAL

Levantamento sobre o uso de plantas medicinais ou substâncias naturais e seus efeitos para alívio da dor em mulheres com fibromialgia e migrânea: um estudo transversal

Survey on the use of medicinal plants or natural substances and their effects for pain relief in women with fibromyalgia and migraine: a cross-section study

RESUMO

Introdução: A fibromialgia é uma doença reumatológica caracterizada por dor crônica generalizada e com a presença de comorbidades. A migrânea é um dos transtornos associados à fibromialgia e se caracteriza por no mínimo, 5 crises repetidas de dores de cabeça. A fibromialgia e a migrânea possuem a mesma via fisiopatológica e a causa provável é um distúrbio na modulação central da dor ou um processamento modificado do sistema nervoso central em resposta a um estímulo nocivo. Dessa forma, a associação dessas duas doenças acarreta em um pior desfecho da dor. Diante disso, pacientes com fibromigrânea procuram outras formas de tratamento, além do método convencional, como plantas medicinais (PM) e produtos naturais (PN) que podem ser utilizados como alternativas. Objetivo: identificar as principais PM e PN utilizados para analgesia por mulheres fibromigranosas; descrever suas formas de utilização e apresentar os efeitos conhecidos. Materiais e métodos: estudo transversal, com o CAAE: 28584820.9.0000.5208, realizado em 61 mulheres com idade entre 18-60 anos, com o diagnóstico de FM e a presença de migrânea. Resultados: 50,81% das pacientes relataram usar alguma PM e/ou PN para alívio da dor e a maioria delas (70,9%) declarou melhora dessa sintomatologia. Considerações finais: Portanto, o estudo apresentou quais são as principais plantas medicinais utilizadas como opção de tratamento alternativo pelas pacientes fibromigranosas: Canela de velho, Camomila, Unha de gato e Alfavaca. E observou as principais propriedades: analgésica, antiflogística e sedativa. Contudo, a eficácia dessas substâncias não é comprovada, existindo a necessidade de mais pesquisas a respeito das suas aplicabilidades.

Palavras-chave: Fibromialgia. Transtornos de enxaqueca. Plantas medicinais.



Tais Siqueira Vasconcelos

- Discente do curso de Fisioterapia da Universidade Federal de Pernambuco
- Universidade Federal de Pernambuco
- UFPE

**Manuella Moraes Monteiro
Barbosa Barros**

- Universidade Federal de Pernambuco
- UFPE
- Fisioterapeuta, Mestre em Fisioterapia pela Universidade Federal de Pernambuco, Doutora em Neuropsiquiatria e Ciências do comportamento (Pósneuro-Universidade Federal de Pernambuco)

Larissa Stefany Tavares Notaro

- Universidade Federal de Pernambuco
- UFPE
- Discente do curso de Fisioterapia da Universidade Federal de Pernambuco

Angélica da Silva Tenório

- Universidade Federal de Pernambuco
- UFPE
- Fisioterapeuta, Doutora em Neuropsiquiatria e Ciências do comportamento (Pósneuro-UFPE); docente do departamento de Fisioterapia da Universidade Federal de Pernambuco

Daniella Araújo de Oliveira

- Universidade Federal de Pernambuco
- UFPE
- Fisioterapeuta, Doutora em Neuropsiquiatria e Ciências do comportamento (Pósneuro-UFPE); docente do departamento de Fisioterapia da Universidade Federal de Pernambuco

CORRESPONDENTE

**Manuella Moraes Monteiro
Barbosa Barros**

E-MAIL

manu_mmbb@hotmail.com

Recebido: 11/12/2020

Aprovado: 22/05/2022

ABSTRACT

Background: Fibromyalgia is a rheumatological disease characterized by generalized chronic pain and the presence of comorbidities. Migraine is one of the disorders associated with fibromyalgia and is characterized by at least 5 repeated attacks of headaches. Fibromyalgia and migraine have the same pathophysiological pathway and the probable cause is a disturbance in the central modulation of pain or a modified processing of the central nervous system in response to a harmful stimulus. Thus, the association of these two diseases leads to a worse pain outcome. Therefore, patients with fibromigraneus seek other forms of treatment, in addition to the conventional method, such as medicinal plants (MP) and natural products (NP) that can be used as alternatives. Aim: to identify the main MP and NP used for analgesia by fibromigraneous women; describe their forms of use and present the known effects. Materials and methods: cross-sectional study, with CAAE: 28584820.9.0000.5208, performed on 61 women aged 18-60 years, with the diagnosis of FM and the presence of migraine. Results: 50.81% of the patients reported using some PM and / or NP for pain relief and most of them (70.9%) reported improvement in this symptom. Conclusion: Therefore, the study presented which are the main medicinal plants used as an alternative treatment option by fibromygranous patients: Cinnamon of old, Chamomile, Cat's claw and Alfavaca. And observed the main properties: analgesic, antiflogistic and sedative. However, the effectiveness of these substances is not proven, and there is a need for more research regarding their applicability.

Keywords: Fibromyalgia. Migraine Disorders. Plants, Medicinal

INTRODUÇÃO

A fibromialgia (FM) é uma doença reumatológica caracterizada principalmente por dor crônica difusa e geralmente associada à fadiga, distúrbios do sono, transtornos de humor e depressão, entre outros sintomas. Apesar da sua patogênese não ser totalmente constatada, a maior parte das evidências indica um distúrbio na modulação central da dor ou um processamento modificado do sistema nervoso central em resposta a um estímulo nocivo. O diagnóstico da FM é predominantemente clínico e foi estabelecido pelo Colégio Americano de Reumatologia (ACR) em 1990, e modificado em 2010¹⁻². A FM é mais comum entre mulheres e a sua prevalência nessa população é entre 2,4% e 6,8%, devido às influências hormonais³.

A migrânea, um tipo de cefaleia primária, está entre os distúrbios associados à fibromialgia e encontra-se presente em cerca de 45-80% das pacientes fibromiálgicas⁴. Ela é caracterizada por no mínimo, cinco crises repetidas de dores de cabeça que podem ocorrer com uma frequência variável, a depender do paciente. Uma crise típica é reconhe-

cida pela dor de localização unilateral, de caráter pulsátil, que piora com qualquer atividade física e está constantemente associada à náusea, vômitos e desconforto com a exposição à luz e sons altos, podendo durar entre 4-72 horas. Um conjunto de sintomas neurológicos, conhecido por aura, costuma acompanhar o quadro de dor. A aura ocorre um pouco antes da crise de migrânea e o seu tipo mais comum é o visual, que consiste em sintomas visuais, por exemplo, luzes piscando em zigue-zague. Mas também pode existir sintomas sensoriais (parestesias), e raramente, distúrbios motores (como dificuldade na fala)⁵⁻⁶.

A FM e a migrânea possuem a mesma via fisiopatológica, ambas são originadas de uma desordem do sistema nervoso central que provoca alterações no processamento sensorial. Essas variações no sistema sensorial causadas pela associação dessas doenças acarretam em um pior desfecho da dor, pois esses pacientes, além de possuírem dor crônica e difusa, sentem dores cefálica, aumento exacerbado da fadiga, maiores distúrbios do humor e do sono e

aumento da sensibilidade dolorosa. Em consequência, existe uma diminuição ainda mais realçada do que a normalmente ocorrida na qualidade de vida destes indivíduos⁷⁻⁸. Por esse motivo, essas pacientes com fibromiálgia, que é a união das duas doenças, procuram outras formas de tratamento, além do método convencional. Como exemplo, existem as plantas medicinais e os produtos naturais que podem ser utilizados como alternativas e associados à terapia convencional.

O uso de plantas medicinais (PM) e de produtos naturais (PN) têm relação com a cultura popular e é transmitida de geração para geração. Além disso, o seu uso tem algumas vantagens, como baixa ocorrência de efeitos colaterais negativos, custo reduzido, capacidade de reequilibrar os sistemas do corpo humano e pode atenuar a dor. Contudo, são necessários cuidados na hora do seu uso, sendo importante a identificação adequada da planta, seu armazenamento apropriado e sua dose ajustada⁹. Dessa forma, essas substâncias são opções viáveis que podem ser utilizadas como tratamento alternativo associado aos métodos terapêuticos já existentes. Diante deste contexto, esse estudo tem como objetivo identificar as principais PM ou PN utilizados para o alívio da dor por mulheres com fibromiálgia e migrânea; descrever quais são as plantas mais utilizadas e suas formas de utilização; e apresentar os efeitos conhecidos.

MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de um estudo transversal, realizado em mulheres com idade entre 18-60 anos, com o diagnóstico clínico de FM, de acordo com os critérios do Colégio Americano de Reumatologia (2010) e a presença de migrânea, de acordo com os critérios da Sociedade Internacional de Cefaleia (ICHD-3 BETA, 2018).⁶ As pacientes foram recrutadas da lista de pacientes do ambulatório de Reumatologia do Hospital das Clínicas e convidadas ao Laboratório de Aprendizado e Controle Motor (LACOM) do Departamento de Fisioterapia localizado dentro da UFPE. O estudo teve autorização para ser realizado nesse laboratório, que dispôs de toda a infraestrut-

tura física, de equipamentos e recursos humanos necessários para a realização da investigação. Foram excluídas mulheres com alguma outra patologia reumatológica e mulheres que apresentaram déficit cognitivo ou doença neurológica de modo que pudesse comprometer a compreensão dos questionários aplicados.

O projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da UFPE com o seguinte CAAE: 28584820.9.0000.5208. Os dados para a pesquisa foram coletados desde agosto de 2019 até março de 2020.

A avaliação foi realizada no formato de entrevista com as pacientes que estavam participando desse mesmo projeto. Para a caracterização da cefaleia foi preenchido um questionário elaborado pela pesquisadora, baseado nos critérios estabelecidos pela Sociedade Internacional de Cefaleia (ICHD-3 BETA, 2018).⁶ Com esse questionário foi possível avaliar a frequência que a paciente relatou dores de cabeça; a duração, a intensidade, a localização e o caráter da dor; e sintomas associados à cefaleia, como náusea, fotofobia e aura. Desse modo, foi evidenciada a presença de migrânea.

Com relação à coleta de informações acerca das plantas medicinais, foi realizada através de buscas em três mercados públicos localizados na Região Metropolitana do Recife (PE) – Mercado de São José, Mercado da Encruzilhada e Mercado da Boa Vista – com profissionais do ramo de plantas medicinais e fitoterápicos. Esses trabalhadores foram entrevistados e questionados sobre quais são as plantas mais vendidas para dor crônica, sintoma presente nas pacientes de fibromiálgia. Na entrevista com as pacientes, foi perguntado se a mesma já fez ou faz uso de alguma planta medicinal e/ou produto natural para o alívio das dores. Ambos os formulários semiestruturados foram elaborados pela pesquisadora (Tabela 1).

Foi realizada uma análise descritiva da frequência dos eventos e tabulada no Microsoft Excel. Fez-se a utilização do software Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) para fazer cálculos de média e intervalo de confiança.

Tabela 1 - Questionários semiestruturado que foram utilizados nas entrevistas.

Perguntas realizadas com os raizeiros	Perguntas aplicadas com as pacientes
Nome da planta	Fez/faz uso de plantas medicinais?
Parte utilizada	Forma de utilização
Modo de preparo	Por quanto tempo?
Frequência de uso	Percebeu melhora dos sintomas?

RESULTADOS

Foram entrevistadas 70 pacientes do sexo feminino, com o diagnóstico de fibromialgia e migrânea. Dentre elas, oito foram excluídas por não apresentarem migrânea e uma foi eliminada por apresentar difi-

culdade de compreender o questionário aplicado. Sendo assim, 61 pacientes com fibromigrânea fizeram parte do estudo. Os dados da caracterização da amostra podem ser observados na Tabela 2.

Tabela 2 - Caracterização da amostra (n=61)

Variáveis	n	Frequência (%)	Média (DP)	IC
Idade (anos)	61		47 (9)	(44,4 a 49)
IMC (Kg/m ²)	61		28 (6,8)	(26,1 a 29,6)
Tempo de diagnóstico (anos)	61		8 (6)	(6,5 a 9,7)
Prática de atividade física	61			
Ativa		20 (32,8%)		
Sedentária		41 (67,2%)		
Escolaridade	61			
Analfabeta		2 (3,3%)		
Fundamental incompleto		11 (18%)		
Fundamental completo		9 (14,8%)		
Ensino médio incompleto		6 (9,8%)		
Ensino médio completo		20 (32,8%)		
Superior incompleto		3 (4,9%)		
Superior completo		6 (9,8%)		
Pós-graduação		4 (6,6%)		

*IMC: índice de massa corpórea; DP: desvio-padrão; IC: intervalo de confiança

Dessas, 31 relataram fazer uso de PM e/ou PN para o alívio da sintomatologia dolorosa. Entre essas, 22 (70,9%) relataram melhora nos sintomas e nove (29,1%) argumentaram não observar analgesia. Sendo que des-

sas nove pacientes, seis usaram por menos de duas semanas. Das substâncias naturais mais utilizadas por essa população, exposta na Tabela 3, as principais foram: Canela de velho, Camomila, Unha de gato e Alfavaca.

Tabela 3 - Informações acerca das plantas medicinais mais utilizadas pelas mulheres com fibromialgia e migrânea para o alívio da dor.

Nome da Planta	Efeitos popularmente conhecidos	Efeitos conhecidos na literatura
Canela de velho (<i>Miconia albicans</i>)	Redução da dor e da inflamação das articulações	Anti-inflamatória, antinociceptiva, antioxidante e antibacteriana no extrato etanólico das folhas.
Camomila (<i>Matricaria chamomilla</i>)	Auxilia a digestão, acalma e reduz a ansiedade	Auxilia a modular as ações da dopamina e serotonina, reduzindo sintomas depressivos; propriedades anti-inflamatórias, sedativas e anti-ansiedade.
Unha de gato (<i>Uncaria tomentosa</i>)	Reduz inflamações nas articulações	Efeitos imunoestimulantes, anti-inflamatórios e inibidores de crescimento de células cancerígenas.
Mulungu (<i>Erythrina verna</i>)	Tratamento psicológico relacionado ao estresse; tranquilizante; sedativo	Não existem evidências científicas do seu uso para alívio da dor.
Alfavaca (<i>Ocimum gratissimum</i>)	Reumatismo e dores de cabeça	Propriedades anti-inflamatória, analgésica e antinociceptiva.
Sucupira (<i>Pterodon emarginatus</i>)	Propriedades anti-inflamatórias, antibióticas, antioxidantes e anestésicas	Ações antirreumáticas, analgésicas e anti-inflamatória.
Quixaba (<i>Sideroxylon obtusifolium</i>)	Propriedade anti-inflamatória	Propriedade anti-inflamatória

Em relação à entrevista realizada dentro dos mercados públicos citados anteriormente, 12 raizeiros foram entrevistados e as 10 plantas mais citadas entre esses profissionais, para dor crônica e dores de cabeça encontram-se descritas na Tabela 4. De acor-

do com os relatos dos vendedores, obtidos através das respostas ao formulário semiestruturado, a Canela de velho foi a mais comprada, seguida de Sucupira, Quixaba, Mulungu e Camomila.

Tabela 4 - Principais plantas e suas formas de utilização, segundo profissionais do ramo de plantas medicinais e substâncias naturais.

Plantas	Parte utilizada	Modo de preparo	Frequência de uso (vezes ao dia)	Via de administração
Canela de velho	Folhas	Infusão	3 xícaras	Oral
Sucupira	Semente	Infusão ou Decocção	3 a 4 copos	Oral
Quixaba	Casca	Infusão na água fria	“Tomar feito água” (sic)	Oral
Unha de gato	Casca	Infusão	3	Oral
Jatobá	Casca	Decocção	3	Oral
Mulungu	Casca	Decocção	3	Oral
Alfavaca	Folhas	Infusão	3	Oral
Camomila	Folhas	Infusão	3	Oral
Copaíba	Casca	Óleo de copaíba (pomada)	Sempre que necessário	Dérmica
Arnica	Folhas e flores	Processo de maceração (pomada)	Sempre que necessário	Dérmica

DISCUSSÃO

De acordo com os resultados obtidos com o estudo, foi visto que as principais plantas medicinais ou produtos naturais utilizados com frequência para o alívio da dor por essa população fibromigranosa foram: Canela de velho, Camomila, Unha de gato e Alfavaca. E o modo de preparação e de uso preferidos por elas foi em formato de chá, apesar de existir também a utilização em formato de pomada, como no caso da Arnica e da Copaíba. Além disso, notou-se que algumas ervas são mais prescritas devido aos seus efeitos analgésico, anti-inflamatório e calmante.

Entre as mais vendidas, de acordo com os profissionais do ramo de plantas medicinais e produtos naturais, destacaram-se: Mulungu, Sucupira e Quixaba. De acordo com as pesquisas, não existe comprovação científica de que a Mulungu - *Erythrina* verna possa ser utilizada para alívio da dor, porém estudos realizados em animais relatam que seus compostos alcaloides podem produzir efeitos ansiolíticos¹⁰. Já em relação a Sucupira - *Pterodon* emarginatus, notou-se propriedades analgésica, antiflogística e auxílio no combate ao reumatismo¹¹. Sobre a Quixaba - *Sideroxylon obtusifolium*, foi observado que ela possui capacidades anti-inflamatória e antioxidante, por causa da existência de compostos flavonoides em sua composição¹². Apesar dos estudos realizados com essas plantas, existe a necessidade de uma maior investigação acerca das suas ações.

Quanto aos efeitos da Canela de velho - *Miconia albicans*, estudos sugerem que existe a possibilidade de uso dessa substância natural para alívio da dor e para redução da inflamação, além da ação antioxidante. Sabe-se também que essas aplicações terapêuticas estão relacionadas com a presença de compostos fenólicos. No entanto, existe a necessidade de mais estudos que busquem concretizar melhor tais características¹³⁻¹⁵.

Com relação a Camomila - *Matricaria chamomilla*, pesquisas descrevem que a presença dos componentes flavonoides pode produzir a redução da ansiedade e de sintomas depressivos, através da modulação das ações da dopamina, noradrenalina e

serotonina. Entretanto, poucas investigações foram realizadas para estimar a certeza e a eficácia desses medicamentos naturais como ansiolíticos¹⁶⁻¹⁷.

Estudos relatam que os extratos da Unha de gato - *U. Tomentosa*, além de possuírem atividade imunestimulante e ajudarem no combate ao câncer, inibem a produção de citocinas pró-inflamatórias, o que esclarece a sua possível ação antiflogística. Apesar disso, são importantes pesquisas que levem em consideração o manuseio correto da espécie¹⁸⁻¹⁹.

De acordo com a literatura, a Alfavaca - *Ocimum gratissimum* é popularmente utilizada em diversas situações, como doenças no trato respiratório, doenças de pele, conjuntivite, febre, diarreia, dor de cabeça, entre outros. Isso acontece devido às suas principais propriedades: anti-inflamatória, antioxidante, antisséptica, analgésica e antinociceptiva. As pacientes da pesquisa informaram que fazem a utilização dessa planta, principalmente, na procura da analgesia e da diminuição da inflamação. Estudos farmacológicos realizados com a Alfavaca confirmam essas ações através dos seus compostos químicos, como flavonoides, alcaloides, taninos, timol e saponina. Ainda assim, é indispensável uma maior análise quanto ao seu uso medicinal para confirmar os benefícios citados²⁰⁻²³.

As pacientes com fibromigraína sofrem constantemente com grau elevado de dor, distúrbios significativos no sono, comprometimentos físico, psicológico e social, afetando negativamente a saúde em geral e diminuindo a qualidade de vida. Em razão disso, elas sentem a necessidade de consumir mais medicamentos em comparação a pacientes com outros distúrbios crônicos. De fato, essas duas doenças são acompanhadas de diversas comorbidades e, por esse motivo, são prescritos vários tipos de medicamentos para essas pacientes fibromigranosas, como antidepressivos, ansiolíticos, analgésicos, relaxantes musculares, fármacos para atenuar as dores de cabeça intensa, para diminuir a fadiga e as alterações no sono e, especialmente, para aliviar a dor difusa²⁴.

Porém, de acordo com a literatura, notou-se que essas pacientes possuem uma grande dificuldade em seguir com o tratamento farmacológico pres-

crito pelos médicos. Esse abandono da intervenção medicamentosa ocorre por causa da permanência da vasta sintomatologia dessas patologias, em especial, da persistência da dor e da cronicidade do quadro. Outro motivo é que os efeitos dessas drogas, geralmente, acontecem após um espaço prolongado de tempo, fazendo com que elas não consigam sentir um alívio repentino do sintoma doloroso²⁵. Além disso, o alto risco de efeitos colaterais negativos tem provocado a baixa aceitação desses fármacos. O uso da pregabalina e da gabapentina, por exemplo, que são dois remédios bastante utilizados para fibromialgia, possuem efeitos como tontura, sonolência, ganho de peso, edema periférico e efeitos neurocognitivos negativos²⁶.

Dessa forma, a procura por tratamentos complementares encontra-se bastante presente nesse tipo de paciente com doenças crônicas. Tanto na fibromialgia, quanto na migrânea, existem diferentes opções de recursos terapêuticos que podem ser utilizados, como: exercícios físicos, terapia cognitiva comportamental, dieta, acupuntura, terapias manuais, auriculoterapia, eletroterapia, meditação, Tai Chi Chuan, massagem e uso de plantas medicinais²⁷⁻²⁸.

A utilização de plantas medicinais está inserida no cotidiano da população como um recurso alternativo de tratamento de diversas patologias. A facilidade ao acesso, a crença em relação aos baixos riscos à saúde e a praticabilidade são alguns aspectos que fazem com que os produtos naturais sejam atrativos para o seu público comprador. As PM ou PN podem ser utilizados como um tratamento alternativo para o alívio da dor pelas pacientes com fibromigrânea, já que esses medicamentos fitoterápicos possuem resultados positivos na analgesia, na ansiedade e na qualidade de vida²⁹.

AGRADECIMENTOS

Agradecemos a Fundação de Amparo à Ciência e Tecnologia de Pernambuco (FACEPE) por promover e dar suporte ao desenvolvimento científico deste projeto através da bolsa de Iniciação Científica.

FONTE DE FINANCIAMENTO

Fundação de Amparo à Ciência e Tecnologia de Pernambuco (FACEPE)

Contudo, a procura por alternativas leva à crença de que as PM e os PN não possuem riscos de uso e tampouco efeitos colaterais negativos. No entanto, essas substâncias naturais diferenciam em razão da situação do clima, da colheita e do armazenamento, por exemplo. Essa variação pode modificar o desfecho dos seus efeitos precedentes³⁰.

Por esse motivo, muitos dos estudos produzidos sobre medicamentos fitoterápicos não conseguiram confirmar sua eficiência e segurança e, com isso, muitas vezes esses produtos são consumidos apenas fundamentados nos costumes gerais. Esse tipo de consumo pode ser prejudicial à saúde dos pacientes, já que as pesquisas com plantas medicinais são. Desse modo, é de fundamental importância uma investigação mais precisa para ajustar a dosagem correta do consumo de cada planta e a melhor forma de armazenamento, entre outros fatores que interferem na repercussão esperada³⁰.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O levantamento realizado aponta as principais plantas medicinais e/ou produtos naturais: Canela de velho, Camomila, Unha de gato e Alfavaca. Essas substâncias podem ser utilizadas como uma alternativa de tratamento para alívio das dores em pacientes portadores de fibromialgia e migrânea, em conjunto com os seus efeitos esperados, como analgesia, antinociceptivo e sedativo. Contudo, devido a literatura limitada a respeito desse tema, torna-se necessária a realização de mais estudos sobre a eficácia e a tolerabilidade dos medicamentos fitoterápicos que podem constituir uma opção terapêutica para pacientes fibromiálgicas e migranosas.

FONTES DE FINANCIAMENTO DO TRABALHO:

Temos como fonte de financiamento a Fundação de Amparo à Ciência e Tecnologia de Pernambuco (FACEPE), promovendo e dando suporte ao desenvolvimento científico deste projeto através da bolsa de Iniciação Científica (BIC-1322-4.08/19) da aluna Taís Siqueira Vasconcelos.

CONTRIBUIÇÕES INDIVIDUAIS DOS AUTORES PARA ESTE TRABALHO:

Taís Vasconcelos: concepção, delineamento, coleta de dados; redação do artigo.

Manuella Barros: concepção, delineamento, análise e interpretação dos dados; revisão crítica e aprovação da versão final.

Larissa Notaro: coleta de dados, delineamento do estudo.

Angélica Tenório: revisão crítica e aprovação da versão final.

Daniella Araújo: concepção, orientação; revisão crítica e aprovação da versão final.

REFERÊNCIAS

1. WOLFE, F, et al. The American College of Rheumatology 1990 criteria for the classification of fibromyalgia: report of the multicenter criteria committee. *Arthritis Rheum.*, v. 33, p. 160-172, 1990.
2. Braz ADS, Paula AP De, Fátima M De, Diniz FM, Almeida RN De. Uso da terapia não farmacológica, medicina alternativa e complementar na fibromialgia. *Rev Bras Reumatol.* 2011;51(3):275-82.
3. Marques AP, Sousa A De, Akemi L, Lee S, Yuan K. A prevalência de fibromialgia: atualização da revisão de literatura. *Rev Bras Reumatol.* 2017;7(4):356-63.
4. Marcus DA, Bernstein C, Rudy TE. Fibromyalgia and headache: an epidemiological study supporting migraine as part of the fibromyalgia syndrome. *Clin Rheumatol.* 2005 Nov;24(6):595-601
5. Federal U, Carlos DS, Enfermagem D De, Paulo UDS, Enfermagem E De. Influência de tratamentos para enxaqueca na qualidade de vida: revisão integrativa de literatura. *Rev Bras Enferm.* 2012;65(2):353-60
6. The International Classification of Headache Disorders – 3rd ed. (2018) ICHD-3 Disponível em: www.i-h-s.org
7. Silva LC, Oliveira DA, Martins HAL, Medeiros FL, Araújo LCL, Carvalho L, et al. Fibromigrânea : uma nova denominação para uma velha doença? *Headache Med.* 2011;2:89-95
8. Steiner TJ, Stovner LJ, Birbeck GL. Migraine: the seventh disabler. *J Headache Pain.* 2013 Jan 10;14(1):1
9. Haeffner R, Heck RM, Ceolin T, Maria V, Barbieri RL. Plantas medicinais utilizadas para o alívio da dor pelos agricultores ecológicos do Sul do Brasil. *Rev Eletrônica Enferm.* 2012;14(3):596-602.
10. Júnior OAF, Pereira AM, Bolzani V da S, Nunes-de-Souza RL. Effects of Erythrinian Alkaloids Isolated from *Erythrina mulungu* (Papilionaceae) in Mice Submitted to Animal Models of Anxiety. *Biol Pharm Bull.* 2007;30(2):375-8.
11. Santana F, Perin J, Bilego U, Rabelo R, Valcinir V, de Paula EMN. Intoxicação espontânea por *Pterodon emarginatus* (Fabaceae) em bovinos no Estado de Goiás. *Pesq Vet Bras.* 2012;32(6):485-9.
12. Leite NS, Sergipe UF De, Pantaleao S, Sergipe UF De, Camargo EA, Sergipe UF De, et al. Avaliação das atividades cicatrizante, anti-inflamatória tópica e antioxidante do extrato etanólico da *Sideroxylon obtusifolium* (quixabeira). *Rev Bras Pl Med, Campinas.* 2015;17(1):164-70.
13. Lima TC, Matos SS, Carvalho TF, Silveira-filho AJ, Couto LPSM, Quintans-júnior LJ, et al. Evidence for the involvement of IL-1 β and TNF- α in anti-inflammatory effect and antioxidative stress profile of the standardized dried extract from *Miconia albicans* Sw. (Triana) Leaves (Melastomataceae). *J Ethnopharmacol [Internet].* 2020;259(May).
14. De Almeida F. Revisão Sistemática da *Miconia albicans* (sw.) Triana: Uso tradicional, atividade farmacológica e outras atividades, 2016. Monografia apresentada no curso de graduação à Universidade Federal de Sergipe, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, Curso de Farmácia para conclusão do curso de Farmácia.
15. Sousa CMDM, Rocha H, Vieira-jr GM, Ayres MCC, Costa LS, Araújo DS, et al. Fenóis totais e atividade antioxidante de cinco plantas medicinais. *Quim Nova.* 2007;30(2):351-5.
16. Keefe JR, Mao JJ, Soeller I, Li QS, Amsterdam JD. Short-term open-label chamomile (*Matricaria chamomilla* L.) therapy of moderate to severe generalized anxiety disorder. *Phytomedicine.* 2016 Dec 15;23(14):1699-1705.
17. Khalesi ZB, Beiranvand SP, Bokaie M. Efficacy of Chamomile in the Treatment of Premenstrual Syndrome: A Systematic Review. *J Pharmacopuncture.* 2019;22(4):204-9.
18. Honório ICG, Bertoni BW, Telles MPdC, Braga RdS, França SdC, Coppede JdS, et al. (2017) Genetic and chemical diversity of *Uncaria tomentosa* (Willd. ex. Schult.) DC. in the Brazilian Amazon. *PLoS ONE* 12(5): e0177103.
19. Pereira R de CA, Lopes JVM. Aspectos Botânicos, Etnobotânicos, Agronômicos e Fitoquímicos de Unha-de-Gato. Embrapa Agroindústria Trop Fortaleza, CE. 2006.
20. Da M, Ocimum E, Alfavaca L. MONOGRAFIA DA ESPÉCIE *Ocimum gratissimum* L. (ALFAVACA). Ministério da Saúde e ANVISA. 2015.
21. Ofem O, Ani E, Eno A. Effect of aqueous leaves extract of *Ocimum gratissimum* on hematological parameters in rats. *Int J Appl Basic Med Res.* 2012 Jan;2(1):38-42.
22. Gontijo D.C, Fietto L.C., Leite J.P.V. Avaliação fitoquímica e atividade antioxidante e antimutagênica e toxicológica do extrato aquoso das folhas de *Ocimum gratissimum* L. *Rev. bras. plantas med.* [Internet]. 2014 Dec [cited 2020 Dec 11]; 16(4): 874-880. Available from:http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S151605722014000400013&lng=en. https://doi.org/10.1590/1983-084X/12_002.
23. Costa Filho, LO.; Encarnação, CRF; Oliveira A. Influência hídrica e térmica no crescimento e desenvolvimento de *Ocimum gratissimum* L. *Rev Bras Pl Med, Botucatu.* 2006;8(2):8-13.
24. Júnior JO de O, Almeida MB De. The current treatment of fibromyalgia. *Br J Pain.* 2018;1(3):255-62.
25. Júnior JO de O, Ramos JVC. Adherence to fibromyalgia treatment : challenges and impact on the quality of life. *BrJp.* 2019;2(1):81-7.

26. Häuser W, Bernardy K, Üçeyler N, Sommer C. Treatment of fibromyalgia syndrome with gabapentin and pregabalin – A meta-analysis of randomized controlled trials. *Pain* [Internet]. 2009;145(1–2):69–81. Available from: <http://dx.doi.org/10.1016/j.pain.2009.05.014>
27. Prabhakar A, Kaiser JM, Novitch MB, Cornett EM, Urman RD, Kaye AD, et al. The Role of Complementary and Alternative Medicine Treatments in Fibromyalgia : a Comprehensive Review. *Curr Rheumatol Rep*. 2019;21(14):1–7.
28. Andrade APB, Silva ACC, Santos DE, An- JM, Silva RD, Rodrigues LNS De. O uso de tratamentos alternativos na intervenção à enxaqueca. *RESU - Rev Educ em Saúde*. 2019;7(2):98–103.
29. Nascimento SDS, Desantana JM, Nampo FK, Adélia Ê, Ribeiro N, Lira D, et al. Efficacy and Safety of Medicinal Plants or Related Natural Products for Fibromyalgia : A Systematic Review. 2013;1–10.
30. Skaer T. Current Issues Regarding the Care of the Fibromyalgia Patient. *Fibrom Open Access*. 2017;2(1):1–7