

AVALIAÇÃO ATEMPORAL DOS EFEITOS DA *Valeriana officinalis* L.: UMA REVISÃO DE LITERATURA

Luana da Silva Oliveira¹

RESUMO: Problemas com ansiedade, insônia e outras mazelas acometem muitas pessoas devido a diversos fatores. Os tratamentos convencionais com fármacos causam diversos efeitos colaterais, com isso cada vez mais as pessoas buscam por tratamentos seguros e eficazes com menor ou nenhum efeito colateral, o que as plantas medicinais e os fitoterápicos propiciam. Entre as plantas medicinais a *Valeriana officinalis* L., é vastamente conhecida. Neste contexto o objetivo desta revisão bibliográfica é realizar o levantamento da espécie *V. officinalis*, para investigar sua ação para os transtornos de ansiedade e insônia. Baseando-se no Scielo, Elsevier e Google acadêmico, com os descritores *Valeriana officinalis*, ansiedade, insônia e controle dos nervos, ainda foram consideradas fontes como sites, teses e monografias, respeitando o período de 2013 a 2021. Foram selecionados cinco artigos, dos quais representaram 60% de revisões bibliográficas, 20% ensaio clínico e 20% de revisão com levantamento de dados. Todos os artigos selecionados citam o GABA (ácido gama-aminobutírico) um dos componentes presentes na espécie como inibidor o SNC (sistema nervoso central). Perante esta revisão bibliográfica podemos demonstrar que a espécie *V. officinalis* possui potencial para auxiliar nos tratamentos de ansiedade e insônia, inclusive em paciências com enfermidades pré-existentes.

Palavras-chave: Plantas medicinais, Farmacognosia, Ansiedade.

TIMELY EVALUATION OF THE EFFECTS OF *Valeriana officinalis* L. : A LITERATURE REVIEW

ABSTRACT: Problems with anxiety, insomnia and other ailments affect many people due to several factors. Conventional drug treatments cause several side effects, so more and more people are looking for safe and effective treatments with less or no side effects, which medicinal plants and herbal medicines provide. Among medicinal plants, *Valeriana officinalis* L., is widely known. In this context, the objective of this bibliographic review is to carry out a survey of the species *V. officinalis* L., to investigate its action for anxiety and insomnia disorders. Based on the Scielo, Elsevier and Google academic database, with the descriptors *Valeriana officinalis* L., genus *Valeriana*, Anxiety, insomnia and nerve control, sources such as websites, theses and monographs were also considered, respecting the period from 2013 to 2021. Five articles were selected, of which accounted for 60% of bibliographic reviews, 20% clinical trial and 20% review with data collection. All selected articles cite GABA (gamma-aminobutyric acid), one of the components present in the species as an inhibitor of the CNS (central nervous system). In view of this bibliographic review, we can demonstrate that the species *V. officinalis* L., has the potential to assist in the treatment of anxiety and insomnia, including in patients with pre-existing illnesses.

Keyword: Medicinal plants, Pharmacognosy, Anxiety

Bióloga. Universidade Federal de Mato Grosso. Cuiabá. MT. E-mail: luana.bio16@outlook.com

INTRODUÇÃO

Etnobotânica é a ciência interdisciplinar que aborda a relação que o ser humano possui com as plantas, a sua significação cultural e o manejo com os elementos da flora (CABALLERO, 1979). Nesse contexto, Pasa (2019) enfatiza que estudos etnobotânicos apresentam relevância, ao aproximar os conhecimentos empíricos à ciência, no mundo moderno.

Definem-se as plantas medicinais como “recursos naturais com propriedades capazes de provocar reações benéficas no organismo, utilizadas na recuperação e manutenção do bem-estar” (SILVA, 2018). As plantas medicinais podem ser utilizadas de diversas formas, em chás, garrafadas, macerados de folhas, sucos e fitoterápicos.

Segundo resolução da Anvisa (2014) fitoterápico é um produto obtido de matéria-prima ativa vegetal, exceto substâncias isoladas, com finalidade profilática, curativa ou paliativa, incluindo medicamento fitoterápico e produto tradicional fitoterápico, podendo ser simples, quando o ativo é proveniente de uma única espécie vegetal medicinal, ou composto, quando o ativo é proveniente de mais de uma espécie vegetal.

Organização Mundial da Saúde (OMS) afirma: “Saúde é um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não apenas a mera ausência de doença ou enfermidade (OMS apud SEGRE, 1997).

Problemas com ansiedade, insônia e outras mazelas acometem muitas pessoas devido a diversos fatores, desde predisposições genéticas, fatores ambientais, a vida urbana cada vez mais estressante e conturbada nos dias de hoje. Essa pode ser uma explicação ao uso intenso de medicamentos psicotrópicos, que são prescritos como tratamento para estes males (VIDAL e TOLEDO, 2014).

Os sintomas da ansiedade são vastos, entre eles, falta de ar, dor nas costas, insônia, fadiga, taquicardia, aumento da pressão sanguínea, espasmos e tremores musculares, entre outros. Conforme Castillo et al., (2000), ansiedade é um sentimento vago e desagradável de medo, apreensão, caracterizado por tensão ou desconforto derivado de antecipação de perigo, de algo desconhecido ou estranho.

As plantas medicinais e os fitoterápicos são utilizados pela população brasileira para cuidados de saúde tanto na medicina tradicional/popular, bem como nos programas públicos de fitoterapia do SUS (Sistema Único de Saúde), como práticas integrativas e complementares à atenção primária à saúde (NASCIMENTO JÚNIOR et al., 2016).

A utilização da fitoterapia tem diversos objetivos, dentre estes, os recursos terapêuticos, a revitalização dos saberes tradicionais, a preservação da biodiversidade, a promoção da Agroecologia, o desenvolvimento social e a educação popular ambiental e contínua (ANTONIO et al., 2014).

Um dos vegetais mais empregados no Brasil para tratamento da ansiedade é a *Valeriana officinalis* L., conhecida popularmente como Valeriana. É utilizada como planta medicinal e empregada para produção de medicamentos fitoterápicos (VIDAL e TOLEDO, 2014).

Composição química da Valeriana varia de acordo com a subespécie, variedade, idade da planta, condições de crescimento, idade e tipo do extrato. A raiz de Valeriana contém muitos componentes, entre eles estão os monoterpenos bicíclicos (valpotriatos – valtrato e dihidrovaltrato), óleos voláteis (valeranona, valerenal e ácidos valerênicos), sesquiterpenos, lignanas e alcalóides. Também estão presentes aminoácidos livres, como o ácido gama-aminobutírico (GABA), tirosina, arginina e glutamina (HADLEY, 2003). Neste contexto o objetivo do estudo é realizar um levantamento bibliográfico da espécie *Valeriana officinalis* para investigar sua ação como forma de tratamento nos transtornos de ansiedade e insônia.

MATERIAL E MÉTODOS

O estudo foi realizado em duas etapas, sendo a primeira o levantamento bibliométrico, com acesso à base de dados Scielo, Elsevier e Google acadêmico, com os descritores *Valeriana officinalis* L., gênero Valeriana, ansiedade, insônia e controle nervoso. Também consideradas fontes como sites, teses e monografias, respeitando a periodicidade de 2013 a 2021. A segunda etapa consistiu na seleção do material que melhor se encaixava no tema e objetivo propostos.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Valeriana officinalis L., é uma planta herbácea, pertencente à família Caprifoliaceae, originária da América do Norte, Ásia e Europa, a qual vem sendo atribuída ação ansiolítica (SECCHI, 2012). É uma planta perene com flor, com racemos de flores brancas ou rosadas com odor doce que florescem nos meses de verão (KUTSCHKER, 2011). A espécie é composta por rizomas e muitas raízes fasciculadas e estalões que emergem o rizoma. Possui cor castanho-acinzentado e castanho amarelado, podendo alcançar até 5,0cm de comprimento e 3,0cm de diâmetro.

Segundo a lista vermelha da IUCN (International Union for Conservation of Nature) a *V. officinalis* esta classificada como LC (Least concern - menor preocupação) (KHELA, 2012).

Dados bibliométricos a respeito da planta são registrados nos artigos abaixo apresentados, resultando em 60% de revisões bibliográficas, 20% ensaio clínico e 20% de revisão com levantamento de dados, de acordo com a Tabela 1.

Tabela 1. Artigos avaliados nesta revisão bibliográfica e suas caracterizações.

Autor/Ano	Título	Desenho de estudo	Objetivo
Vidal e Toledo, 2014	<i>Valeriana officinalis</i> L., no tratamento de insônia e ansiedade	Revisão	Comprovar a efetividade da <i>V. officinalis</i> como tratamento alternativo contra a insônia e ansiedade
Pessolato et al., 2021	Avaliação do consumo de Valeriana e Passiflora durante pandemia COVID-19	Revisão com levantamento de dados	Analisar se teve aumento no número de venda dos fitoterápicos contendo Valeriana e Passiflora durante a pandemia do COVID-19
Moghadam et al., 2016	The effect of Valerian root extract on the severity of pre menstrual Syndrome symptoms	Ensaio clínico	Investigar o efeito de raiz de <i>V. officinalis</i> na gravidade dos sintomas da TPM
Guzmán et al., 2014	Medicinal plants for the treatment of “nervios”, anxiety, and depression in Mexican Traditional Medicine	Revisão	Compilar informações sobre plantas medicinais no México com atividade ansiolítica e antidepressiva
Ciniglia et al., 2020	<i>Valeriana officinalis</i> L., no controle da ansiedade em pessoas com HIV/AIDS	Revisão	Identificar a eficácia da <i>V. officinalis</i> no controle da ansiedade e suas manifestações

Os resultados são bastante interessantes, sob o ponto de vista da fitoterapia, ao destacar o componente GABA (ácido gama-aminobutírico), componente presente que age como inibidor

o SNC (sistema nervoso central). Segundo os constituintes da Valeriana podem inibir o sistema enzimático responsável pelo catabolismo central do GABA, aumentando as concentrações do GABA e diminuindo a atividade do SNC. Ou seja, o GABA reduz a ação dos neurônios em diversas regiões do cérebro, isso provoca um estado de relaxamento e calma ocasionando o sono (PESSOLATO, et al., 2021).

Nesta revisão os artigos selecionados foram bem abrangentes, discutindo sobre a eficácia da espécie para transtornos de ansiedade e do sono, incluindo discussões sobre o efeito desses fatores para mulheres com TPM (Tensão pré-menstrual) e pessoas portadoras da doença HIV/AIDS.

De certo modo estudos sobre a eficácia da *V. officinalis* no México comprovou que a planta medicinal usada pela população local foi relatada como eficaz no tratamento de diversos problemas de saúde, entre eles os “nervios” (traduzida na língua portuguesa como ansiedade), conforme GUZMÁN et al., (2014).

Estudos de Ciniglia et al., (2020), através de revisão bibliográfica destaca a importância da espécie usada para tratamento em pessoas com HIV/AIDS. O conjunto de dados demonstrou ação ansiolítica e modulou a qualidade do sono sendo efetiva em diferentes grupos de indivíduos, inclusive os portadores de HIV/AIDS.

Desta forma, o conjunto de evidências registradas durante o estudo sugere que a planta *V. officinalis* constitui uma estratégia alternativa no tratamento da ansiedade, inclusive para portadores de HIV/AIDS, sob a ótica da fitoterapia.

Estudos de ensaio clínico, com o objetivo de investigar o efeito de raiz de *V. officinalis* na gravidade dos sintomas da TPM, estudiosos acompanharam 100 estudantes do sexo feminino com sintomas da TPM, que foram divididas em dois grupos aleatórios, um grupo recebeu placebo o outro ingeriu dois comprimidos de *V. officinalis* diariamente nos últimos sete dias do ciclo, por três ciclos.

Os resultados comprovaram que a espécie pode reduzir os sintomas emocionais, físicos e comportamentais na TPM, segundo MOGHADAM et al., (2016).

Outros estudiosos, por meio de revisão bibliográfica tentaram comprovar a efetividade da *V. officinalis* como tratamento alternativo contra a insônia e ansiedade, e os resultados eu apesar do clássico uso popular, os efeitos da Valeriana ainda não estão bem definidos. É necessário, estudo mais elaborado sobre o assunto (VIDAL & TOLEDO, 2014).

Estudos que versam sobre o aumento no número de venda dos fitoterápicos contendo Valeriana e Passiflora durante a pandemia do COVID-19, também são evidentes. A coleta de dados foi realizada a partir de informações fornecidas por uma rede de drogaria popular da cidade de São Bernardo do Campo em São Paulo, apresentando os resultados da comercialização de Passiflora e Valeriana referentes ao período de abril a julho de 2019, e respectivamente o mesmo período de 2020, o qual acometeu a pandemia COVID-19. Para a realização da análise dos resultados, foi efetuado um levantamento de dados de comercialização da Passiflora e da Valeriana que se basearam nas formas farmacêuticas cápsulas e líquidas, medicamentos fitoterápicos de fácil acesso pela população sem a necessidade de prescrição médica, disponíveis em prateleiras ou através da indicação de balconista e farmacêuticos da drogaria. Os resultados mostram que houve duas vezes mais venda desses fitoterápicos durante os meses de abril a julho de 2020, quando comparado com o mesmo tempo no ano de 2019 (PESSOLATO et al. 2021).

Estudos de Amorim (2010) registram dados de que a Valeriana é indicada para atividades ansiolítica e sedativa, sendo utilizada com o intuito de induzir o sono e reduzir a tensão nervosa, além das especulações da sua interação com medicamentos sedativos. Porém, o autor sugere que mais estudos são necessários para definir o mecanismo de ação do fitoterápico sobre a saúde das pessoas que desejam fazer o uso para tratamento de saúde.

Análise dos efeitos da *V. officinalis* na discinesia orofacial, que constitui um movimento involuntário dos músculos da face, causada por medicamentos neurolépticos, registraram que a espécie não alterou a prevalência ou a intensidade dos movimentos involuntários dos músculos da face. Porém, o tratamento crônico com *V. officinalis* produziu efeitos suaves na indução do sono sem causar danos oxidativos ao SNC (sistema nervoso central), conforme estudo de FACHINETTO et al., (2007).

Estudos com o objetivo de avaliar os efeitos cognitivos e psicomotores de doses orais únicas de Valeriana, em voluntários saudáveis em comparação com um placebo e o agente hipnótico triazolam, foram conduzidos por estudiosos, que em doses terapêuticas recomendadas o triazolam tem efeitos prejudiciais sobre os processos cognitivos em voluntários. A Valeriana não teve efeito no desempenho cognitivo ou psicomotor em voluntários saudáveis nas doses usadas neste estudo e comprovando que a espécie pode ser uma alternativa sem causar malefícios a saúde (HALLAM, 2003).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo revela que a espécie *Valeriana officinalis* possui potencial fitoterápico para auxiliar no tratamento de transtornos de ansiedade e insônia, especialmente, podendo ser usado de forma associada ou separadamente.

Enfatizar a Etnobotânica como ferramenta científica no resgate cultural, social e ambiental sobre o uso de plantas medicinais representa fonte expressiva sobre o exercício da medicina tradicional no mundo. Desta forma, destacar a importância de novos estudos científicos para fins de aperfeiçoamento dos conhecimentos sobre a espécie é muito bem-vindo e, estimular novas comprovações científicas para validar a eficácia deste fitoterápico no tratamento de saúde.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- AMORIN, J. P. P. **Interações de Alimentos/Álcool/Plantas Medicinais com Fármacos – O papel do Farmacêutico**. Universidade Fernando Pessoa – Faculdade Ciências da Saúde. Monografia apresentada para obtenção do grau de licenciado em ciências farmacêuticas. Porto, p. 40-48, 2010.
- ANTONIO, G. D.; TESSER, C.D.; & MORETTI-PIRES, R.O. Fitoterapia na atenção primária à saúde. *Revista de Saúde Pública*, v.48, n.º.3, p.541-553, 2014. Doi.org/10.1590/S0102-311X2007000600021
- CABALLERO, J. La Etnobotánica. In: BARRERA, A. (Ed.). **La Etnobotánica: tres puntos de vista y una perspectiva**. INIREB: Xalapa, p. 27-30. 1979.
- CASTILLO, A. R. G.; RECONDO, R.; ASBAHR, F. R.; & MANFRO, G. G. Transtornos de ansiedade. *Brazilian Journal of Psychiatry*, v.22, p.20-23, 2000.
- CINIGLIA, N.; FIORELLI, R. K. A.; & VIANNA, L. M. *Valeriana Officinalis* no Controle da Ansiedade em Pessoas Vivendo com HIV/aids–há uma possibilidade. *Revista Neurociências*, v. 28, p. 1-17, 2020.
- FACHINETTO, R.; VILLARINHO, J.G.; WAGNER, C., PEREIRA, R.P.; AVILA, D.S.; BURGER, M.E.; CALIXTO, J.B.; ROCHA, J.B.; & FERREIRA, J. Valeriana officinalis does not alter the orofacial dyskinesia induced by haloperidol in rats: role of dopamine transporter. *Progress in Neuro-Psychopharmacology and Biological Psychiatry*, v. 31, n. 7, p. 1478-1486, 2007.
- GUZMÁN, G. S. L.; REYES, C. R.; & BONILLA, J. H. Medicinal plants for the treatment of “nervios”, anxiety, and depression in Mexican Traditional Medicine. *Revista Brasileira de Farmacognosia*, v. 24, n. 5, p. 591-608, 2014. Doi.org/10.1016/j.bjp.2014.10.007
- HADLEY, S. K.; & PETRY, J.J. VALERIAN. *American family physician*, v. 67, n. 8, p. 1755-1758, 2003.
- HALLAM, K.T.; OLVER, J.S.; MCGRATH, C.; & NORMAN, T.R. Comparative cognitive and psychomotor effects of single doses of Valeriana officinalis and triazolam in healthy volunteers. *Human Psychopharmacology: Clinical and Experimental*, v. 18, n. 8, p. 619-625, 2003. Doi.org/10.1002/hup.542
- KUTSCHKER, A. Revisión del género Valeriana (Valerianaceae) en Sudamérica austral. *Gayana. Botánica*, v. 68, n. 2, p. 244-296, 2011.
- KHELA, S. *Valeriana officinalis*. **A Lista Vermelha de Espécies Ameaçadas da IUCN 2012: e.T201537A2708339**. Transferido em 15 de abril de 2021.
- MOGHADAM, Z. B.; REZAEI, E.; GHOLAMI, R. S.; KHEIRKHAH, M.; & HAGHANI, H. The effect of Valerian root extract on the severity of pre menstrual syndrome symptoms. *Journal of traditional and complementary medicine*, v. 6, n. 3, p. 309-315, 2016. Doi.org/10.1016/j.jtcme.2015.09.001

NASCIMENTO, J. B.J.; TÍNEL, L.O.; SILVA, E.S.; RODRIGUES, L.A.; FREITAS, T.O.N.; NUNES, X.P.; & AMORIM, E. L. C. Avaliação do conhecimento e percepção dos profissionais da estratégia de saúde da família sobre o uso de plantas medicinais e fitoterapia em Petrolina-PE, Brasil. **Revista Brasileira de Plantas Medicinai**s, vol. 18, n. 1, p. 57-66, 2016. Doi.org/10.1590/1983-084X/15_031

PASA, M. C.; HANAZAKI, N.; SILVA, O. M. D.; AGOSTINHO, A. B.; ZANK, S.; & ESTEVES, M. I. P. N. Medicinal plants in cultures of Afro-descendant communities in Brazil, Europe and Africa. **Acta Botanica Brasilica**, v. 33, n. 2, p. 340-349, 2019.

PESSOLATO, J. P.; DE PAULSA, R. S.; SOUZA, D. A.; & BOIATI, R. F. Avaliação do consumo de Valeriana e Passiflora durante pandemia COVID-19. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 4, n. 2, p. 5589-5609, 2021.
Doi: 10.34119/bjhrv4n2-126

ANVISA: **Resolução da Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa) RDC N° 26, DE 13 DE MAIO DE 2014**, p. 01-34.

OMS (organização mundial de saúde) apud SEGRE, M.; & FERRAZ, F. C. O conceito de saúde. **Revista de Saúde Pública**, v.31 n°.5, p. 538-542, 1997.

SECCHI, P.; & VIRTUOSO, S. O efeito da valeriana no tratamento da insônia. **Visão Acadêmica**, v. 13, n. 1, 2012. Doi.org/10.5380/acd.v13il.30025

SILVA, A. S. S. **Etnoconhecimento sobre plantas medicinais e inter-relações com o meio ambiente na comunidade do Catu, Canguaretama (RN, Brasil)**. 2018. 81f. Dissertação (Mestrado em Desenvolvimento e Meio Ambiente) – Centro de Biociências, Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Natal, p. 15-82, 2018. Disponível em: <https://repositorio.ufrn.br/jspui/handle/123456789/25517>

VIDAL, R. J. L.; & DE TOLEDO, C. E. M. *Valeriana officinalis* L., no tratamento da insônia e ansiedade. **Brazilian Journal of Surgery and Clinical Research – BJSCR**, v.9, n.1, p.78-83, 2014.