

## VALERIANA OFFICINALIS: UM COFATOR NO TRATAMENTO DA INSÔNIA E NA MELHORA DA DEPRESSÃO

Juliana da Conceição da Silva<sup>1</sup>  
Aline Christine Ferreira da Silva<sup>2</sup>  
Paulo Henrique Gonçalves Rabello<sup>3</sup>

**RESUMO:** Visa-se explorar o potencial da *Valeriana officinalis* como uma alternativa no tratamento da depressão, através da melhoria dos sintomas de insônia associados a essa condição. A depressão é uma condição de saúde mental amplamente difundida, frequentemente acompanhada por distúrbios do sono, o que agrava ainda mais o quadro clínico dos pacientes. A fitoterapia é um tratamento com custo-benefício conveniente, sendo uma prática utilizada pela população brasileira tanto na medicina tradicional/popular, como também nos programas públicos do sistema único de saúde. O estudo consistiu na revisão da literatura que aborda a eficácia dessa planta medicinal, bem como os mecanismos subjacentes que explicam suas influências. A *Valeriana officinalis* tem um efeito positivo na redução dos sintomas da depressão, apresentando uma melhora significativa na qualidade do sono, através do mecanismo de inibição do sistema enzimático responsável pelo catabolismo central do ácido  $\gamma$ -aminobutírico, gerando um aumento das concentrações e diminuindo a atividade do sistema nervoso central, atuando ainda nos receptores de serotonina, o que pode ter um impacto positivo na redução dos sintomas depressão. Nesse sentido, o fitoterápico apresenta um potencial eficaz como uma opção terapêutica no tratamento da insônia, conduzindo, a melhora da depressão, apresentando poucos efeitos adversos no tratamento.

4153

**Palavras-chave:** Valeriana. Distúrbios do sono. Fitoterapia.

**ABSTRACT:** The aim of this study was to explore the potential of *Valeriana officinalis* as an alternative in the treatment of depression by improving insomnia symptoms associated with this condition. Depression is a widely prevalent mental health condition, often accompanied by sleep disturbances, further exacerbating the clinical condition of patients. Phytotherapy is a cost-effective treatment, widely used by the Brazilian population in both traditional/popular medicine and public programs of the unified health system. The study consisted of a literature review addressing the effectiveness of this medicinal plant as well as the underlying mechanisms explaining its influences. *Valeriana officinalis* has a positive effect on reducing depression symptoms, showing significant improvement in sleep quality through the inhibition of the enzymatic system responsible for the central catabolism of  $\gamma$ -aminobutyric acid, this leads to increased concentrations and decreased activity of the central nervous system, also acting on serotonin receptors, which may have a positive impact on reducing depression symptoms. In this context, the herbal remedy demonstrates effective potential as a therapeutic option in insomnia treatment, leading to the improvement of depression with few adverse effects in treatment.

**Keywords:** Valeriana. Due to sleep disorders. Phytotherapy.

<sup>1</sup> Estudante de Farmácia- Universidade LS - UNI LS. <https://orcid.org/0009-0003-0853-5907>.

<sup>2</sup> Estudante de Farmácia- Universidade LS- UNI LS.

<sup>3</sup> Especialista em farmácia clínica e hospitalar- Universidade católica de Brasília. ORCID: <https://orcid.org/0009-0006-9759-538X>.

## INTRODUÇÃO

Em novembro de 2011, a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA), por meio da Farmacopeia Brasileira, instituiu o Formulário de Fitoterápicos da Farmacopeia Brasileira, resolução da diretoria colegiada (RDC) nº 60 de 10 de novembro de 2011, focado especialmente às práticas de manipulação e dispensação de fitoterápicos, colaborando com os Serviços de Fitoterapia e Farmácias Vivas existentes em todo o país, os objetivos foram de fato alcançados logo com essa primeira edição, resultando em um progresso dos debates em volta do processo de registro de fitoterápicos no Brasil, culminando com a publicação da Resolução RDC nº 26 de 13 de maio de 2014, instituindo assim, a classe de Produto Tradicional Fitoterápico (Memento Fitoterápico da Farmacopeia Brasileira, 2016).

Segundo a RDC nº 26 de 13 de maio de 2014, fitoterápico é um produto adquirido por meio da matéria-prima vegetal, com exceção das substâncias isoladas, com o propósito curativo, profilático e paliativo, tendo potencial simples, quando o ativo é proveniente de uma única espécie vegetal, ou composto, quando o ativo é proveniente de mais de uma espécie vegetal (Anvisa, 2014).

As plantas medicinais e os fitoterápicos estão sendo utilizados pela população brasileira tanto na medicina tradicional/popular, como nos programas públicos do sistema único de saúde (SUS), visando diversos objetivos, como por exemplo, o desenvolvimento social e a educação popular ambiental (Antonio et al., 2014; Nascimento Júnior et al., 2016).

As plantas medicinais transpõem gerações e muitas possuem o uso baseado no conhecimento popular, apresentam uma grande influência na saúde mental auxiliando na recuperação de inúmeras patologias, inclusive as que afetam o sistema nervoso central (SNC) (Calixto, 2005; Veiga; Mello, 2008).

A Política Nacional de Plantas Medicinais e Fitoterápico (PNPMF) e Política Nacional de Práticas Integrativas (PNPIC) no SUS buscam a disponibilização de mais opções farmacológicas relacionadas às plantas medicinais, buscando segurança e eficácia significativa aos pacientes no processo de tratamento da depressão (Santana et al., 2015).

A depressão é um transtorno caracterizado pela diminuição da produção de serotonina no cérebro, além da alteração na função dos receptores deste neurotransmissor, tendo um efeito importante na redução na qualidade de vida dos indivíduos, condição que afeta milhões de pessoas, de todas as idades, destaca-se como uma das doenças mais incapacitantes e até 2030, possivelmente, será a segunda doença de maior incidência no mundo (Leão; 2018).

De acordo com Sarrais e Manglano (2007), a insônia é o distúrbio do sono que afeta a população de todas as idades, tendo sido associada com o rendimento do trabalho e o aumento na incidência de acidentes de trânsito, estudos realizados em diversos países, relataram que aproximadamente 30% a 40% dos adultos possuem uma certa dificuldade de iniciar e manter o sono (Bent et al, 2006).

Segundo Ballone (2005), a *Valeriana officinalis*, comumente chamada por Valeriana, é um fitoterápico que tem como função o alívio da ansiedade, melhora da angústia, tensão, irritabilidade e no quadro de insônia, além de auxiliar em instabilidades do SNC, local de ação deste fitoterápico, tendo como resultado os efeitos positivos à saúde.

A Valeriana é uma planta herbácea, perene, pertencente à família *Valerianaceae*, etimologicamente, o nome deriva da palavra latim "*valere*" (bem estar) e *officinalis*, termo que indica o uso farmacêutico da planta, possui odor desagradável e compostos voláteis na composição química, tais como flavonóides, aminoácidos livres, utilizando-se os rizomas e raízes, preparadas secas, trituradas para chás ou em cápsulas, em altas doses e por períodos prolongados, pode levar a excitabilidade, náuseas, diarreia, cefaléia, tonturas, obstipação intestinal, bradicardia, sonolência, que cessam com a suspensão do tratamento, não possuindo efeitos adversos significativos se administrada nas doses recomendadas (Cordeiro; Chung; Sacramento, 2009; Morazzoni, Bombardelli, 1995; Gonçalves; Martins, 2005; Memento Fitoterápico da Farmacopeia Brasileira, 2016).

4155

A *Valeriana officinalis* atua na combinação de três princípios ativos como coadjuvante no desempenho dos mecanismos farmacológicos, possuindo atividades similares dos fármacos tranquilizantes e hipnótico-sedativo, valepotriatos, sesquiterpenos e lignanas (Pinheiro, 2003). Propõe-se neste artigo fornecer uma análise abrangente da efetividade da *Valeriana officinalis* no tratamento da insônia, avaliando seus efeitos consequentes na melhoria dos sintomas de depressão.

## METODOLOGIA

O estudo consiste em uma revisão detalhada da literatura, descritiva e qualitativa com embasamento teórico na *National Library of Medicine* (Pubmed), *Brazil Scientific Electronic Library Online* (SciELO), Google Acadêmico, Farmacopeia Brasileira e Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA).

A elaboração dessa revisão se deu por meio da coleta de dados, juntamente com uma análise crítica dos estudos e discussão dos resultados, utilizou-se na nas bases de dados as palavras-chaves, “Valeriana”, “Distúrbios do sono” e “Fitoterapia”.

Os artigos foram explorados em português e inglês, selecionando materiais que se encaixam no tema e objetivos propostos, não houve restrição quanto à data das publicações, visto que existem relatos antigos que comprovam a eficácia da Valeriana no tratamento da insônia e da depressão.

Foram encontrados um total de 276 artigos, eliminando-se os artigos duplicados, estudos não realizados em seres humanos e que não preencheram os requisitos apresentados. Com base nisso, os critérios de aceitação foram selecionar os artigos que cumprem os critérios de inclusão relacionados ao tema e nos objetivos propostos, totalizando 10 artigos, além de normas e monografias.

## DISCUSSÃO

O transtorno de insônia está diretamente ligado à baixa qualidade e/ou a pouca quantidade de sono, ocasionando o desgaste emocional, sendo de alta prevalência e incidência na população, podendo afetar até um terço dos adultos, descreve-se como principais sintomas, irritabilidade, dificuldades para concentrar-se, sonolência diurna, além de aumentar a chance de acidentes, principalmente em idosos (American psychiatric association, 2014; Roach et al., 2020).

4156

A depressão pode ser dividida em diversos tipos, podendo destacar, transtorno depressivo persistente, depressão pós-parto, depressão psicótica e transtorno afetivo sazonal (TAS), de origem multifatorial, incluindo fatores externos específicos além de sociais, psicológicos e biológicos, o tratamento farmacológico deve-se basear no subtipo (Brasil, 2019; López, et al., 2009; Ramalho e Gutierrez, 2021).

Em virtude dos obstáculos ligados à tolerância e os riscos relacionados ao uso abusivo de medicamentos, opta-se por medidas alternativas ao tratamento convencional, como o uso de fitoterápicos e plantas medicinais, proporcionando o tratamento de diversas formas (Soldatelli, Ruschel, Isolan, 2010; Santos; Trindade, 2017).

O cuidado realizado através das plantas medicinais é favorável e benéfico à saúde humana, entretanto, é de extrema importância que o paciente tenha conhecimento prévio de sua finalidade, os seus riscos e benefícios, resultando na diminuição da dependência medicamentosa (Machado et al., 2006).

No Brasil, há a maior variedade genética vegetal do mundo, com aproximadamente 46.000 espécies, tendo em vista que 40% das espécies são exclusivas do território brasileiro, tendendo ao aumento uma vez que os especialistas detectaram cerca de 250 espécies novas por ano (Fioravanti, 2016).

Segundo Faustino, Almeida e Andreatini (2010), o aumento da utilização por fitoterápicos no Brasil ocorre principalmente devido ao baixo custo e a facilidade de acesso pela população, no que tange à farmacologia, os medicamentos fitoterápicos correspondem a misturas complexas de vários constituintes, sendo difícil o processo de isolamento dos componentes ativos e definir seu mecanismo de ação exato (Mata et al., 2019).

A *Valeriana officinalis* é um dos fitoterápicos mais utilizados para o tratamento da insônia e conseqüentemente a melhora da depressão, uma vez que sua resposta está ligada a elevação dos neurônios do ácido  $\gamma$ -aminobutírico (GABA) no SNC, relata-se que o extrato dessas raízes engloba mais de 150 componentes químicos, como os alcalóides, terpenos e ácidos orgânicos (Awad et al., 2007; Patocka, Jakl, 2010).

Na melhoria da insônia, a *Valeriana* tem um efeito benéfico, na redução da latência e melhora geral na qualidade do sono, atuando como um agente sedativo natural, promovendo um descanso saudável, não demonstra eficácia de forma instantânea, mas no uso contínuo, sendo uma opção terapêutica positiva (Leathwood, 1982).

4157

Schulz, Stolz e Müller (1994), realizaram um estudo randomizado, utilizando 405mg de extrato aquoso de *Valeriana* ou placebo em 14 idosos do sexo feminino, possuindo idade média de 62 anos, que apresentavam dificuldade no início e na manutenção do sono, desse modo, 6 indivíduos receberam placebo e 8 indivíduos receberam *Valeriana* por um período de 7 dias, para avaliação dos resultados obtidos realizou-se questionários validados ao longo do período e polissonografia ao longo de três noites no laboratório, respeitando os intervalos de uma semana, observou-se que o grupo exposto a *Valeriana* apresentou um crescimento relevante nas ondas lentas do sono e na diminuição no estágio I do sono.

Bent et al (2006), realizaram uma revisão sistemática e uma meta-análise de 16 estudos randomizados, em 1093 participantes, a maioria dos estudos realizados incluíram pacientes saudáveis, concluindo-se que a *Valeriana* produziu melhora na qualidade do sono, entretanto, destacou-se a necessidade de realizar mais estudos avaliando produtos de *Valeriana* e seus efeitos adversos.

No que diz respeito à depressão, os estudos analisados sugerem que a *Valeriana officinalis* pode ter um efeito positivo na redução dos sintomas da doença, apresentando melhora significativa na qualidade do sono, através do mecanismo de inibição do sistema enzimático responsável pelo catabolismo central do GABA, gerando um aumento das concentrações e diminuindo a atividade do sistema nervoso central, atuando ainda nos receptores de serotonina, o que pode ter um impacto positivo na redução dos sintomas depressivos associados à melhora da insônia (Taavoni, et al, 2013; Shinjyo, 2020; Pessolato et al., 2021).

A *Valeriana* é um dos maiores exemplos do sinergismo de todo o reino vegetal, em uma ação combinada e eficaz entre todos os seus componentes, cada um visando potencializar os demais, porém o mecanismo tranquilizante da *V. officinalis* pode ser intensificado quando administrada com benzodiazepínicos, narcóticos, álcool, barbitúricos e antidepressivos, ocasionando assim, um aumento no seu tempo de sedação, sendo contraindicada tais associações, interage ainda com diversos fármacos que possuem metabolismo hepático (Costa; Martini, 2005; Ballone, 2005).

O comparativo entre benzodiazepínicos e a *Valeriana officinalis* é um estudo que representaria conclusões extremamente importante, visto que há situações de contraindicação ao uso dos benzodiazepínicos no tratamento da insônia, abrindo precedente para os uso dos fitoterápicos, demonstrando menos efeitos adversos e risco de desenvolver dependências físicas ou psicológicas (Farah, 2019; Dhaliwal, 2020).

4158

Deve-se aplicar a indicação posológica da *Valeriana* de 300 a 600 miligramas em dose única antes de dormir, a análise estatística revelou uma diminuição significativa nas pontuações das escalas de avaliação da depressão, observados após tratamento prolongado, indo ao encontro dos tratamentos com fitoterápicos (Morazzoni, Bombardelli, 1995; Livertox, 2012; Yurcheshen, Seehuus, Pigeon, 2015).

Segundo a Farmacopéia, para alcançar uma boa eficácia de tratamento com o fitoterápico, é recomendado o uso continuado durante 2 a 4 semanas, desse modo, se os sintomas persistirem após 2 semanas de uso contínuo, deve-se buscar o médico ou farmacêutico, no que tange à *Valeriana*, contraindicada para gestantes, lactantes, menores de 12 anos, como também para pacientes com doença hepática prévia e que possuem um histórico de quadro alérgico à qualquer um dos componentes do fitoterápico (ANVISA, 2016).

## CONCLUSÃO

A Fitoterapia demonstra-se como uma alternativa eficaz e barata, possuindo benefícios de alta relevância, em especial no Brasil, que possui vasta diversidade de plantas medicinais, sendo utilizadas no tratamento de inúmeras disfunções, inclusive transtornos que afetam o SNC, como por exemplo a insônia, que possui ligação direta com piora significativa dos sintomas da depressão.

A Valeriana apresenta potencial como uma opção terapêutica no tratamento da insônia levando, conseqüentemente, a melhora da depressão, ressalta-se que este seja um co-fator neste processo, uma vez que condições provenientes da psique não dependem apenas de tratamentos farmacoterapêuticos, mas também o acompanhamento com outros profissionais médicos e psicólogos, para este fim a *Valeriana officinalis* apresenta-se como um fitoterápico seguro, com poucos efeitos adversos.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA (ANVISA). **RDC nº 84, de 17 de junho de 2016 - Memento Fitoterápico da Farmacopeia Brasileira.** Disponível em: <<https://www.gov.br/saude/pt-br/composicao/sectics/daf/pnpmf/publicacoes/memento-fitoterapico-da-farmacopeia-brasileira/view>>. Acesso em: 22 set. 2023

4159

ANDREATINE R. **Uso de fitoterápicos em psiquiatria.** Revista Brasileira de psiquiatria.; 2000; vol 22 n.3. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/rbp/a/n4fwc7v47swMfKVYh6BWCXp/?lang=pt>>. Acesso em: 22 set. 2023

BRASIL. Ministério da Saúde (MS). **Política nacional de plantas medicinais e fitoterápicos.** Brasília: Série B. Textos Básicos de Saúde. 2006. Disponível em: <[http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica\\_nacional\\_fitoterapicos.pdf](http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nacional_fitoterapicos.pdf)>. Acesso em: 2 out. 2023

FERNÁNDEZ, Sebastián; WASOWSKI, Cristina; PALADINI, Alejandro C; MARDER, Mariel. **Sedative and sleep-enhancing properties of linarin, a flavonoid-isolated from Valeriana officinalis.** Disponível em: <<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S009130570300368X?via%3Dihub>>. Acesso em: 23 ago. 2023

HASEBCLERVER L. et al. **A indústria de fitoterápicos brasileira: desafios e oportunidades.** Ciência e Saúde Coletiva. v.22, n.8, p.2559-2569. 2017. Disponível em: <<https://www.scielosp.org/article/csc/2017.v22n8/2559-2569/#>>. Acesso em: 2 out. 2023

RESOLUÇÃO DA DIRETORIA COLEGIADA. **Resolução RDC nº 26, de 13 de maio de 2014- Dispõe sobre o registro de medicamentos fitoterápicos e o registro e a notificação de produtos**

**tradicionais fitoterápicos.** Disponível em: <<https://www.gov.br/saude/pt-br/composicao/sectics/daf/pnpmf/orientacao-ao-prescritor/Publicacoes/resolucao-rdc-no-26-de-13-de-maio-de-2014.pdf/view>>. Acesso em: 22 set. 2023

SANTOS, R. DA S., SILVA, S. DE S., & VASCONCELOS, T.C. , L. DE. (2021). **Aplicação de plantas medicinais no tratamento da ansiedade: uma revisão da literatura / Application of medicinal plants in the treatment of anxiety: a literature review.** Brazilian Journal of Development, 7(5), 52060-52074. Disponível em: <<https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/view/30316/23845>>. Acesso em: 05 set. 2023

SILVA, E. L. P. DA, SOARES, J. C. F., MACHADO, M. J., REIS, I. M. A., & COVA, S. C. (2020). **Avaliação do perfil de produção de fitoterápicos para o tratamento de ansiedade e depressão pelas indústrias farmacêuticas brasileiras / Evaluation of the production profile of phytotherapies for the treatment of anxiety and depression by the brazilian pharmaceutical industries.** Brazilian Journal of Development. Disponível em: <<https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/view/6253>> Acesso em: 15 set. 2023

SOLDATELLI, M. V.; RUSCHEL, K.; ISOLAN, T. M. P. 2010. **Valeriana officinalis: Uma alternativa para o controle da ansiedade odontológica.** Stomatos, 16 (30): 89-97. Disponível em: <[http://revodonto.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1519-44422010000100011](http://revodonto.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1519-44422010000100011)>. Acesso em: 11 set. 2023

VIANA, Pedro de Oliveira; RAMOS, Ana Cristina Correa de Araújo. **Utilização de plantas medicinais como ferramenta de estímulo para o resgate de cultura e qualidade de vida.** Saber Científico, [S.L.], v. 8, n. 1, p. 89. Disponível em: <[https://scholar.google.com.br/scholar?hl=pt-BR&as\\_sdt=0%2C5&q=UTILIZA%3%87%3%83O+DE+PLANTAS+MEDICINAIS+COMO+FERRAMENTA+DE+EST%3%8DMULO+PARA+O+RESGATE+DE+CULTURA+E+QUALIDADE+DE+VIDA&btnG=>](https://scholar.google.com.br/scholar?hl=pt-BR&as_sdt=0%2C5&q=UTILIZA%3%87%3%83O+DE+PLANTAS+MEDICINAIS+COMO+FERRAMENTA+DE+EST%3%8DMULO+PARA+O+RESGATE+DE+CULTURA+E+QUALIDADE+DE+VIDA&btnG=>)>. Acesso em: 26 ago. 2023

YEUNG KS, HERNANDEZ M, MAO JJ, HAVILAND I, GUBILI J. **Herbal medicine for depression and anxiety: A systematic review with assessment of potential psycho-oncologic relevance.** Phytother Res. 2018 May;32(5):865-891. doi: 10.1002/ptr.6033. Epub 2018 Feb 21. PMID: 29464801; PMCID: PMC5938102. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5938102/>> Acesso em: 15 set. 2023