



## MANEJO CLÍNICO DA COVID-19 NA NATUROLOGIA – ver 1.0

### **Autores:**

Caio Fábio Schlechta Portella  
Vivian Angélica dos Santos Malva

### **Colaboradores e Revisores:**

Clara Betcher Rabello  
Daniel Mauricio de Oliveira Rodrigues  
Fernando Hellmann  
Diego Paz  
Raquel de Luna Antonio  
Raíza Cainã de Souza Fagundes

*Este breve protocolo de recomendações visa possibilitar informações com base científica aos naturólogos, auxiliando no manejo e no uso de produtos naturais e intervenções integrativas durante a pandemia de COVID-19. Esta é uma **primeira versão** do protocolo baseado em revisões sistemáticas, ensaios clínicos e outros estudos para fornecer uma prática segura e com base nas melhores evidências disponíveis até o momento.*

*É importante ressaltar que até a data de publicação deste informe **NÃO HÁ TRATAMENTO ESPECÍFICO PARA O COVID-19** com validação científica, seja este com recursos naturais ou não.*

### **Sobre medicamentos específicos para a COVID**

Existem alguns estudos sendo realizados, os mais divulgados fazem menção aos possíveis efeitos da cloroquina, hidroxicloroquina e a associação destas com a azitromicina no tratamento da COVID-19. Até o momento os resultados são divergentes e não há evidência de que possa ter uso terapêutico promissor.

“Em resumo, apesar de uma atividade antiviral relatada de cloroquina contra a COVID-19 *in vitro*<sup>1</sup>, **não encontramos evidências de uma forte atividade antiviral ou benefício clínico da combinação de hidroxicloroquina e azitromicina** para o tratamento de nossos pacientes hospitalizados com COVID-19 severa. Os ensaios clínicos aleatórios em curso com hidroxicloroquina devem fornecer uma resposta definitiva sobre a suposta eficácia desta combinação e avaliarão a sua segurança.”<sup>2</sup>

**Outras pesquisas estão em andamento, no entanto até a publicação deste informe NÃO HÁ EVIDÊNCIAS de segurança, eficácia e efetividade de nenhum tratamento específico para o vírus. Ajude a combater notícias e informações falsas.**

### **Intervenções Naturoológicas para prevenção e manejo dos sintomas**

A naturologia pode contribuir desde a prevenção da doença e agravos, até na manutenção da saúde, estimulando o equilíbrio do indivíduo com técnicas de abordagem vitalista, adequando e antevendo desequilíbrios constitucionais para fortalecer a capacidade de adaptação do organismo. Cita-se a abordagem constitucional da Medicina Tradicional Chinesa e Ayurveda, que podem ser muito úteis na manutenção da saúde.

Em paralelo a esta abordagem, reúne-se terapias naturais específicas para as condições que envolvem os sintomas da COVID. A literatura possui poucos materiais específicos para a COVID-19,



no entanto sabe-se que o manejo modulando a imunidade<sup>3</sup> e o tratamento dos sintomas com terapias naturais em uma abordagem integrativa<sup>4</sup> podem auxiliar.

O tratamento em geral segue 3 etapas:

1. Modulação da imunidade e manutenção da saúde mental para resiliência em diversas situações.
2. Manejo dos Sintomas, reduzindo a inflamação com terapias naturais e alimentos.
3. Recuperação pós fase aguda com fortalecimento do organismo, nutrição e suporte mental e emocional.

! Alguns indivíduos são susceptíveis à uma "tempestade de citocinas", tecnicamente chamada de síndrome hemofagocítica. As citocinas inflamatórias (nomeadamente IL-1B e IL-18) na fase aguda da infecção pela COVID-19 ficam muito aumentadas. Sabemos que alguns agentes imunoestimulantes aumentam citocinas, assim por precaução não se recomendam por exemplo *equinaceae* e *sambucus* durante este período, mas são efetivos na prevenção e antes do aparecimento dos sintomas mais graves<sup>4,22</sup>.

**As recomendações devem ser individualizadas e ponderadas caso-a-caso, em especial considerando a fase do tratamento em que é aplicada e as condições de cada interagente.**

! *Importante: O uso de plantas medicinais deve considerar as características de segurança, em especial no grupo de idade avançada e com comorbidades associadas, principalmente devido à poli-farmácia<sup>32</sup> e interação medicamentosa. Uma possibilidade é trabalhar com concentrações menores e fórmulas compostas em forma de tintura ou extrato fluido, outras formas de administração como infusão/decoção das plantas também são boas possibilidades. Observar as contraindicações específicas e o tempo recomendado de uso de cada planta conforme descrito nas farmacopeias e manuais clínicos.*

Há um grau elevado de evidências sobre o uso de probióticos<sup>5,6</sup>, que além de dar suporte imunológico auxiliam na prevenção de infecções e na resposta anti-inflamatória de pacientes internados, reduzindo a mortalidade. Própolis<sup>7</sup> e outros suplementos vitamínicos podem ser bons recursos de suporte para melhorar a resposta do indivíduo tanto como prevenção quanto como recurso durante o aparecimento dos sintomas.

As intervenções mente-corpo são de grande ajuda nos casos da COVID-19, já que sabe-se do impacto do stress<sup>8</sup> na resposta imunológica e no aumento do risco de complicações em quadros de saúde e mortalidade<sup>9</sup>. A restauração de um sono reparador também tem se mostrado um fator fundamental para a recuperação da saúde<sup>10</sup>, as terapias meditativas podem ser muito úteis<sup>11</sup>, bem como intervenções complexas utilizadas nos cuidados naturopáticos para a ansiedade e outras queixas psicológicas<sup>12</sup>.

Abaixo, reúne-se em um quadro, um conjunto de intervenções com as doses, formas de uso indicadas e a fase do processo em que é recomendada a utilização com segurança. Todos os nutrientes e plantas descritas abaixo são de venda livre, mas podem ser manipulados caso necessário.

## SINTESE DE EVIDÊNCIAS E RECOMENDAÇÕES NA PRÁTICA NATUROLÓGICA

<b>Intervenção:</b>	<b>Dose/recomendações</b>	<b>Fase de recomendação</b>
<b>ALIMENTAÇÃO E ESTILO DE VIDA</b>		
<i>Promover sono reparador</i>	A baixa qualidade do sono está ligada com diversos fatores inflamatórios e de agravação de doenças. <sup>4</sup>	Todas
<i>Atividade física</i>	Atividades físicas moderadas podem auxiliar na imunidade <sup>13</sup>	Prevenção e fase de recuperação.
<i>Terapias Mente-Corpo e Meditação</i>	Tai-chi, Chikung, Yoga e Meditação tem efeitos significativos em marcadores inflamatórios e manejo do estresse <sup>14,15</sup> Praticas de Grounding também tem mostrado qualidades anti-inflamatórias e reguladoras do sistema imunológico <sup>16</sup> .	Todas *durante a fase aguda da infecção somente atividade com pouco esforço físico.
<i>Manejo do Estresse</i>	Outras atividades e intervenções que possibilitem alívio de estresse são benéficas para a resposta imunológica e controle dos sintomas. <sup>4</sup>	Todas
<i>Alimentação Balanceada (em especial frutas, verduras e legumes)</i>	5-7 porções de verduras e legumes e 2-3 porções de frutas para reposição de flavonoides favorecendo a atividade anti-inflamatória <sup>4</sup> .	Todas, alimentos anti-inflamatórios em especial na fase aguda.
<b>SUPLEMENTOS</b>		
<i>Ficocianobilina (Contida na Espirulina)</i>	15 g (ou 100 mg de ficocianobilina-PCB, isolado)/dia <sup>17</sup>	Prevenção e fase de recuperação.
<i>Vitamina C</i>	500mg a 2g/dia <sup>4,18</sup>	Todas
<i>Ácido ferúlico</i>	500-1,000 mg/dia <sup>17</sup>	Prevenção e fase de recuperação.
<i>Ácido Lipoico</i> <sup>17</sup>	1,200-1,800 mg (ao invés de ácido ferúlico)	Prevenção e fase de recuperação.
<i>Melatonina</i>	Tem demonstrado efeitos anti-inflamatórios e reguladores do sono. 0.3 mg a 20 mg/dia <sup>4</sup>	Todas
<i>Zinco</i>	30-50 mg/dia <sup>4,19</sup>	Todas, mas em especial na fase pré e pós infecção.
<i>N-Acetilcisteína</i>	1,200–1,800 mg/dia <sup>17,20</sup>	Todas
<i>Selênio</i>	50-100 mcg/dia <sup>17,19</sup>	Todas
<i>Glucosamina</i>	400mg a 3g/dia <sup>4,17</sup>	Todas
<i>Beta-Glucano</i>	250-500 mg/dia <sup>17</sup>	Prevenção
<i>Própolis</i>	2ml de extrato aquoso/dia <sup>7</sup>	Todas
<b>PLANTAS MEDICINAIS</b>		
<i>Echinaceae spp</i> <sup>4</sup>	Extrato seco 5:1 - 100 a 500mg dividir preferencialmente a dose em 3X/dia <sup>21</sup> Tintura 1:10: 30 a 40 gotas 3X dia <sup>21</sup>	Prevenção <sup>4,22</sup>
<i>Curcuma longa</i> <sup>4,23</sup>	Extrato seco 5:1 - 100 a 500mg dividir preferencialmente a dose em 3X/dia <sup>21</sup> Tintura 1:10: 2,5 a 5ml de 1 a 3X dia <sup>21</sup>	Todas <sup>4</sup>
<i>Sambucus nigra</i> <sup>17,24</sup>	Extrato seco 5:1 - 1000–1,500 mg dividir preferencialmente a dose em 3X/dia <sup>21</sup> Tintura 1:10: 2,5 a 7,5ml 3X dia <sup>21</sup>	Prevenção <sup>4</sup>
<b>PROBIÓTICOS</b>		
<i>L. casei, L. paracasei, L. plantarum, L. rhamnosus*</i>	Evidências em aumento da imunidade específica em vacinação de influenza <sup>6</sup> e redução das complicações infecciosas, incluindo a pneumonia associada à ventilação mecânica <sup>5</sup> Manipular: 1 bilhão UFC cada, isolado ou combinado + FOS qsp - 1 dose/dia	Todas

\*refere-se aos tipos principais referidos nos estudos citados, no entanto outras variedades de probióticos tem oferecido bons resultados.



## Óleos Essenciais

A literatura aponta que a grande maioria dos óleos essenciais são antissépticos. Destacam-se os óleos essenciais com propriedades antivirais, que podem auxiliar a sanitizar o ambiente. Isso acontece pelos seus componentes químicos, e muitos deles também são imunomoduladores, anti-inflamatórios, antimicrobianos, antitussígenos, entre outros.

Podemos aplicar aromaterapia no ambiente de casa ou do consultório através de difusores de ambiente elétricos ou a vela, ou através de spray (30% de água mineral sem cloro e 70% de álcool de cereais – para cada 100 ml, 30 gotas do óleo essencial escolhido).

As moléculas aromáticas de óleos essenciais de maior coeficiente antiviral são os fenóis: carvacrol, timol e eugenol. <sup>25,26</sup>

Óleos essenciais ricos em fenóis:

- Ajowan (*Trachyspermum ammi*);
- Manjeriço qt. Eugenol ou qt. timol (*Ocimum basilicum*);
- Canela-do-ceilão folhas (*Cinnamomum verum*);
- Cravo (*Syzygium caryophyllatus*);
- Orégano-compacto (*Origanum compactum*);
- Segurelha-de-inverno (*Satureja montana*);
- Tomilho selvagem ou serpolet (*Thymus serpyllum*) e
- Tomilho qt. timol (*Thymus vulgaris*)

Os monoterpenos ou álcoois monoterpênicos vêm logo a seguir: citronelol, geraniol, linalol, mentol, terpineol, tuianol.

Óleos essenciais ricos em monoterpenos:

- Manjeriço qt. linalol (*Ocimum basilicum*);
- Ho wood (*Cinnamomum camphora* qt.linalol);
- Pau-rosa (*Aniba rosaeodora*);
- Cisto ou Ládano (*Cistus ladanifer*);
- Eucalipto citriodora (*Corymbia citriodora*);
- Niaouli (*Melaleuca quinquenervia*);
- Palmarosa (*Cymbopogon martinii*);
- Ranvintsara (*Cinnamomum camphora* qt.cineol);
- Tomilho qt. tuianol (*Thymus vulgaris*)



Willem (2018)<sup>27</sup> sugere sinergias de óleos para SARS, também aplicável no manejo dos sintomas da COVID-19:

- 1) Canela-do-ceilão folhas (*Cinnamomum verum*);  
Niaouli (*Melaleuca quinquenervia*);  
Orégano-compacto (*Origanum compactum*);  
Segurelha-de-inverno (*Satureja montana*).
  
- 2) Canela-do-ceilão folhas (*Cinnamomum verum*);  
Niaouli (*Melaleuca quinquenervia*);  
Eucalipto (*Eucalyptus globulus*);  
Tomilho qt. timol (*Thymus vulgaris*).
  
- 3) Eucalipto (*Eucalyptus globulus*);  
Eucalipto (*Eucalyptus radiata*);  
Louro (*Laurus nobilis*);  
Orégano-compacto (*Origanum compactum*).

A indicação é diluir em óleo vegetal de coco, aplicar 10 gotas da mistura em massagem no tórax e 10 gotas na parte superior das costas, 3 x ao dia até que haja uma melhora sensível.

Sugere-se a diluição a 5% (para idosos considerar a diluição de 1,5-3,0% e para crianças a diluição de 0,5-1,5%). Considerar as contraindicações de cada óleo antes do uso.



*Importante: Óleos com fenóis e óxidos podem ser hepatotóxicos quando usados por um período extenso.*

Demais óleos essenciais com potencial ação antiviral (conforme artigos):

- Óleo de Gerânio (*Pelargonium graveolens*)<sup>28</sup>
- Óleo de Canela (*Cinnamomum zeylanicum*)<sup>28</sup>
- Óleo de Capim Limão (*Cymbopogon flexuosus*)<sup>28</sup>
- Óleo de Eucalipto (*Eucalyptus globulus*)<sup>28,29</sup>
- Óleo de Bergamota (*Citrus bergamia*)<sup>28</sup>

Óleos essenciais com potencial no estímulo da resposta imunológica e ação anti-inflamatória:

- Inalação de óleo de Tea tree (*Melaleuca alternifolia*)<sup>25</sup>
- Inalação de óleo de Eucalipto (*Eucalyptus globulus*)<sup>29,30</sup>

Atividade ansiolítica:

- Inalação de óleo Óleo Essencial de Lavanda (*Lavandula angustifolia*)<sup>31</sup>



## Fontes Oficiais de Informação:

### Ministério da Saúde

- [PORTAL MINISTÉRIO DA SAÚDE-COVID](#)
- [ABNT – NORMAS TÉCNICAS PARA PREVENÇÃO DE CONTÁGIO DO COVID-19](#)
- [INFORMAÇÃO PARA PROFISSIONAIS E GESTORES DE SAÚDE](#)
- [MATERIAIS DE APOIO PARA ATENÇÃO PRIMÁRIA À SAÚDE](#)
- [NOTIFICAÇÃO DE CASOS PELO NOVO CORONAVÍRUS COVID-19](#)
- [PAINEL DE ACOMPANHAMENTO CORONAVÍRUS](#)
- [PORTAL FIOCRUZ – CORONAVIRUS](#)
- [SECRETARIA DE ESTADO DA SAÚDE – SP COVID-19](#)

### Organização Mundial da Saúde (OMS)/ World Health Organization (WHO).

- [SITE DA ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE](#)
- [BIBLIOTECA VIRTUAL EM SAÚDE - OPAS](#)

### Biblioteca Cochrane

- [RECURSOS E NOTÍCIAS COCHRANE COVID-19](#)



## Referências

1. Wang, M. *et al.* Remdesivir and chloroquine effectively inhibit the recently emerged novel coronavirus (2019-nCoV) in vitro. *Cell Research* vol. 30 269–271 (2020).
2. Molina, J. M. *et al.* No Evidence of Rapid Antiviral Clearance or Clinical Benefit with the Combination of Hydroxychloroquine and Azithromycin in Patients with Severe COVID-19 Infection. *Med. Mal. Infect.* (2020) doi:10.1016/j.medmal.2020.03.006.
3. Thevarajan, I. *et al.* Breadth of concomitant immune responses prior to patient recovery: a case report of non-severe COVID-19. *Nat. Med.* **1**, (2020).
4. Alschuler, L. *et al.* Integrative considerations during the COVID-19 pandemic. *EXPLORE* **000**, 21–23 (2020).
5. Petrof, E. O. *et al.* Probiotics in the critically ill: A systematic review of the randomized trial evidence. *Crit. Care Med.* **40**, 3290–3302 (2012).
6. Lei, W., Shih, P. & Liu, S. Effect of Probiotics and Prebiotics on Immune Response to Influenza Vaccination in Adults : A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. *Nutrients* doi:10.3390/nu9111175.
7. Shang, H. *et al.* Effect of propolis supplementation on C-reactive protein levels and other inflammatory factors : A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *J. King Saud Univ. - Sci.* **32**, 1694–1701 (2020).
8. Maia, A. Emoções E Sistema Imunológico : Um Olhar Sobre a Psiconeuroimunologia. *Teor. Investig. E PRÁTICA* 207–225 (2002).
9. Garfin, D. R., Thompson, R. R. & Holman, E. A. Acute stress and subsequent health outcomes: A systematic review. *J. Psychosom. Res.* **112**, 107–113 (2018).
10. Santos-Silva, R., Castro, L. S., Taddei, J. A., Tufik, S. & Bittencourt, L. R. A. Sleep Disorders and Demand for Medical Services: Evidence from a Population-Based Longitudinal Study. *PLoS One* **7**, e30085 (2012).
11. Gong, H. *et al.* Mindfulness meditation for insomnia: A meta-analysis of randomized controlled trials. *J. Psychosom. Res.* **89**, 1–6 (2016).
12. Sarris, J., Gadsden, S. & Schweitzer, I. Naturopathic medicine for treating self-reported depression and anxiety: An observational pilot study of naturalistic practice. *Adv. Integr. Med.* **1**, 87–92 (2014).
13. Romeo, J., Wärnberg, J., Pozo, T. & Marcos, A. Physical activity, immunity and infection. *Proc. Nutr. Soc.* **69**, 390–399 (2010).
14. Black, D. S. & Slavich, G. M. Mindfulness meditation and the immune system: a systematic review of randomized controlled trials. *Ann. N. Y. Acad. Sci.* **1373**, 13 (2016).
15. Bower, J. E. & Irwin, M. R. Mind–body therapies and control of inflammatory biology: A descriptive review. *Brain. Behav. Immun.* **51**, 1–11 (2016).
16. Oschman, J. L., Chevalier, G. & Brown, R. The effects of grounding (earthing) on inflammation, the immune response, wound healing, and prevention and treatment of chronic inflammatory and autoimmune diseases. *J. Inflamm. Res.* **8**, 83–96 (2015).
17. McCarty, M. F. & DiNicolantonio, J. J. Nutraceuticals have potential for boosting the type 1 interferon response to RNA viruses including influenza and coronavirus. *Prog. Cardiovasc. Dis.* 79–81 (2020) doi:10.1016/j.pcad.2020.02.007.



18. Hemila, H., Hemila, H. & Hemilä, H. Vitamin C supplementation and respiratory infections: a systematic review. *Mil. Med.* **169**, 920–925 (2004).
19. Zhang, L. & Liu, Y. Potential interventions for novel coronavirus in China: A systematic review. *J. Med. Virol.* **92**, 479–490 (2020).
20. Ghezzi, P. Role of glutathione in immunity and inflammation in the lung. *Int. J. Gen. Med.* **4**, 105–113 (2011).
21. Alonso, J. R. & Jorge Alonso. *Tratado de Fitofarmacología y Nutraceuticos*. (Corpus, 2007).
22. Burger, R. A., Torres, A. R., Warren, R. P., Caldwell, V. D. & Hughes, B. G. Echinacea-induced cytokine production by human macrophages. *Int. J. Immunopharmacol.* **19**, 371–379 (1997).
23. Derosa, G., Maffioli, P., Simental-Mendía, L. E., Bo, S. & Sahebkar, A. Effect of curcumin on circulating interleukin-6 concentrations: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Pharmacol. Res.* **111**, 394–404 (2016).
24. Hawkins, A. J., Baker, C., Cherry, L. & Dunne, E. Black Elderberry (*Sambucus nigra*) supplementation effectively treats upper respiratory symptoms: A meta-analysis of randomized, controlled clinical trials. *Complement. Ther. Med.* (2018) doi:10.1016/j.ctim.2018.12.004.
25. Golab, M., Burdzenia, O., Majewski, P. & Skwarlo-Sonta, K. Tea tree oil inhalations modify immunity in mice. *J. Appl. Biomed.* **3**, 101–108 (2005).
26. Erdoğan Orhan, I., Özçelik, B., Kartal, M. & Kan, Y. Antimicrobial and antiviral effects of essential oils from selected Umbelliferae and Labiatae plants and individual essential oil components. *Turkish J. Biol.* **36**, 239–246 (2012).
27. Willem, J. P. *Óleos Essenciais Antivirais*. (LASZLO EDITORA, 2018).
28. Vimalanathan, S. & Hudson, J. Anti-influenza virus activity of essential oils and vapors. *Am. J. Essent. Oils Nat. Prod.* **2**, 47–53 (2014).
29. Cermelli, C., Fabio, A., Fabio, G. & Quaglio, P. Effect of Eucalyptus Essential Oil on Respiratory Bacteria and Viruses. *Curr. Microbiol.* **56**, 89–92 (2008).
30. Sadlon, A. E. & Lamson, D. W. Immune-modifying and antimicrobial effects of eucalyptus oil and simple inhalation devices. *Altern. Med. Rev.* **15**, 33–47 (2010).
31. Karan, N. B. Influence of lavender oil inhalation on vital signs and anxiety: A randomized clinical trial. *Physiol. Behav.* **211**, 112676 (2019).
32. Secoli, S. R. Polifarmácia: interações e reações adversas no uso de medicamentos por idosos. *Rev. Bras. Enferm.* **63**, 136–140 (2010).