

USO DA VALERIANA OFFICINALIS NO TRATAMENTO DA ANSIEDADE: Uma revisão narrativa

Érika Nascimento dos Santos¹
Barbara dia Santos Reis²
Andressa Nádia pesqueira Rodrigues³
Fernando Vanraj⁴

RESUMO

O fitoterápico Valeriana (*Valeriana officinalis* L) é uma espécie nativa da Europa e da Ásia, e introduzida no Brasil desde meados do século XVIII, utilizada para determinados tratamentos de saúde, entre eles a ansiedade. O estudo teve como objetivo realizar uma abordagem sobre o tratamento da ansiedade com uso do fitoterápico Valeriana, mais especificamente sobre o tratamento da ansiedade. Tratou-se de um estudo de revisão narrativa de literatura. Para tanto, foram utilizadas as seguintes bases de dados: *Scientific Eletronic Library Online* (SciELO), Catálogo de Teses e Dissertações da CAPES, *National Library of medicine* (PubMed) e Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS). O corte temporal foram artigos publicados nos últimos 10 anos, ou seja, de 2011 a 2021. A busca na base de dados encontrou 156 artigos que tinha alguma relação com o tema, em seguida, após aplicar os critérios de inclusão e exclusão e leitura integral dos artigos, restaram 17 artigos para o desenvolvimento do trabalho. Foi possível compreender com mais propriedade os efeitos da Valeriana para o tratamento da ansiedade, o qual, do modo como foi visto, age efetivamente no sistema nervoso central, e por isso, a Valeriana pode ser usada no tratamento da ansiedade. Por fim, é notório que a ciências farmacêuticas nas últimas décadas vem desempenhando um papel importante no tratamento dos transtornos de saúde mental, como é o caso da ansiedade, por meio de fitoterápicos, como ficou demonstrado no decorrer deste trabalho.

Palavras chave: Valeriana officinalis; Fitoterápico; Ansiedade.

USE OF VALERIANA OFFICINALIS IN THE TREATMENT OF ANXIETY: A narrative review

ABSTRACT

The herbal medicine Valeriana (*Valeriana officinalis* L) is a species native to Europe and Asia, and introduced in Brazil since the mid-eighteenth century, used for certain

¹ Discente do curso de Farmácia do Centro Universitário UniFTC de Juazeiro (UniFTC/BA), e-mail: erikalaira1312@gmail.com

² Discente do curso de Farmácia do Centro Universitário UniFTC de Juazeiro (UniFTC/BA), e-mail: barbarareis07@gmail.com

³ Discente do curso Farmácia do Centro Universitário UniFTC de Juazeiro (UniFTC/BA), e-mail: andressanadia02@gmail.com

⁴ Professor Orientador do Centro Universitário UniFTC de Juazeiro (UniFTC/BA), Farmácia, e-mail: frodrigues.jua@ftc.edu.br

health treatments, including anxiety. The study aimed to carry out an approach to the treatment of anxiety with the use of the herbal medicine Valeriana, more specifically on the treatment of anxiety. This was an integrative literature review study. For that, the following databases were used: Scientific Electronic Library Online (SciELO), Catalog of Theses and Dissertations of CAPES, National Library of Medicine (PubMed) and Latin American and Caribbean Literature on Health Sciences (LILACS). The time cut was articles published in the last 10 years, that is, from 2011 to 2021. The search in the database found 156 articles that had some relation to the theme, then, after applying the inclusion and exclusion criteria and full reading of the articles, 17 articles remained for the development of the work. It was possible to better understand the effects of Valerian for the treatment of anxiety and insomnia, which, as seen, act effectively on the central nervous system, and therefore, Valerian can be used in the treatment of anxiety. Finally, it is clear that pharmaceutical sciences in recent decades has played an important role in the treatment of mental health disorders, such as anxiety, through herbal medicines, as demonstrated in the course of this work.

Keywords: Valeriana officinalis; herbal medicine; Anxiety.

1 INTRODUÇÃO

Os transtornos de saúde mental acometem pessoas em todo planeta, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), são aproximadamente 450 milhões de pessoas que sofrem de algum tipo de transtorno de saúde mental (OMS, 2017). Entretanto, de acordo com os dados divulgados em 2017 pela OMS demonstraram que a predominância global dos transtornos de ansiedade gira em torno de 3,6%, atingindo proporções maiores nas Américas.

Uma das plantas medicinais mais usada e que é indicada para o tratamento da ansiedade é conhecida como Valeriana. Esta planta, conforme afirmaram Da Silva et al. (2020), possui propriedades que agem de forma ordenada em favor da ação farmacológica. Por isso, é usado para ansiedade, pois possui propriedades sedativas, hipnóticas e ansiolíticas.

Desde o ano de 2010, o Ministério da Saúde divulgou a Lista Nacional de Plantas Terapêuticas de Interesse do SUS. Nesta lista foram listadas 71 espécies com potencial terapêutico. No ano de 2010, a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA) divulgou uma série de nomes, contendo 66 de plantas com potencial para ser utilizado como fármaco vegetal em forma de infusão, maceração ou decocção indicado para a utilização via tópico ou oral (ANVISA, 2010).

Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA) define as plantas medicinais toda planta, independente da espécie cultivada ou não, usada com a finalidade terapêutica (BRASIL, 2013). Portanto, segundo Marques *et al.* (2020), as plantas ou suas partes contêm os princípios ativos ou classes de substâncias responsáveis pelo efeito terapêutico após os processos de colheita, estabilização (se aplicável) e secagem, que podem estar presentes em sua forma integral, triturado ou em pó, é utilizado para a produção de fitoterápicos.

De acordo com Nascimento Júnior *et al.* (2016), as plantas medicinais são utilizadas pela população brasileira desde muito tempo para cuidados com a saúde, tanto pela medicina tradicional, por meio dos programas públicos do Sistema Único de Saúde (SUS), nas práticas complementares à atenção primária à saúde, quanto pela população.

Dentre os fármacos fitoterápicos usados no tratamento do transtorno da ansiedade, a Valeriana, de nome científico *Valeriana Officinalis L.*, que segundo Rodrigues *et al.* (2021), as raízes secas são utilizadas principalmente por suas ações hipnóticas e sedativas em pacientes ansiosos quando administradas por longos períodos de tempo, bem como uma forma segura e econômica de usar ervas para o tratamento de ansiedade moderada.

A parte farmacologicamente significativa é a raiz de valeriana, *Valerianae radix*. Conforme mencionado por Bissali (2013), o extrato da raiz de Valeriana *Officinalis L.*, os terpenóides ácido valerênico, o biossintéticos valerenal e valerenadieno são responsáveis pelo efeito ansiolítico. Seu mecanismo de ação é combinado a partir de três princípios ativos, que são: valepotriatos, que restaurariam o equilíbrio autonômico-fisiológico, sesquiterpenos, que inibem a enzima que metaboliza o GABA, e lignanas, que possuem um agonista parcial dos receptores de

adenosina e da induzir sedação (BISSALI, 2013). Tais efeitos terapêuticos fazem da Valeriana uma planta com efeitos reconhecidos contra a ansiedade.

Entendendo a importância de abordar a temática do uso do fitoterápico Valeriano para o tratamento da ansiedade, este estudo tem como arcabouço norteador, o seguinte questionamento: qual, ou quais os efeitos terapêuticos da planta Valeriana e sua eficácia para o tratamento da ansiedade?

A condução deste trabalho tem o intuito de contribuir academicamente e para a sociedade de maneira geral, uma vez que a questão da ansiedade e depressão é um problema de saúde pública que acomete milhares de cidadãos em todo o mundo. Sendo assim, a elaboração da presente pesquisa tem como um dos fundamentos para seu desenvolvimento a contribuição para futuras pesquisas com análises clínicas com a utilização da Valeriana.

2 METODOLOGIA

Trata-se de um estudo de revisão narrativa da literatura. O uso deste método teve como foco analisar e explorar os achados de estudos publicados para desenvolver uma análise abrangente com propósitos teóricos-científicos. Esse tipo de estudo não utiliza critérios explícitos e sistemáticos para a busca e análise crítica da literatura. A busca pelos estudos não precisa esgotar as fontes de informações. Não aplica estratégias de busca sofisticadas e exaustivas.

A princípio, houve a necessidade de seleção dos dados secundários, por meio de consultas bibliográficas, com o objetivo de buscar fundamentos teóricos para o desenvolvimento do trabalho, no sentido de confrontar com base na literatura das ciências biológicas, bem como a catalogação de materiais científicos relacionados ao tratamento da ansiedade com uso do fitoterápico valeriana.

Para o desenvolvimento da pesquisa, foi necessário realizar uma releitura das bibliografias que abordam o tratamento terapêutico do Valeriana (*Valeriana officinalis*) no tratamento da ansiedade. Para tanto, foram utilizadas as seguintes bases de dados: *Scientific Eletronic Library Online* (SciELO), Catálogo de Teses e Dissertações da CAPES, *National Library of medicine* (PubMed) e Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS).

Para a realização da pesquisa, que foram divididos em dois processos, primeiro a busca e releitura das bibliográficas e a segunda, o procedimento compreendeu a análise e discussão dos resultados obtidos. Para melhor detalhamento os dois macros procedimentos foram subdivididos em 6 seis etapas, sendo elas:

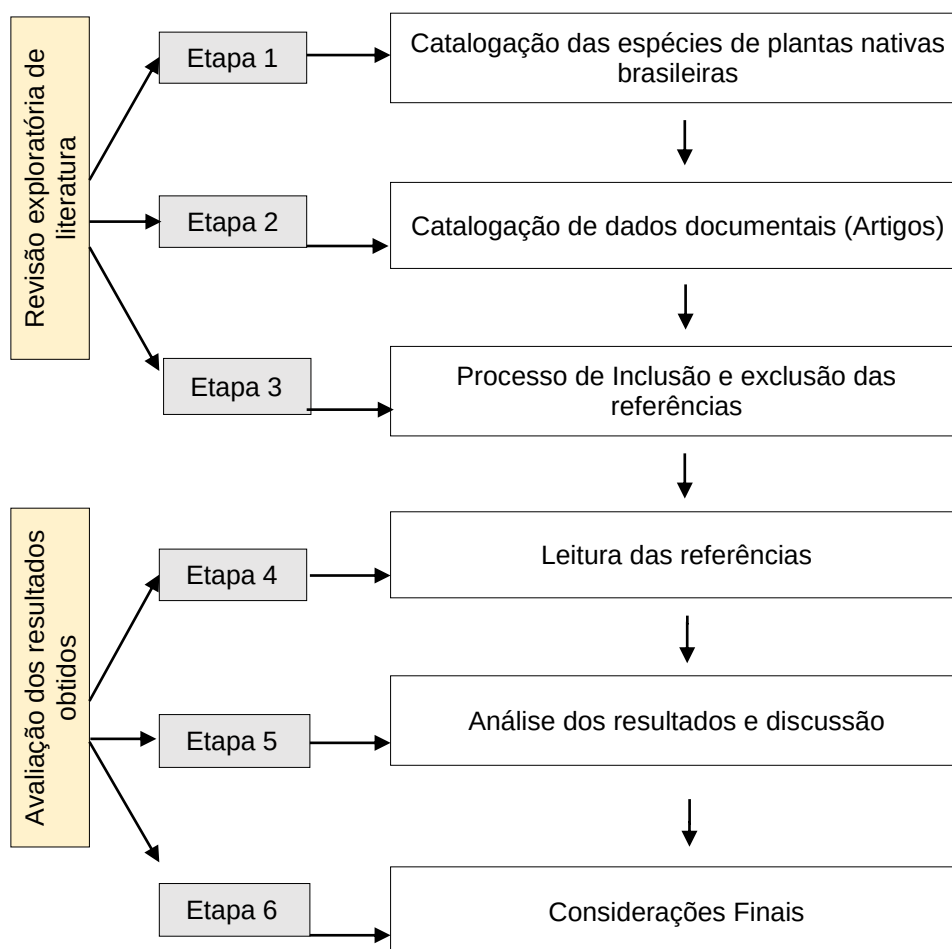
A primeira foi a Catalogação das espécies de plantas nativas brasileiras. Na segunda etapa, foi realizada a catalogação dos artigos científicos. Na terceira etapa, foi realizado o processo de inclusão e exclusão das referências. Na etapa seguinte, foi realizada a leitura das referências selecionadas. Na quinta etapa, foi feita a análise dos resultados e discussão acerca do assunto e por fim, na sexta e última etapa, as considerações finais.

Os critérios de inclusão foram: publicações que estejam disponíveis na íntegra, ou seja, artigos completos, no período de 2011 a 2021 (intervalo de dez anos).

Para os critérios de exclusão foram desconsiderados: artigos de opinião, artigos com estudos sem metodologia clara, publicações duplicadas (entre as bases de dados) e estudos pilotos, ou seja, estudos em que a metodologia está em fase experimental.

Para uma melhor demonstração, na figura 1, o fluxograma demonstra as etapas de como o estudo foi realizado

Figura 1 - Procedimentos adotados para o desenvolvimento e análise do trabalho.



Fonte: Autoras (2022).

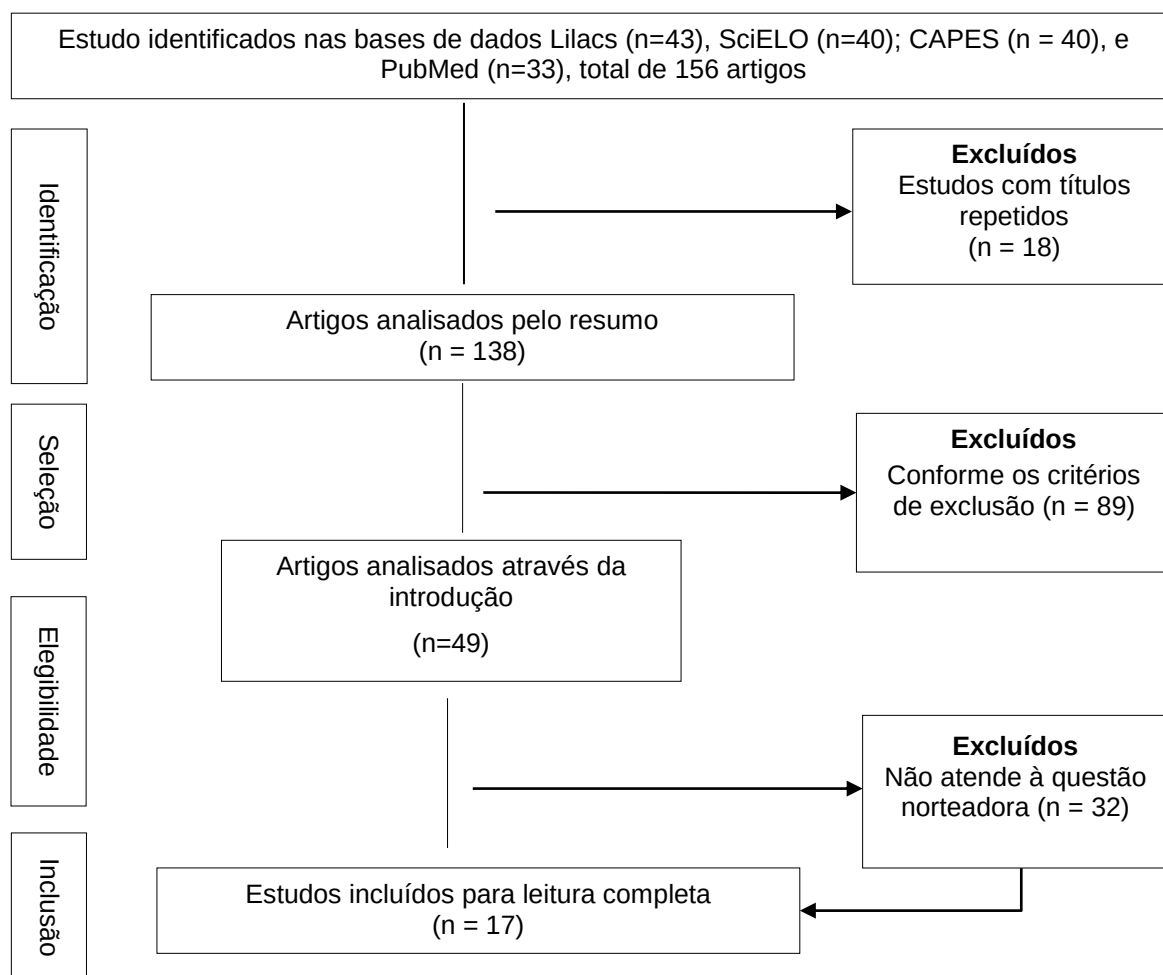
Os autores utilizaram critérios de análise crítica dos artigos encontrados para chegarem a um consenso sobre quais conteúdos seriam analisados na íntegra, e, posteriormente, apresentados em consonância com o objeto de estudo que são os efeitos terapêuticos do Valeriana (*Valeriana officinalis*) no tratamento da ansiedade em seres humanos.

3 RESULTADO

A busca na base de dados encontrou 156 artigos que tinham alguma relação com o tema, ou seja, que abordavam pelo menos, temas que tinham alguma relação com o tratamento da ansiedade com uso do fitoterápico valeriana, após a leitura dos títulos dos artigos e resumos, foram descartados 139 e restaram 17 para análise

completa dos mesmos. O fluxograma da figura 2 mostra o processo de inclusão e exclusão dos artigos, conforme critérios da metodologia adotada no estudo.

Figura 2- Processo de seleção dos dados bibliográficos e critério de inclusão e exclusão.



Fonte: Autoras (2022).

As etapas apresentadas no fluxograma da figura 1 foram necessárias como forma de sustentação para qualidade e eficiência da metodologia, obedecendo, portanto, um protocolo de condição criada para o desenvolvimento do estudo.

Foram encontrados 156 artigos que tiveram em sua problemática sobre o uso fitoterápico da Valeriana no tratamento da ansiedade. Destes, após a leitura do título, foram excluídos 18 artigos com títulos repetidos, restando 138 artigos que apresentaram alguma relevância para o estudo. Logo depois, que foram aplicados os critérios de exclusão, foram excluídos mais 89 artigos, restando 49.

Posteriormente, foram excluídos mais 32 artigos por não atender a questão norteadora do estudo. Por fim, após a leitura dos resumos e introdução desses 32 artigos, buscando consonância destes com a questão norteadora do presente trabalho, restaram apenas 17 artigos para o desenvolvimento do trabalho, sendo realizada a leitura integral dos referidos artigos.

4 DISCUSSÃO

A ansiedade, conforme definiram Dourado *et al.* (2018) é uma reação natural do corpo ao *estresse*, uma das emoções humanas fundamentais, é uma reação que faz parte do estado emocional e fisiológico do ser humano responsável por alertar, através do organismo, quando “há um perigo iminente” , orientá-los e motivá-los a se defender.

De acordo com Parreira *et al.* (2021), os transtornos de ansiedade tem maior prevalência nas crianças e adolescência e podem se tornar crônicos e recorrentes e estão associados ao alto comprometimento funcional, redução da qualidade de vida e aumento do risco de desenvolver outros transtornos psiquiátricos, incluindo particularmente depressão.

Segundo Machado *et al.* (2016), foi constatado que a prevalência das pessoas com transtorno de ansiedade foi de 27,4%, superando os valores estimados para o Brasil levantado pela OMS. O estudo evidenciou que as pessoas que sofrem de ansiedade são da faixa etária entre 18 a 35 anos de idade. Em outro estudo, onde levou em consideração fatores associados à prevalência do transtorno de ansiedade relacionado ao gênero dos indivíduos, deste modo, foi verificado que as mulheres somaram 7,7%, enquanto os homens 3,6% de prevalência. Entretanto, tais distúrbios vem sendo tratados também nas últimas décadas por medicamento fitoterápico, originários de plantas medicinais.

O transtorno da ansiedade, segundo Bakhshaei (2017), é um fator preocupante que afeta a saúde física e mental. A falta de sono ou interrupção devido à ansiedade é um problema muito comum. Ansiedade, estresse, depressão e insônia são as características das doenças psiquiátricas que são generalizadas e mórbidas.

Dentre os países que mais registraram pessoas com transtorno de ansiedade, o Brasil é o país que possui o maior número de cidadãos acometidos por estas enfermidades, contabilizando aproximadamente 9,3% da população (OMS, 2017).

De acordo com Rodrigues; De Simoni e Machado (2011) destacaram que pesquisa sobre plantas medicinais são realizadas na esfera da ciência designada de fitoterapia, que tem suas origens no conhecimento popular, utilizando produtos de origem vegetal para fins terapêuticos, para prevenir, mitigar ou curar determinadas condições patológicas.

O fitoterápico Valeriana, de acordo com Zeni *et al.* (2021), tem em sua composição elementos que exerce efeito terapêutico muito eficaz contra a ansiedade, tormento, insônia leve, desequilíbrios leves no sistema nervoso, além de possuir menos contraindicações que a maioria de outros fitoterápicos indicados para ansiedade.

É importante ressaltar alguns sintomas que a ansiedade desperta no corpo humano e merecem atenção para buscar um tratamento adequado. De acordo com Guerra (2021), a ansiedade afeta o nosso corpo, mente e desempenho de várias formas:

- Sintomas emocionais: tristeza, nervosismo, irritabilidade;
- Sintomas fisiológicos: coração acelerado, sensação de formigamento, falta de ar, sudorese, tontura, dor de cabeça, dores musculares, insônia;
- Sintomas comportamentais: impulsividade, agressividade, fala acelerada;
- Sintomas cognitivos: dificuldade de concentração e tomada de decisão, preocupações excessivas.

Até o ano de 2011, os pesquisadores Nunes e Sousa (2011) afirmaram não existir evidências contundentes sobre a eficácia da Valeriana no tratamento das perturbações de ansiedade, pois a mostra da eficiência está limitada pelos resultados conflitantes dos estudos analisados e pelos seus problemas metodológicos, apesar de demonstrar alguma consequência leve a moderada.

Quanto aos efeitos colaterais e as recomendações para o uso da Valeriana, Guaratini *et al.* (2014) destacaram que o uso medicinal por leigos pode ser perigoso, assim como o uso de preparações de Valeriana não é aconselhado para pessoas com insuficiência cardíaca, principalmente sementes que apresentam alta concentração de alcaloides. Entretanto, afirmaram que uma opção segura seria a utilização de medicamentos fitoterápicos de laboratórios, pois existem estudos e comprovações científicas da eficiência de tal medicamento quando manipulado em dosagens adequadas para serem ministradas por pessoas distintas que estejam sendo acometidas de algum desses sintomas citados acima.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O papel das plantas medicinais para a manutenção da saúde, sobretudo no tratamento da ansiedade vem sendo utilizado com mais frequência em todo o território brasileiro. Entretanto, como pode ser observado nas bibliografias consultadas no presente trabalho, nas últimas décadas, estudos vêm sendo desenvolvidos no intuito de comprovar a eficácia e as reações adversas, devido a administração de fitoterápicos para o tratamento da ansiedade.

Verificou-se que a Valeriana *Officinalis* L é rica em Valerenal e ácido acetoxivalerênico e que tais propriedades têm ação com potencial para tratamento da ansiedade. Portanto, foi constatado que a Valeriana pode ser utilizado para tratamento da ansiedade, no entanto, alguns autores recomendam o uso com moderação, pois, altas dosagens podem provocar intoxicação e problemas cardíacos.

Vale destacar, que apesar das evidências positivas constatadas neste estudo, em que foi verificado que a Valeriana reduz, em alguns casos, significativamente os efeitos da ansiedade, é necessária mais investigação científica para demonstrar com mais propriedade científica a eficiência da Valeriana sobre a saúde humana.

Devido à COVID-19, os problemas relacionados ao sistema nervoso da população foi extremamente afetado, ficando vulneráveis a transtornos como a ansiedade que causa uma infinidade de sintomas e prejudica a qualidade de vida do ser humano. E foi justamente nesse cenário, que os laboratórios que desenvolvem

estudos acerca de fitoterápicos estão conquistando espaço e vem ganhando maior visibilidade perante a sociedade, estas entidades se preocupam com a qualidade, cuja composição química dos fitoterápicos seja conhecida e as atividades biológicas sejam validadas por testes confiáveis.

A ciências farmacêuticas vem desempenhando um papel importante no tratamento dos transtornos de saúde mental, como é o caso da ansiedade, por meio de fitoterápicos, como ficou demonstrado no decorrer deste trabalho. No ensejo, é importante ressaltar a importância do farmacêutico nesse contato direto com o indivíduo que necessita de orientação quando for buscar um tratamento alternativo como é o fitoterápico, ele pode auxiliar nas indicações e recomendações para evitar a auto medicação e consequentemente evitar mais problemas de saúde, objetivando uma boa qualidade de vida da população. Cabe ao farmacêutico fornecer a planta in natura para as pessoas e orientá-las sobre a forma correta de preparar esses tipos de medicamentos, além de ensinar as boas práticas para que elas possam valorizar e preservar a planta e seu processo.

REFERÊNCIAS

BAKHSHALI, Sara. Phyto –Pharmacological Effect of Non Medicinal Plants as a Traditional Treatment of Depression. Junho de 2017. ISSN: 0976-3104. Bakhshaei 2017 | IIOABJ | Vol. 8 | Suppl 2 | 76-81. Disponível em: <https://www.iioab.org/IIOABJ_8.S2_76-81.pdf>. Acessado em 6 de abril de 2021.

BALLONE, G. J; **Fitoterápicos**. 2013. Disponível em: <http://www.psiqweb.med.br/farmaco/fito.html>. Acesso em: 03 de mai. de 2022.

BATISTA, L. M; VALENÇA, A. M. G. **A fitoterapia no âmbito da atenção básica no SUS: realidades e perspectivas**. Pesqui Bras Odontopediatria Clín Integr 2012; 12(2):293-296.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Ciência, Tecnologia e Insumos Estratégicos. Departamento de Assistência Farmacêutica. **Política e Programa Nacional de Plantas Medicinais e Fitoterápicos / Ministério da Saúde**. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_programa_nacional_plantas_medicinais_fitoterapicos.pdf

DA SILVA, Eliane Lopes Pereira et al. **Avaliação do perfil de produção de fitoterápicos para o tratamento de ansiedade e depressão pelas indústrias farmacêuticas brasileiras**. Disponível em: https://repositorio.animaeducacao.com.br/bitstream/ANIMA/21711/1/ELIDIANY_GUILHERME.pdf.

DOURADO, E.M.; ROLIM, J.A.; AHNERTH, N.M.S.; GONZAGA, N.M.; BATISTA, E. C. **Ansiedade e depressão em cuidador familiar de pessoa com transtorno mental**. ECOS-Estudos Contemporâneos da Subjetividade, v. 8, n. 1, p. 153-167, 2018.

ERCOLE, F. F. et al. **Revisão integrativa versus revisão sistemática**. REME, Rev. Min, Enferm., v.18. n.1, p. 09-11, 2014. Disponível em: <<http://https://pesquisa.bvsalud.org/enfermeria/resource/pt/lil-716875>>

LOPES, KCSP, SANTOS WL. **Transtorno de ansiedade**. Revista Inic Cient Ext. 2018; 1(1): 45-50. Disponível em: <https://revistasfacesa.senaaires.com.br/index.php/iniciacao-cientifica/article/view/47>.

MACHADO, M. B; IGNÁCIO, Z. M; JORNADA, L. K; RÉUS, G. Z; ABELAIRA, H. M; ARENT, C. O, et al. **Prevalência de transtornos ansiosos e algumas comorbidades em idosos: um estudo de base populacional**. J Bras Psiquiatr. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/jbpsiq/a/HCWtFtChSRkJXd6FHjCFWQQ/?lang=pt>.

NUNES, A; SOUSA, M. **Utilização da valeriana nas perturbações de ansiedade e do sono: qual a melhor evidência**. Disponível em: docplayer.com.br/18365851-Utilizacao-da-valeriana-nas-perturbacoes-de-ansiedade-qual-a-melhor-evidencia.html.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **Depressão e outros transtornos mentais comuns: estimativas globais de saúde**. Genebra: WHO; 2017.

PARREIRA, Bibiane Dias Miranda; GOULART, Bethania Ferreira; RUIZ, Mariana Torreglosa; MONTEIRO, Juliana Cristina dos Santos; SPONHOLZ, Flávia Azevedo Gomes. **Sintomas de ansiedade entre mulheres rurais e fatores associados**. Esc. Anna. Nery 25 (4), 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ean/a/FYWhtYJymBLc4gBTr89Tnv/?format=pdf&lang=pt>

PEREIRA, R. M.; BRAZ, A. C. D. A. R.; FERNANDES, J. G.; DE LIMA CARDEAL, A.; PINTO, R. R.; ALENCAR, T. R. F. R.; DE ANDRADE, L. R. **Reflexologia podal na síndrome de burnout, ansiedade e estresse de professores**. Revista Terra & Cultura: Cadernos de Ensino e Pesquisa, v. 35, n. 69, p. 118-134, 2019.

RODRIGUES, A. G; DE SIMONI, C, MACHADO, G. N. **As plantas medicinais e fitoterapia no contexto da atenção básica/ Estratégia Saúde da Família**. In: Brasil. Ministério da Saúde (MS). Práticas integrativas e complementares: plantas medicinais e fitoterapia na Atenção Básica, 2011.

RODRIGUES, J.J.C.; PIMENTEL, V. P.S.; BARROS, N.B.; MARTINS, T.S. **Efeitos farmacológicos do fitoterápico valeriana no tratamento da ansiedade e no distúrbio do sono**. Brazilian Journal of Development, v. 7, n. 4, p. 41827-41840, 2021.

SMOLEN, J. R; ARAÚJO, E. M. **Raça/cor da pele e transtornos mentais no Brasil: uma revisão sistemática**. Ciênc Saúde Coletiva. 2017; 22(12):4021-30.

ZENI, Francielle et al. **Plantas medicinais e fitoterápicos na promoção à saúde**

no transtorno de ansiedade: uma revisão da literatura de apoio aos profissionais. InfarmaCiências Farmacêuticas, v. 33, n. 1, p. 6-17, 2021. Disponível em: <http://revistas.cff.org.br/?journal=infarma&page=article&op=view&path%5B%5D=2773>.

GUERRA, M. **Ansiedade saiba tudo sobre o mal do século: causas, consequências, sintomas, tratamentos e muito mais.** Mariangelaguerra, 2021. Disponível em: <<https://mariangelaguerra.com.br/ansiedade/>>, acesso em: 16/04/2022.