Revista Multidisciplinar do Nordeste Mineiro, v.13, 2023
ISSN 2178-6925

ESTUDO COMPARATIVO DA EFICÁCIA DA VALERIANA COM OUTRAS ERVAS MEDICINAIS NO TRATAMENTO DA ANSIEDADE.

COMPARATIVE STUDY OF THE EFFECTIVENESS OF VALERIAN WITH OTHER MEDICINAL HERBS IN THE TREATMENT OF ANXIETY.

Lívia Estefany De Lima Gomes
Centro Universitário Unifavip. Caruaru – PE
ORCID: https://orcid.org/0009-0001-9616-045X

Cristiane Gomes Lima
Centro Universitário Unifavip. Caruaru-PE.
ORCID: https://orcid.org/0009-0002-6919-2058

RESUMO

A ansiedade, considerada um dos principais desafios contemporâneos, afeta pessoas globalmente, independentemente de idade, sexo ou religião. No período pandemia, a ansiedade emergiu como uma patologia prevalente, levando a população a buscar soluções para seu alívio, como o uso do fitoterápico *Valeriana officinalis*, conhecido por suas propriedades sedativas, hipnóticas e ansiolíticas. Este estudo visa realizar uma revisão bibliográfica referente a qualidade do *Valeriana officinalis* no tratamento da ansiedade, adotando um delineamento de revisão integrativa para sintetizar estudos diversos. A busca abrangeu bases de dados como Google Acadêmico, PubMed/MEDLINE, Lilacs e SciELO, priorizando artigos que abordam a *Valeriana officinalis*. Descritores como "Plantas medicinais", "fitoterápicos", "ansiedade" e "medicinal plants" foram empregados na identificação dos manuscritos. Entre os compostos bioativos mencionados nos estudos, destaca-se o ácido valeriânico e os álcoois. A maioria dos estudos consistiu em revisões de literatura, evidenciando a relevância do tema. Os dados analisados sustentam a viabilidade do uso da *Valeriana officinalis* como uma escolha de eficiência para o tratamento de transtornos de ansiedade leves a moderados, manifestações psicossomáticas e insônia.

Palavras-chave: *Valeriana officinalis*, tratamento, ansiedade.

ABSTRACT

Anxiety, considered one of the main contemporary challenges, Anxiety, considered one of the main contemporary challenges, affects people globally, regardless of age, gender or religion. In the pandemic period, anxiety has emerged as a prevalent pathology, leading the population to seek solutions for its relief, such as the use of the herbal medicine Valeriana officinalis, known for its sedative, hypnotic and anxiolytic properties. This study aims to carry out a literature review on the quality of *Valeriana officinalis* in the treatment of anxiety, adopting an integrative review design to synthesize diverse studies. The search covered databases such as Google Scholar, PubMed/MEDLINE, Lilacs and SciELO, prioritizing articles dealing with *Valeriana officinalis*. Descriptors such as "medicinal plants", "phytotherapics", "anxiety" and "medicinal plants" were used to identify the manuscripts. Among the bioactive compounds mentioned in the studies, valerianic acid and alcohols stand out. Most of the studies consisted of literature reviews, highlighting the relevance of the topic. The data analyzed supports the feasibility of using *Valeriana officinalis* as an effective choice for the treatment of mild to moderate anxiety disorders, psychosomatic manifestations and insomnia.

Keywords: *Valeriana officinalis*, tratamento, ansiedade.

1- INTRODUÇÃO

A ansiedade se manifesta como uma sensação de temor vago e desagradável, marcada por um desconforto ou tensão resultante da expectativa de perigo, do desconhecido ou do estranho. As plantas medicinais surgem como uma fonte de considerável potencial para a descoberta de novos medicamentos (SCHROECK *et al*., 2016).

A ansiedade tornou-se um problema nos meios da saúde no Brasil existe uma taxa significativamente alta envolvendo este transtorno que afeta inúmeras pessoas, sendo o quinto país em casos de depressão. A ansiedade configura-se como um problema que agrega inúmeros graus de desconforto tanto no âmbito psíquico como físico, sendo esses: sudorese, pensamento acelerado dificuldade em concentração e insônia, essa falta de sono acaba levando a outros problemas de saúde, como problemas cardíacos, doença do pânico, é o efeito dominó de uma série de doenças (ZANUSSO, 2019).

Diversos indivíduos enfrentam desafios relacionados à ansiedade, insônia e outras adversidades, muitas vezes originadas por uma combinação de fatores, como predisposições genéticas, influências do ambiente e o estilo de vida urbano crescentemente tumultuado e estressante na contemporaneidade. Essa complexidade pode contribuir para a frequente busca por soluções, manifestada pelo uso difundido de medicamentos psicotrópicos, frequentemente prescritos como uma abordagem terapêutica para lidar com tais condições (VIDAL e TOLEDO, 2014).

Atualmente, é observado um grande avanço no tratamento dos transtornos da ansiedade. Os indivíduos têm buscado alternativas para lidar com esses sintomas, como recursos para reduzir esses sintomas da ansiedade no dia a dia, é recomendado realizar atividade física, fazer terapia, manter uma alimentação saudável, ouvir música, praticar o voluntariado e desenvolver inteligência emocional, essas práticas ajudam as pessoas a desfrutar de uma melhor qualidade de vida, consequentemente auxilia no controle da ansiedade (HARAGUCHI *et al.,* 2020).

A população brasileira emprega plantas medicinais e produtos fitoterápicos como recursos para promover a saúde, sendo esses elementos incorporados tanto na medicina tradicional/popular quanto nos programas de

fitoterapia do SUS (Sistema Único de Saúde). Essas abordagens se apresentam como práticas integrativas e complementares, desempenhando um papel relevante na atenção primária à saúde (NASCIMENTO JÚNIOR *et al*., 2016).

A *Valeriana officinalis* L., popularmente reconhecida como Valeriana, emerge como um dos vegetais amplamente utilizados no Brasil no contexto do tratamento da ansiedade. Sua aplicação vai além do reconhecimento como planta medicinal, sendo também empregada na elaboração de medicamentos fitoterápicos (VIDAL e TOLEDO, 2014).

Nesse cenário, o Brasil ganha destaque, sobretudo devido à sua rica e diversificada flora, representando um vasto potencial para o progresso dessa área científica. Com o crescimento global da fitoterapia, que abrange tanto ações curativas quanto preventivas, a utilização dessa prática tem sido incentivada. Isso ocorre por meio da avaliação dos extratos de plantas com variadas propriedades, tais como antibacterianas, anti-inflamatórias, anti-hemorrágicas e anestésicas (SAVAGE *et al*., 2018). Busca-se nesse estudo responder a uma inquietação dos autores em querer identificar qual a eficácia do uso de fitoterápicos da *Valeriana officinalis* para tratar da ansiedade.

Considerando as considerações anteriores e sublinhando a relevância fitoterápica da Valeriana, o propósito desta pesquisa consistiu em conduzir uma revisão bibliográfica narrativa. Este enfoque buscou abordar estudos científicos que evidenciam as propriedades biológicas e terapêuticas dessas espécies vegetais, bem como sua aplicabilidade na medicina. Ao revisitar a literatura existente, procuramos compreender melhor as descobertas que atestam as propriedades benéficas da Valeriana, enfocando não apenas sua eficácia, mas também seu potencial uso na prática médica contemporânea. Essa abordagem visa aprofundar o conhecimento sobre o vasto espectro de benefícios que as plantas medicinais, como a Valeriana, podem oferecer, consolidando assim a base científica para sua aplicação terapêutica.

2 – MÉTODOS

Esse estudo trata-se de uma pesquisa bibliográfica sobre a utilização de plantas medicinais no combate a ansiedade. Na investigação dos estudos disponíveis na literatura, foram delimitados os anos de 2014 a 2021 como o

período temporal de interesse. A pesquisa abrangeu diversas bases de dados, tais como Google Acadêmico, PubMed/MEDLINE, Lilacs e SciELO. Além disso, uma busca manual foi conduzida por meio da análise das referências dos artigos incluídos, conforme apresentado no Quadro 1. A procura por artigos, livros, dissertações, diretrizes e teses ocorreu nos idiomas inglês e português. A identificação dos materiais foi conduzida mediante a utilidade de descritores específicos, a saber: "Plantas medicinais", "fitoterápicos", "ansiedade" e "*valeriana officinalis*".

Os títulos e resumos dos estudos foram submetidos a uma avaliação baseada em critérios de inclusão preestabelecidos, que consistiam em selecionar artigos que abordassem a *valeriana officinalis* no contexto do tratamento da ansiedade. Por outro lado, foram estabelecidos critérios de exclusão que contemplavam comentários, editoriais, teses de doutorado, dissertações de mestrado, artigos em idiomas diferentes de português e inglês, bem como manuscritos que não estivessem integralmente disponíveis.

3 - RESULTADOS E DISCUSSÃO

A valeriana emerge como uma das plantas mais amplamente utilizadas no combate à insônia, no entanto, os princípios ativos da planta não foram oficialmente identificados. Dessa maneira, a eficácia pode derivar da ação de um composto singular ou estar relacionada a interações medicamentosas envolvendo múltiplos componentes. A complexidade dos mecanismos subjacentes à efetividade da Valeriana na melhoria do sono destaca a necessidade de pesquisas mais aprofundadas para esclarecer os elementos específicos responsáveis por seus efeitos benéficos (NANDHINI *et al*., 2018).

A *Valeriana officinalis* é uma planta herbácea perene que atinge uma altura de 60 a 150 cm. Caracteriza-se por um rizoma vertical curto, com até 1,5 cm de comprimento, e apresenta numerosas raízes adventícias densamente distribuídas, coloridas em tons de marrom-amarelado. Tanto o rizoma quanto as raízes exalam um odor distintamente forte. O caule, por sua vez, é ereto, sulcado e oco internamente, ramificando-se na região da inflorescência (MINEO *et al*., 2017).

A estratégia de pesquisa resultou na identificação de 514 estudos publicados entre janeiro de 2010 e dezembro de 2022, os quais estavam disponíveis nas bases de dados e foram analisados conforme os descritores previamente definidos. Dessa totalidade, 438 artigos foram localizados no PubMed, enquanto apenas 76 estavam disponíveis no Scielo. Após a aplicação de critérios de inclusão e exclusão, apenas 08 artigos foram selecionados para integrar esta revisão. A seleção considerou exclusivamente trabalhos originais, publicados no período de 2010 a 2022, integralmente acessíveis, de natureza experimental e clínica, e disponíveis gratuitamente.

No Quadro 1 a seguir, apresenta-se o resumo dos estudos selecionados.

Autor	Objetivo	Principais Desfechos
AHMADI M. *et al*. (2017)	Analisar a eficácia e a segurança da utilização da *Valeriana* como medida preventiva contra potenciais efeitos adversos. neuropsiquiátricos do efavirenz em pacientes HIV-positivos.	A valeriana pode ser considerada como uma alternativa frequente para lidar com os efeitos adversos neuropsiquiátricos causados pelo medicamento antirretroviral Efavirenz em pacientes diagnosticados com HIV.
BORTOLUZZI; SCHMITT; MAZUR, 2020.	Listar os fitoterápicos mais utilizados no tratamento da ansiedade.	Efeitos carminativos e sedativos não detalhados.
DA SILVA; DA SILVA, 2018.	Analisar os principais fitoterápicos utilizados em distúrbios psiquiátricos.	Insônia leve e Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG) leve ou moderada.

DA SILVA *et al*., 2020.	Avaliou o perfil de produção de fitoterápicos para tratar da ansiedade e depressão por indústrias farmacêuticas brasileiras	Ação por meio do aumento de concentração de GABA nas fendas sinápticas.
GUZMÁN *et al*., 2014	Reunir dados acerca de plantas medicinais no México que possuam propriedades ansiolíticas e antidepressivas.	O uso e eficácia da *V. officinalis* no México para vários tratamentos de saúde.
MINEO, L. *et al* (2017)	Explorar os impactos de uma dose de Valeriana na excitabilidade cortical, analisada por meio de estimulação magnética transcraniana (EMT).	Observou-se uma diminuição notável no ICF, sem mudanças expressivas em outras avaliações da excitabilidade do córtex motor por meio de TMS. O autor respalda a utilização de técnicas de estimulação magnética transcraniana (TMS) em estudos com seres humanos para uma investigação mais efetiva dos efeitos neuropsiquiátricos.
VIDAL E TOLEDO, 2014	Demonstrar a eficácia da *Valeriana officinalis* como uma opção de tratamento alternativo para combater a insônia e a ansiedade.	Houve uma tentativa comprovar a efetividade da *V. officinalis* como tratamento alternativo contra a insônia e ansiedade
PESSOLATO *et al*., 2021	Examinar se houve um incremento nas vendas de fitoterápicos que contêm Valeriana e Passiflora durante o período da pandemia de COVID-19.	Os componentes da *V. officinalis* têm capacidade de inibir um sistema enzimático que normalmente decompõe o GABA, um neurotransmissor inibitório. Isso resulta em um aumento nas concentrações de GABA no cérebro, o que, por sua vez, reduz a atividade do SNC.

As descobertas destacam aspectos notáveis no contexto da fitoterapia, especialmente ao enfatizar a presença significativa do ácido gama-aminobutírico (GABA) como um componente relevante. Esse componente desempenha um papel como inibidor do sistema nervoso central (SNC). Como indicado pelos elementos presentes na *Valeriana*, observa-se a capacidade de inibir o sistema

enzimático responsável pelo catabolismo central do GABA, resultando no aumento das concentrações desse neurotransmissor e na diminuição da atividade do SNC. O GABA, por sua vez, exerce uma influência inibidora sobre a atividade neuronal em várias regiões cerebrais, induzindo um estado de relaxamento e tranquilidade propício ao sono (PESSOLATO, *et al*., 2021).

Em certa medida, pesquisas acerca da eficácia da *Valeriana officinalis* no México confirmaram que a planta medicinal empregada pela comunidade local foi reconhecida como efetiva no tratamento de diversas condições de saúde, incluindo os "nervios" (ansiedade, na tradução para o português), conforme GUZMÁN *et al*., (2014).

A utilização de plantas medicinais no tratamento de transtornos de ansiedade está em ascensão, e diversos estudos etnobotânicos na literatura revelam que há numerosas menções às propriedades da valeriana, incluindo a comercialização de medicamentos fitoterápicos derivados dessa planta (MINEO *et al*., 2017).

A utilização de plantas medicinais para tratar diversas afecções e condições de saúde remonta aos tempos antigos, sendo uma prática enraizada na medicina popular. Mesmo que tenha caído em desuso durante o processo de industrialização, observa-se, atualmente, uma ampliação do uso da fitoterapia entre a população brasileira. A fitoterapia pode ser definida como uma abordagem terapêutica que emprega medicamentos cujos princípios ativos são provenientes de plantas ou derivados vegetais, tendo sua origem no conhecimento e uso tradicional (DA SILVA; DA SILVA, 2018).

Outros estudiosos também corroboram essa definição, descrevendo a fitoterapia como um método de tratamento para patologias que se vale de vegetais frescos, drogas vegetais ou extratos vegetais elaborados a partir desses insumos. Os protocolos de estimulação cerebral não invasiva podem ser utilizados para elucidar o mecanismo de ação de substâncias psicoativas no nível cortical humano. Há estudos que buscam os efeitos de uma dose única da *Valeriana* na excitabilidade cortical avaliada por estimulação magnética transcraniana (EMT) (Ahmadi *et al*., 2017).

Diversos acadêmicos, através de uma revisão bibliográfica, empreenderam esforços para validar a eficácia da *Valeriana officinalis* como uma abordagem alternativa no tratamento de insônia e ansiedade. No entanto, apesar

do uso tradicionalmente consagrado, os efeitos da Valeriana ainda carecem de uma definição mais precisa. Há necessidade de investigações mais aprofundadas sobre o tema (VIDAL & TOLEDO, 2014).

Numerosos estudos apontam para os efeitos ansiolíticos da *Valeriana officinalis* no tratamento da ansiedade patológica. Dentre essas investigações, revisões de literatura e estudos observacionais destacam que a *Valeriana officinalis* exerce um efeito notável associado aos receptores GABA, culminando em uma redução significativa do comportamento ansioso em pacientes. Esses resultados indicam que, em comparação a outros fitoterápicos e ao placebo, a *Valeriana officinalis* demonstra uma eficácia notável no manejo da ansiedade patológica (BORTOLUZZI; SMITH; MAZUR, 2020; DA SILVA *et al*., 2020).

4 – CONCLUSÃO

Os medicamentos fitoterápicos são uma alternativa segura, eficaz e acessível para tratar o transtorno de ansiedade, sendo derivados de fontes naturais, de baixo custo e apoiados por políticas públicas. Os profissionais farmacêuticos desempenham um papel crucial na prescrição de plantas medicinais, contribuindo para uma abordagem abrangente do paciente. É sugerido que sejam conduzidos estudos comparativos de eficácia, analisando diferentes fitoterápicos e suas respectivas dosagens. A pesquisa ressalta o potencial terapêutico da *Valeriana officinalis* no manejo da ansiedade e insônia, sublinhando a relevância da etnobotânica na preservação do conhecimento tradicional. O veredito é que novas investigações são imprescindíveis para aprofundar o entendimento e validar a eficácia desse fitoterápico no contexto do tratamento de condições de saúde.

5 – REFERÊNCIAS

BORTOLUZZI, Mariana Matos; SCHMITT, Vania; MAZUR, Caryna Eurich. Efeito fitoterápico de plantas medicinais sobre a ansiedade: uma breve revisão. **Research, Society and Development**, v. 9, n. 1, p. e02911504-e02911504, 2020.

DA SILVA, Michely Glenda Pereira; DA SILVA, Micaely Monize Pereira. Avaliação do uso de fitoterápicos em distúrbios psiquiátricos. **Revista de Atenção à Saúde** (ISSN 2359-4330), v. 16, n. 56, p. 77-82, 2018.

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. **Brazilian Journalof Development**, v. 6, n. 1, p. 3119-3135, 2020.

GUZMÁN, G. S. L.; REYES, C. R.; & BONILLA, J. H. Medicinal plants for the treatment of "nervios", anxiety, and depression in MexicanTraditional Medicine. **Revista Brasileira de Farmacognosia**, v. 24, n. 5, p. 591-608, 2014.

HARAGUCHI, Linete Maria Menzenga. **Impacto da Capacitação de Profissionais do Sistema Público de Saúde de São Paulo na Prática da Fitoterapia.** Revista Brasileira de Educação Médica, [S.L.], v. 44, n. 1, p. 1-11, 2020.

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 Medicinais*, vol. 18, n. 1, p. 57-66, 2016.

PAKSERESHT, S., Boostani, H., & Sayyah, M**. (Extract of valerian root (Valeriana officinalis L.) vs. placebo in treatment of obsessive-compulsive disorder: a randomized double-blind study**. *Journal of complementary & integrative medicine*.2011.

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**, 2021.

SCHROECK, J. L., Ford, J., Conway, E. L., Kurtzhalts, K. E., Gee, M. E., Vollmer, K. A., & Mergenhagen, K. A. **Review of safety and efficacy of sleep medicines in older adults**. *Clinical therapeutics*. 2016.

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.

ZANUSSO, Carmem. **Fitoterapia e essências florais no controle da ansiedade entre docentes do curso de graduação em enfermagem**. Biblioteca Digital de Teses e Dissertações, São José do Rio Preto, 11 de fevereiro de 2019.