



**Congresso
Tocantinense
de Farmácia**

**Estratégias para a Expansão dos
Cuidados Farmacêuticos no Brasil**



**04, 05 E 06
DE SETEMBRO
DE 2025**

Centro Universitário CEULP/ULBRA

Palmas-TO

EFEITOS DO GINSENG NA MODULAÇÃO DO CORTISOL E NO AUMENTO DA TESTOSTERONA

V CONGRESSO TOCANTINENSE DE FARMÁCIA, 5ª edição, de 04/09/2025 a 06/09/2025
ISBN dos Anais: 978-65-5465-160-8

FERREIRA; FRANCISCO FERDINAND PEREIRA¹, FALEIRO; Danniela Priscylla Vasconcelos²

RESUMO

Efeitos do Ginseng na modulação do cortisol e no aumento da testosterona. Introdução: O estresse físico e emocional estimula o aumento da produção de cortisol, hormônio essencial para respostas de emergência do organismo. Produtos naturais como o Ginseng (*Panax ginseng*) têm sido estudados por suas propriedades adaptógenas, capazes de auxiliar o organismo a lidar melhor com situações de estresse e, potencialmente, melhorar o equilíbrio hormonal. Objetivo: E avaliar os efeitos do Ginseng sobre cortisol e testosterona, destacando benefícios no controle do estresse e na melhora da performance, ajudando significativamente os níveis de hormônios relacionando ao estresse. Métodos: trata-se de uma revisão narrativa que teve como base de dados o PubMed, SciELO e ScienceDirect, e como descritores: *Panax ginseng*, cortisol, testosterona. Incluíram-se ensaios clínicos, estudos observacionais e revisões sistemáticas publicados entre 2010 e 2024, investigando suplementação de Ginseng em humanos. Resultados e Discussão: Evidências sugerem que o Ginseng reduz cortisol e aumenta testosterona por meio da modulação do eixo hipotálamo-hipófise-adrenal. Tais efeitos favorecem equilíbrio hormonal, desempenho e resistência física. Contudo, resultados variam conforme dose, duração, preparo e características individuais dos participantes. Estudos indicam redução de até 30% no cortisol e aumento de 15% a 40% na testosterona após 4–12 semanas de uso de Ginseng. Observou-se também melhora de resistência muscular e menor fadiga mental. O efeito adaptógeno auxilia no controle do estresse e recuperação hormonal, promovendo bem-estar geral. Conclusão: O Ginseng é estudado por modular o cortisol e elevar a testosterona, auxiliando no equilíbrio hormonal e no desempenho físico sob estresse. Tem potencial na regulação hormonal e melhora do desempenho, sendo o seu uso recomendado através de orientação individual para cada paciente.

PALAVRAS-CHAVE: Ginseng, Cortisol, Testosterona

¹ Faculdade de Palmas - FAPAL, otica.plena@hotmail.com

² Faculdade de Palmas - FAPAL, dannifaleiro@gmail.com