



## **O USO DA *Valeriana officinalis* NO TRATAMENTO DA ANSIEDADE**

## **THE USE OF *Valeriana officinalis* IN THE TREATMENT OF ANXIETY**

Maurício Xavier Lopes<sup>1</sup>, Luciana Cristina Nowacki<sup>2</sup>

### **Resumo**

A Ansiedade é considerada um transtorno emocional onde o indivíduo apresenta inúmeros sentimentos tendo como consequência o excesso de preocupações, nervosismo, estresse e medo. Portanto, é necessário que esse transtorno seja tratado adequadamente, sendo que as plantas medicinais têm sido consideradas como tratamento alternativo da ansiedade. A espécie mais utilizada é a *Valeriana officinalis*, que possui propriedades químicas e farmacológicas eficazes no tratamento da ansiedade, podendo ser utilizados no lugar de medicamentos controlados que causam dependência quando autorizado pelo médico. Com isso o estudo teve como objetivo a realização de uma revisão de literatura a fim de identificar a eficácia clínica da *Valeriana officinalis* no tratamento da ansiedade generalizada. Para atingir tal objetivo optou-se por realizar uma Revisão de Literatura com estudos publicados entre 2013 e 2023 em inglês e português, indexados nas bases de dados Literatura Latino Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS) e Scientific Electronic Library online (SciELO). Com a análise minuciosa dos estudos foi possível concluir que a planta medicinal é capaz de modular circuitos corticais, favorecendo os circuitos intracorticais e inibindo o influxo excitatório para o córtex, demonstrando assim sua ação no controle deste transtorno.

Palavras-chave: *Valeriana officinalis*. Medicamento Fitoterápico. Ansiedade.

### **Abstract**

Anxiety is considered an emotional disorder where the individual presents countless feelings resulting in excessive worries, nervousness, stress and fear. Therefore, it is necessary for this disorder to be treated appropriately, and medicinal plants have been considered as an alternative treatment for anxiety. The most used species is *Valeriana officinalis*, which has effective chemical and pharmacological properties in the treatment of anxiety and can be used in place of controlled medications that cause dependence when authorized by the doctor. Therefore, the study aimed to carry out a literature review in order to identify the clinical effectiveness of *Valeriana officinalis* in the treatment of generalized anxiety. To achieve this objective, it was decided to carry out a Literature Review with studies published between 2013 and 2023 in English and Portuguese, indexed in the Latin American and Caribbean Literature in Health Sciences (LILACS) and Scientific Electronic Library online (SciELO) databases. ). With a thorough analysis of the studies, it was possible to conclude that the medicinal plant is capable of modulating cortical circuits, favoring intracortical circuits and inhibiting the excitatory influx into the cortex, thus demonstrating its action in controlling this disorder.

Keywords: *Valeriana officinalis*. Herbal medicine. Anxiety.

### **1 Introdução**

A Ansiedade é considerada um transtorno emocional onde o indivíduo apresenta inúmeros sentimentos tendo como consequência o excesso de preocupações, nervosismo, estresse e medo.

<sup>1</sup> Acadêmico do curso de Biomedicina da Universidade Tuiuti do Paraná (Curitiba, PR). Email: mauxavier91@gmail.com  
<sup>2</sup> Docente do curso de Biomedicina da Universidade Tuiuti do Paraná (Curitiba, PR). Email: luciana.nowacki@utp.br

Essa condição é pode evoluir para um transtorno quando o indivíduo não consegue desenvolver competências, afetando assim sua vida pessoal e social (SANTOS; SILVA; VASCONCELOS, 2021).

As plantas medicinais têm sido consideradas como tratamento alternativo da ansiedade. A espécie mais utilizada é a *Valeriana officinalis* (família Valerianaceae), geralmente encontrada em lugares úmidos, sendo utilizados seu rizoma e raízes para extrair seus princípios ativos. O seu mecanismo de ação é parecido com Benzodiazepínicos, pois age no organismo como ansiolítico e sedativo. De acordo com a medicina tradicional chinesa, as propriedades das são capazes de realizar a nutrição do coração e acalmar a mente, pois a planta seda o yang do coração (SANTI; ESQUIVI, 2021).

A *Valeriana officinalis* foi aprovada pela Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA) e esse órgão destaca que a planta possui propriedades químicas e farmacológicas eficazes no tratamento da ansiedade, podendo ser utilizados no lugar de medicamentos controlados que causam dependência, quando autorizado pelo médico. Mas destaca-se que seu uso deve ser cauteloso, pois todo medicamento, mesmo sendo fitoterápico, exige uma dosagem correta para seguir, em especial este, por apresentar interações com outros fármacos que potencializam seus efeitos depressivos sob o sistema nervoso central (RODRIGUES et al., 2021).

Diante disso o estudo teve como objetivo a realização de uma revisão de literatura a fim de identificar a eficácia clínica da *Valeriana officinalis* no tratamento da ansiedade generalizada.

## 2 Metodologia

Na elaboração deste trabalho optou-se por realizar uma revisão de literatura, uma vez que ela possibilita acessar artigos publicados a respeito do tema proposto. A revisão de literatura é um procedimento de reflexão, controlado e crítico, que permite descobrir novos fatos ou dados, relações ou leis, em qualquer campo do conhecimento a partir da análise da literatura publicada em livros, artigos de revistas impressas ou eletrônicas na interpretação e análise crítica do autor (LAKATOS; MARCONI, 2003).

Para a busca de publicações e para o desenvolvimento deste estudo foram utilizadas as bases de dados: Literatura Latino Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS) e Scientific Electronic Library online (SciELO). Para isso foram utilizados os seguintes descritores: *Valeriana officinalis*, Medicamento Fitoterápico e Ansiedade.

Foram incluídos os artigos publicados entre os anos 2013 e 2023, em idioma português e inglês. Todos os delineamentos metodológicos utilizados pelos autores foram aceitos. Foram excluídos artigos publicados fora do período proposto, duplicados, incompletos e que não atendam o objetivo do estudo. Os artigos encontrados foram analisados, selecionados e após uma leitura criteriosa, foram retiradas as principais informações dos mesmos para a elaboração da revisão. A pesquisa foi realizada entre os meses de fevereiro a dezembro de 2023.

## 3 Discussão

A ansiedade é um problema de saúde pública que traz inúmeros problemas tanto psíquicos como físicos, como exemplos: sudorese, pensamento acelerado, dificuldade de concentração e insônia. O distúrbio do sono acaba levando a outros problemas de saúde, tais como: doenças cardíacas, síndrome do pânico, entre outros. Ressalta-se que o Brasil é o país em primeiro lugar no mundo em casos de ansiedade, chegando a 9,3% da população afetadas pela ansiedade (SILVA et al., 2020).

Vários fármacos são utilizados como estratégias de tratamento pelo médico especialista, tais como: citalopram, sertralina e benzodiazepínicos (BDZs). Porém, essas classes de medicamentos apresentam efeitos colaterais, surgindo assim o interesse pela busca de terapias alternativas, dentre elas a Fitoterapia, que utiliza plantas medicinais no tratamento desse transtorno (CINIGLIA et al., 2020).

As plantas medicinais são consideradas recursos naturais com propriedades capazes de provocar reações que trazem benefícios ao nosso corpo, utilizadas na recuperação e manutenção da saúde. Elas podem ser utilizadas de várias maneiras, em chás, garrafadas, macerados de folhas, sucos e fitoterápicos (OLIVEIRA, 2021).

De acordo com a Resolução da Agência Nacional de Saúde - 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.

Neste contexto destaca-se o uso da Valeriana no tratamento da ansiedade. O uso medicinal registrado desse medicamento nos últimos anos tornou-se popular como sedativo e hipnótico. Historicamente, no entanto, suas características estimulantes metabólicas, como propriedades diuréticas, carminativas e estimulantes menstruais, foram mais valorizadas. Foi na idade média que se registrou o uso da Valeriana no tratamento da ansiedade. Nos Estados Unidos, a Valeriana é regulamentada pela Food and Drug Administration (FDA) como suplemento dietético. De acordo com a Agência Européia de Medicamentos (EMA), os usos bem estabelecidos da raiz de *V. officinalis* incluem o alívio da tensão nervosa leve, bem como distúrbios do sono. Para alívio da ansiedade, as dosagens orais recomendadas são 400-600 mg de extrato hidroalcoólico seco ou substância vegetal triturada (raiz) 0,3-3 g até 3 vezes ao dia (SHINJYO; WADDELL; GREEN, 2020).

### 3.1. O Tratamento para o Transtorno da Ansiedade

O transtorno de ansiedade é uma condição psiquiátrica grave, que afeta até 6% da população durante a vida; se não for tratada adequadamente, tem um curso crônico e acarreta um elevado fardo de incapacidade e um fardo público. Sua manifestação é complicada pela comorbidade com



outros transtornos psiquiátricos, como transtorno depressivo maior (TDM), transtorno do pânico e abuso de álcool/substâncias, que adicionalmente agravam o desfecho e contribuem para uma má resposta ao tratamento (MARON, 2017).

Os principais sinais e sintomas do transtorno da ansiedade são: ansiedade excessiva e preocupação com vários eventos ocorrerem na maioria dos dias por pelo menos 6 meses; humor deprimido na maior parte do dia; anedonia ou diminuição acentuada do interesse ou prazer em quase todas as atividades; inquietação ou sensação de estar tenso ou “no limite”; perda de peso clinicamente significativa ou aumento ou diminuição do apetite; insônia ou hipersônia; fadiga ou perda de energia; irritabilidade; estar facilmente cansado, entre outros (GOODWIN; STEIN, 2021).

O tratamento geralmente inclui medicamentos como inibidores seletivos da recaptação de serotonina e/ou psicoterapia, ambos altamente eficazes. Dentre os tratamentos psicoterapêuticos, a terapia cognitivo-comportamental tem sido amplamente estudada. Os benzodiazepínicos são eficazes na redução dos sintomas de ansiedade, mas seu uso é limitado pelo risco de abuso e perfis de efeitos adversos. Vários fitoterápicos e suplementos comuns podem potencializar a síndrome da serotonina (aumento da atividade serotoninérgica do sistema nervoso central relacionado ao medicamento), quando usados em combinação com antidepressivos. A medicação deve ser continuada por 12 meses antes de diminuir para evitar recaídas (LOCKE; KIRST; SCHULTZ, 2015).

Portanto, a fitoterapia é apresentada com grande potencial para a origem de novos medicamentos. Vários são os medicamentos de diferentes classes terapêuticas, são eficazes no manejo do transtorno da ansiedade, porém com os avanços de pesquisas observa-se um grande número de medicamentos fitoterápicos como opção de terapia para ansiedade, na qual é evidenciada eficácia sem causar dependência ao organismo, e também devida baixa incidência de efeitos adversos. No Brasil temos muitas plantas medicinais utilizadas no tratamento de problemas da saúde mental, segundo a ANVISA o país tem aproximadamente de 146 plantas no tratamento de transtornos de humor, aproximadamente 80 fitoterápicos simples e 66 compostos de ervas. Entre as plantas calmantes, a erva-cidreira, a flor do maracujá e a valeriana são plantas naturais que podem ser usadas no tratamento da ansiedade (SANTOS; SILVA; VASCONCELOS, 2021).

### 3.2. A Eficácia da Valeriana no Tratamento da Ansiedade

O extrato de raiz da *Valeriana officinalis* é um dos sedativos e tranquilizantes à base de plantas mais eficazes, possui fitoquímica complexa que consiste em derivados iridóides esterificados conhecidos como valepotriatos (por exemplo, valtrato, didrovaltrato, ácido isovalerênico), sesquiterpenos (por exemplo, ácido valerênico), flavonóides (por exemplo, linarina, apigenina), lignanas (por exemplo, pinosresinol, hidroxipinosresinol), alcalóides (por exemplo, actinidina, valerina), triterpenos (por exemplo, ácido ursólico), monoterpenos (por exemplo, borneol, acetato de bornila). Entre eles, o ácido valerênico é um composto marcador para padronização dos extratos de raízes da planta e tem sido relatado como sendo responsável pela ação ansiolítica da planta,



pois esse composto interage com os receptores do ácido gama-aminobutírico (GABA), sendo assim o principal mecanismo da planta, bastante semelhante com o mecanismo dos fármacos benzodiazepínicos. Além do ácido valerênico, ácido isovalérico, didrovaltrato, borneol e alguns lignanos também foram propostos para contribuir para o efeito ansiolítico da planta (AL-ATTRAQCHI et al., 2020; ORHAN, 2021).

Pacientes com esses sintomas de ansiedade são frequentemente tratados com benzodiazepínicos, mas essa classe de medicamentos é caracterizada pelo número de efeitos colaterais e são causadores de dependência química. Pensando nisso foi realizado um estudo em uma clínica psiquiátrica na Suíça que teve como objetivo investigar se a prescrição de uma combinação de extrato fitoterápico fixo de valeriana altera o padrão de prescrição de benzodiazepínicos em pacientes psiquiátricos hospitalizados. Foram avaliados 3.252 pacientes em 3 anos de estudo e os resultados demonstraram que o grupo de 1548 pacientes que utilizaram Valeriana, para o controle de ansiedade, tiveram menos necessidade de utilizar benzodiazepínicos durante a sua internação (KECK et al., 2020).

Em outro estudo quinze voluntários saudáveis participaram de um estudo duplo-cego, randomizado, cruzado e controlado por placebo. Os indivíduos ingeriram 900 mg de valeriana ou placebo (uma dose igual de vitamina E). Os pesquisadores avaliaram o estado de excitabilidade do córtex cerebral através da estimulação magnética transcraniana (EMT), técnica usada na terapia da ansiedade resistente. Os resultados demonstraram que o medicamento foi capaz de modular circuitos corticais, favorecendo os circuitos intracorticais e inibindo o influxo excitatório para o córtex. Essa ação do medicamento demonstra sua eficácia no controle da ansiedade (MINEO et al., 2017).

Um estudo semelhante também associou o mecanismo de ação ansiolítica da Valeriana à modulação do circuito cortical como no estudo citado anteriormente. Foi administrado 300mg de Valeriana ao dia por quatro semanas, à indivíduos portadores de ansiedade. O medicamento provocou a indução da coerência alfa na região frontal do cérebro o que foi associado à atividade ansiolítica da Valeriana. Portanto, o estudo concluiu que a Valeriana altera a conectividade funcional do cérebro em relação à ansiedade (RHO et al., 2019).

Um ensaio clínico cruzado, randomizado, duplo-cego, controlado por placebo foi conduzido em 39 pacientes submetidos à hemodiálise nos hospitais Mehdishahr e Kowsar em Semnan, Irã, alocados em um grupo de valeriana e placebo. Na primeira fase do estudo, o grupo A (n = 19) recebeu valeriana e o grupo B (n = 20) recebeu placebo uma hora antes de dormir, todas as noites, durante um mês. A qualidade do sono, a ansiedade-estado e a depressão foram avaliadas nos pacientes no início e no final da intervenção. Os resultados deste estudo mostraram que a valeriana diminuiu significativamente os sintomas de ansiedade e depressão dos pacientes analisados (TAMMADON et al., 2021).

Um estudo semelhante ao anterior foi realizado em 64 mulheres inférteis, que apresentavam ansiedade, do hospital Comprehensive Women. Para mensurar a ansiedade foi utilizada a escala visual analógica de ansiedade 90 minutos antes do início da histerossalpingografia, os indivíduos do grupo intervenção (n=32) receberam dose única (1.500 mg) de 3 cápsulas de Valeriana, e o grupo



placebo (n=32) recebeu apenas as medicações de rotina. Os resultados apontaram que o escore de ansiedade no grupo de intervenção em comparação com o placebo reduziu estatisticamente (GHARIB et al., 2015).

Ressalta-se que a Valeriana merece atenção em relação a sua utilização de modo racional, uma vez que seu uso indiscriminado pode acarretar efeitos adversos, tais como, a hepatotoxicidade, alterações gastrointestinais, diarreia, inibição da agregação plaquetária, dificuldade visual e excitabilidade (SOUSA; OLIVEIRA; CALOU, 2018).

Portanto, o uso indevido de plantas medicinais pode expor o indivíduo a sérios riscos de saúde, uma vez que, determinadas espécies são potencialmente tóxicas, deste modo, como qualquer outro medicamento, o uso de plantas medicinais deve ser acompanhado por um profissional habilitado (OLIVEIRA et al., 2022).

Destaca-se que as evidências da pesquisa apontam a Valeriana officinalis como um dos fitoterápicos mais estudados e seguros para a maioria das pessoas quando usada em quantidades medicinais de curto prazo. No entanto, a valeriana pode causar alguns efeitos colaterais como dores de cabeça, irritabilidade, inquietação e até insônia em algumas pessoas. Um pequeno número de pessoas sente lentidão pela manhã depois de tomar valeriana, especialmente em altas doses (SOUSA; OLIVEIRA; CALOU, 2018).

## Conclusão

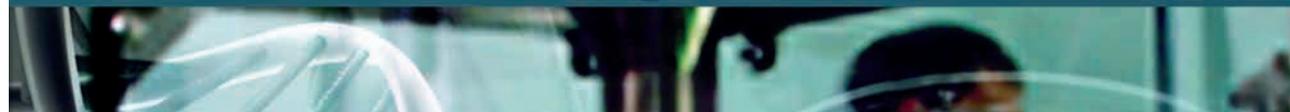
A literatura referenciada demonstrou que a ansiedade se tornou um problema de saúde pública desafiador, pois esse transtorno traz certos sentimentos de angústia, angustia e sufoco, levando o indivíduo a ter crises severas de ansiedade. Nesse sentido, a ansiedade é considerada um transtorno onde o estado emocional do indivíduo é afetado por um processo neurofisiológico que transmite para o organismo uma resposta de situações que acidentalmente possa acontecer.

Diante disso, a ansiedade é tratada por algumas classes farmacológicas como os benzodiazepínicos, antidepressivos e betabloqueadores. Tais medicamentos são considerados eficazes para o tratamento de ansiedade, porém seu uso trás vários efeitos adversos indesejáveis e muitas vezes a dependência.

Dessa forma o estudo demonstrou a segurança e a eficácia da Valeriana Officinalis no tratamento para ansiedade, pois a planta medicinal é capaz de modular circuitos corticais, favorecendo os circuitos intracorticais e inibindo o influxo excitatório para o córtex, demonstrando assim sua ação no controle deste transtorno.

## Referências

AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA - ANVISA: Resolução da Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa) RDC N° 26, DE 13 DE MAIO, p. 01-34. 2014. Disponível em: [https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/anvisa/2014/rdc0026\\_13\\_05\\_2014.pdf](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/anvisa/2014/rdc0026_13_05_2014.pdf). Acesso em 10 de outubro de 2023.



AL-ATTRAQCHI, Omar HA; DEB, Pran K.; AL-ATTRAQCHI, Noor Husham Ahmed. Review of the Phytochemistry and Pharmacological Properties of *Valeriana officinalis*. *Current Traditional Medicine*, v. 6, n. 4, p. 260-277. 2020

CINIGLIA, N et al. *Valeriana officinalis* no Controle da Ansiedade em Pessoas com HIV/AIDS. *Revista Neurociências*, v. 28; n.1; pág. 1-17. 2020.

GHARIB, Maryam; SAMANI, Leila Neisani; PANAHA, ZahraElahi; NASERI, Mohsen; BAHRANI, Naser; KIANI, Kiandokht. The Effect of Valeric on Anxiety Severity in Women Undergoing Hysterosalpingography. *Global Journal of Health Science*, v. 7; n. 3; pág. 358-363. 2015.

GOODWIN, Guy; STEIN, Dan. Generalised Anxiety Disorder and Depression: Contemporary Treatment Approaches. *Adv Ther*, v.38; n.1; pág. 45-51. 2021.

KECK, Martin E; NICOLUSSI, Simon; SPURA, Kerstin; BLOHM, Cordula; ZAHNER, Catherine; DREWE, Jürgen. Effect of the fixed combination of valerian, lemon balm, passionflower, and butterbur extracts (Ze 185) on the prescription pattern of benzodiazepines in hospitalized psychiatric patients—A retrospective case-control investigation. *Phytotherapy Research*, v. 34; n.1; pág. 1436–1445. 2020.

LOCKE, Amy; KIRST, Nell; SCHULTZ, Cameron. Diagnosis and Management of Generalized Anxiety Disorder and Panic Disorder in Adults. *Am Fam Physician*, v. 91; n.9; pág. 617-624. 2015.

MARON, Eduard. Biological markers of generalized anxiety disorder. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, v. 19; n.2; pág. 148-158. 2017.

MINEO, Ludovico; CONCERTO, Carmem; PATEL, Dhaval; MAYORGA, Tyrone; PAULA, Miguel; CHUSID, Eillen, et al. *Valeriana officinalis* Root Extract Modulates Cortical Excitatory Circuits in Humans. *Neuropsychobiol*, v.75; n.1; pág. 46-51. 2017.

OLIVEIRA, L.S. Avaliação atemporal dos efeitos da valeriana *officinalis* L.: uma revisão de literatura. *Biodiversidade* - v.20, n.2, pág. 193-199. 2021.

OLIVEIRA, G. L. et al. Plantas medicinais para o tratamento de depressão e ansiedade em Teixeira de Freitas, Bahia, Brasil. *Revista Mosaicum*, v.1; n. 35; pág. 01-10. 2022.

ORHAN, Ilkay. A review focused on the molecular mechanisms of the anxiolytic effect of *Valeriana officinalis* L. in connection with its phytochemistry through in vitro/in vivo studies. *Current Pharmaceutical Project*, v. 27; n. 28; pág. 01-10. 2021.

RODRIGUES, J.J.C et al. Efeitos farmacológicos do fitoterápico valeriana no tratamento da ansiedade e no distúrbio do sono. *Brazilian Journal of Development*, v. 7; n.4; pág. 41827-41840. 2021.

ROH, Daeyoung; JUNG, Jae Hoon; YOON, Kyung Hee; LEE, Chang Hyun; KANG, Lee Young et al. Valerian extract alters functional brain connectivity: A randomized, double-blind, placebo-controlled trial. *Phytother Res*, v.1; n.1; pág. 01-10. 2019.

SANTI, R; F; ESQUIVI, E.S. O uso da valeriana *officinalis* no tratamento de transtornos de ansiedade. *União das Faculdades dos Grandes Lagos – UNILAGO*, v.1; n.1; pág. 01-10. 2021.

SANTOS, Raiana da Silva; SILVA, Sueleide de Souza; VASCONCELOS, Tiberio Cesar Lima. Aplicação de plantas medicinais no tratamento da ansiedade: uma revisão da literatura. *Brazilian Journal of Development*, v.7; n.5; pág. 52060-52074. 2021.

SHINJYO, Noriko; WADDELL, Guy; GREEN, Julia. Valerian Root in Treating Sleep Problems and Associated Disorders. A Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal of Evidence-Based Integrative Medicine*, v.25; n.1; pág. 01-31. 2020.

SILVA, E.L. P et al. Avaliação do perfil de produção de fitoterápicos para o tratamento de ansiedade e depressão pelas indústrias farmacêuticas brasileiras. *Brazilian Journal of Development*, v. 6; n.1; pág. 3119-3135. 2020.



SOUSA, R. F.; OLIVEIRA, Y. R.; CALOU, I. B. F. Ansiedade: aspectos gerais e tratamento com enfoque nas plantas com potencial ansiolítico. *Revinter*, v. 11, n. 01, pág. 33-54. 2018.

TAMMADON, Mohammad Reza; NOBAHA, Monir; NAIENI, Zaynab Hydarinia; EBRAHIMIAN, Abbasali; GHORBANI, Raheb; VAFAEI, Abbas Ali. The Effects of Valerian on Sleep Quality, Depression, and State Anxiety in Hemodialysis Patients: A Randomized, Double-blind, Crossover Clinical Trial. *Oman Medical Journal*, v.36; n. 2; pág. 01-09. 2021.