

CONSUMO DA *VALERIANA OFFICINALIS* COMO TRATAMENTO PARA TRANSTORNO DE ANSIEDADE DURANTE A PANDEMIA DO COVID-19

AUTORES

PERRONE, Nariane

Discente da União das Faculdades dos Grandes Lagos – UNILAGO

KARAM, Bruna de Faria Andrade

Docente da União das Faculdades dos Grandes Lagos – UNILAGO

RESUMO

A fitoterapia faz parte da prática da medicina popular, podendo complementar um tratamento alopático ou ser usada de forma independente. Seu crescimento se deu, principalmente, devido ao baixo custo e facilidade de acesso pela população. Embora existam vários métodos alopáticos, a fitoterapia tem sido procurada por ser denominada um método “menos agressivo” de tratamento e não gerar dependência, além de ser facilmente encontrada em drogarias, sem necessidade de prescrição médica. Após a pandemia da COVID-19, houve a necessidade da mudança do estilo de vida pela população, o que gerou transtornos de ansiedade, levando assim a uma maior procura por tais métodos alternativos. A planta mais indicada é a *Valeriana Officinalis*, conhecida popularmente como “calmante natural”, com eficácia comprovada e regularizada pela ANVISA (Agência Nacional de Vigilância Sanitária). Diante disto, objetiva-se apresentar dados sobre o crescimento do uso do fitoterápico *Valeriana Officinalis* pela população durante a pandemia pela COVID-19, bem como suas propriedades e vantagens para o tratamento de crises de ansiedade. A metodologia foi baseada na revisão de literatura com base na coleta de informações por meio de buscas sistematizadas em acervo de artigos científicos, utilizando os bancos de dados Google Acadêmico, *Scielo* e *PubMed*, entre os anos de 2010 à 2023. Conclui-se que o uso de medicamentos naturais com ação ansiolítica cresceu durante a pandemia COVID-19, uma vez que a busca para amenizar os sintomas de ansiedade ocasionou uma maior demanda na

PALAVRAS-CHAVE

Palavras-chave: *Valeriana Officinalis*, pandemia, COVID-19, ansiedade, fitoterápico.

1. INTRODUÇÃO

A ansiedade é caracterizada por sentimentos de preocupações excessivas, medo, angústia, apreensão e incertezas, gerando um desconforto antecipado no indivíduo. É vista como um estado emocional humano, gerado por um processo neurofisiológico, que gera uma resposta adaptativa ao organismo (BRAGA, 2010).

A ansiedade é considerada patológica mediante a três fatores, sendo eles, quando é baseada em suposições infundadas, que levam o paciente a tomar uma decisão baseada nesta suposição; quando minam a capacidade do indivíduo de enfrentar problemas difíceis e quando o grau de resposta está intenso e sua frequência é elevada, trazendo malefícios ao seu comportamento. Esses fatores causam sofrimento antecipado no paciente (CASTILLO, 2022).

De acordo com Mangolini, Andrade e Wang (2019), no Estudo São Paulo Megacity, os transtornos ansiosos apresentaram alta prevalência na população brasileira juntamente com a depressão. O resultado prevalência-ano de transtornos de ansiedade foi de 12,9% sendo que 24,9% também apresentou comorbidade com transtornos depressivos. Neste sentido, o uso de fitoterápicos tem crescido principalmente por seu baixo custo, fácil acesso a população e por ser abordado em muitos estudos científicos na atualidade, consistindo em um método menos agressivo em comparação aos tratamentos alopáticos (ALMEIDA e ANDREATINI, 2010).

O advento da pandemia pela COVID-19, marcada por uma mudança de rotina da população, com restrição do direito de ir e vir, deixou a população exclusivamente em situação de isolamento social. Neste sentido, é notável que a pandemia de COVID-19 aumentou significativamente os transtornos de ansiedade. O uso prolongado de benzodiazepínicos para tratar esses transtornos resultou em perda cognitiva, dores de cabeça, tonturas e amnésia retrógrada. Diante dessa situação, a população buscou alternativas para lidar com os sintomas da ansiedade, especialmente devido à dificuldade de acesso a profissionais capacitados para prescrição de medicamentos alopáticos. Como resultado, destaca-se este aumento no uso de fitoterápicos, que são facilmente encontrados em drogarias (WERNECK; CARVALHO, 2020). Além disso, conforme observado por Faustino Almeida e Andreatini (2010), uso de fitoterápicos é impulsionado pelo baixo custo, facilidade de acesso e, principalmente, pela sua natureza menos invasiva e não causadora de dependência em comparação aos tratamentos convencionais (RODRIGUES, 2021). Dado o exposto, o uso de fitoterápicos foi, portanto, um método alternativo na pandemia do COVID – 19, muito utilizado para amenizar ou tratar os sintomas de ansiedade, já que é de fácil acesso a população, e não necessita de prescrição médica (PESSOLATO, 2021).

Segundo Garcia e Sólis (2007), uma das plantas mais indicadas para uso no combate a ansiedade é a Valeriana, por ser conhecida como calmante natural. A Valeriana é de origem europeia, seu cultivo é feito em lugares úmidos e com clima temperado e sua maior utilização é feita de raiz (GONÇALVES; MARTINS, 2005). De acordo com Secchi et al. (2012), existem mais de 250 espécies de Valeriana, porém as mais utilizadas para fins terapêuticos é *Valeriana Officinalis* L., apesar da *Valeriana Edulis* (Valeriana Mexicana) e *Valeriana Wallichii* (Valeriana Indiana).

Neste contexto, o presente trabalho propõe apresentar a maior demanda na utilização do fitoterápico *Valeriana officinalis* durante a pandemia de COVID-19, bem como compreender os benefícios terapêuticos como alternativa eficaz no tratamento da ansiedade em substituição aos medicamentos alopáticos, como os benzodiazepínicos. Este estudo é relevante não apenas para a compreensão dos mecanismos de ação desses fitoterápicos, mas também para a promoção de abordagens terapêuticas mais seguras e acessíveis para a população enfrentar os desafios de saúde mental.

2. METODOLOGIA

O presente trabalho foi elaborado através de uma revisão de literatura com base na coleta de informações por meio de buscas sistematizadas em acervo de artigos científicos, utilizando os bancos de dados Google Acadêmico, Scielo e PubMed. Os critérios de inclusão compreenderam a busca de artigos que abordassem a utilização da *Valeriana Officinalis* no contexto dos transtornos de ansiedade na pandemia. São utilizados os seguintes descritores: Fitoterápicos, Pandemia COVID-19, ansiedade, *Valeriana Officinalis*.

3. CONTEXTUALIZAÇÃO TEÓRICA

3.1 Transtorno de Ansiedade e Farmacoterapia no Contexto da COVID-19

Atualmente, observa-se uma crescente prevalência do transtorno de ansiedade na sociedade, afetando indiscriminadamente pessoas de diferentes idades e gêneros. A ansiedade se manifesta como uma constante preocupação, acompanhada de medos e incertezas, podendo agravar-se em ambientes estressantes. Quando essa condição alcança níveis patológicos, interfere nas capacidades de decisão, provocando frustrações, criando pensamentos infundados e desencadeando ataques de pânico e fobias, além de impactar negativamente a saúde mental do indivíduo (CASTILHO et al., 2020). O transtorno de ansiedade, portanto, tornou-se um desafio de saúde pública no século XXI, com o Brasil liderando em números de casos, atingindo aproximadamente 5,6% da população, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS) (ROCHA et al., 2023). Segundo o Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-5), a ansiedade é classificada como um transtorno mental, e está associada ao medo em extremo, momentos de ansiedade excessivos, e perturbações comportamentais (American Psychiatric Association, 2014).

De acordo com Cury (2013), a ansiedade vital é aquela em que o indivíduo tem plena convicção de seus pensamentos e vontades, ficando responsável pelo controle saudável de sua vida. Quando o indivíduo perde este domínio ele não consegue controlar a ansiedade, gerando assim uma ansiedade patológica, que advém de uma sensação de descontrole mental, causando assim uma crise de ansiedade. Neste momento, a pessoa cria defesas e desejo de luta e fuga. Com a ansiedade em excesso a pessoa tenta lutar contra a situação, mas pelo fato de não conseguir controlar todos esses sentimentos, acaba utilizando a fuga, para evitar lugares, pessoas e situações (ROLIM, 2020).

O controle da ansiedade é uma tarefa difícil para a maior parte da população, mas piorou depois da chegada do COVID-19. Durante a pandemia, a população tinha receio de se infectar e da contração da doença por pessoas queridas. No início, não havia amplo conhecimento a respeito da doença, como se adquiria e as formas de transmissão, diferentemente dos dias atuais, com o advento de estudos sobre o assunto, informando sobre os cuidados necessários. Entretanto, os sintomas confundem-se com os de outras doenças como a ansiedade, sendo eles, respiração ofegante, falta de ar, palpitações, dores no peito, sensação de tremor, tensão muscular, tontura, insônia, irritabilidade e preocupação excessiva (American Psychiatric Association, 2014; Cury, 2013).

No contexto pandêmico, um estudo realizado, com 1.210 participantes demonstrou sintomas moderados a severos de ansiedade, depressão e estresse, em 28,8%, 16,5% e 8,1% dos respondentes. Desses, 75,2% relataram medo de seus familiares contraírem a doença, demonstrando esse impacto na saúde mental. Estudos realizados em condições pandêmicas, corroboram que alguns tipos de transtornos mentais podem ser desencadeados pela quarentena (WANG et al., 2020).

Outro ponto que contribuiu para o aumento de ansiedade durante a pandemia, foi a insegurança das pessoas perante as poucas informações sobre a COVID-19. O medo excessivo de estarem infectados gerou muita angústia e mudança no quadro de humor dos indivíduos (ROLIM, 2020).

Por este motivo, muitas pessoas iniciaram o uso de benzodiazepínicos (BZD). Esses medicamentos são utilizados para controle das emoções e comportamento, como por exemplo o diazepam, clonazepam, alprazolam, lorazepam, entre outros. Entretanto, essa classe de medicamento causa reações adversas como dependência e uso crônico, irritabilidade, insônia excessiva, sudorese e até convulsões (CAVALCANTE, 2023).

De acordo com Cavalcante (2023), o uso ou aumento no uso de BZD durante a pandemia está ligado diretamente ao aumento de Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG). O medo da sociedade em contrair o vírus, o isolamento social e a nova realidade foram os principais fatores para a comercialização desses medicamentos. Os BZD possuem impactos positivos e negativos, mas quando utilizados de maneira correta, os benefícios são maiores. São drogas seguras, entretanto, a longo prazo, causam dependência.

Silva (2021), em seu estudo sobre intoxicação medicamentosa dos BZD, notou que a intoxicação é um problema de saúde pública. Neste caso, o tratamento mais utilizado em um momento de emergência é a lavagem gástrica com carvão ativado, além dos métodos de alcalinização da urina, hemodiálise, hemoperfusão e infusão de lipídeos.

Outro ponto relevante foi que, durante a quarentena, a população procurou por métodos alternativos para amenizar os sintomas de TAG, havendo uma grande preferência pela medicina fitoterápica, já que a mesma é encontrada com facilidade em drogarias e sem necessidade de prescrição médica. Uma das plantas mais indicadas e referenciadas pelos sintomas citados, é a *Valeriana Officinalis*, popularmente conhecida como “calmante natural”, ela auxilia no tratamento de insônia, ansiedade e estresse. Atualmente, possui eficácia comprovada e regularizada pela Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA), para sua comercialização e consumo seguro. (PESSOLATO, 2021).

3.2 *Valeriana Officinalis*

Um dos fitoterápicos amplamente utilizados para tratar os sintomas da ansiedade é a *Valeriana officinalis*, reconhecida como um calmante natural com eficácia comprovada em estudos e regularizada pela ANVISA para comercialização e consumo seguro. A *Valeriana officinalis* possui propriedades ansiolíticas, anticonvulsivantes e sedativas, sendo seus constituintes, como o ácido valerênico, agonistas do ácido gama-aminobutírico (GABA). (PESSOLATO, 2021). A planta de origem Europeia, cultivada em locais úmidos e clima temperado. Sua principal utilização é feita pela raiz.

A revista Farmacopeia (2019) explica que, a planta, é composta por rizomas e raízes fasciculadas. Tem uma coloração castanho acinzentado ou amarelado, e pode alcançar até 5 cm de comprimento e 3 cm de diâmetro. Sua raiz tem um aspecto mais estriado e seu comprimento pode chegar em até 10cm. Seus estalões possuem uma coloração mais clara que o rizoma e pode ter de 2 a 5 cm de comprimento. Para a utilização, elas devem estar secas e com temperatura inferior a 40°C.

Pessolato (2021), argumenta que, ela é uma planta sedante suave, indicada para tratar insônia, ansiedade, irritabilidade. Também pode ser uma alternativa de substituição de sedativos, como os benzodiazepínicos, que além de todos os benefícios da troca, ainda tem o extra de causarem menor efeito colateral.

Figura 1. Folhas e Flor de *Valeriana officinalis*



Fonte: Modificado de: Saude IG (saude.ig.com.br)

Figura 2. Raiz da Valeriana Oficcinalis



Fonte: Novidade saudável (2022)

3.3 *Valeriana officinalis* – Informações Técnicas

A tabela 1 apresenta algumas informações técnicas acerca da *Valeriana officinalis*.

Tabela 1. Informações técnicas sobre a *Valeriana Officinalis*

Fitoterápico Avaliado Neste Trabalho:	<i>Valeriana officinalis</i>
Nome científico:	<i>Valeriana officinalis</i> , <i>Valeriana edulis</i> , <i>Valeriana angustifolia</i> , <i>Valeriana jatamansii</i> , sinônimo <i>Valeriana wallichii</i> , <i>Valeriana sitchensis</i> , <i>Valeriana fauriei</i> .
Família:	Valerianaceae
Propriedades fitoterápicas:	Planta sedente suave e indutora de sono, indicada para tratar irritabilidade, ansiedade, insônia e transtornos de o sono de origem nervosa. Também pode ser indicada como uma alternativa suave e substitutiva de sedativos como os benzodiazepínicos em processos de cessação a eles.(GARCIA, SOLIS, 2007).

Fonte: Acervo pessoal.

3.4 Características farmacológicas da *Valeriana officinalis*

A Valeriana é composta por 0,3 a 0,7% de um óleo essencial volátil que contém acetato de carbonila e sesquiterpenóides, ácido valerênicos, ácido valerênico e ácido acetoxivalerenolico. Também contém uma mistura de princípios iridoides lipofílico chamado de valpropiatos. Já o óleo essencial contém um mecanismo de ação modular o receptor GABA, causando o famoso efeito sedativo moderado, controlando a ansiedade, melhorando a insônia e humor (GONÇALVES, 2006).

No óleo essencial foi identificado mais de 150 constituintes, como o monoterpenos, sesquiterpenos, como valerona, valerenal, valeranol, valerianol. De uma forma geral, os sesquiterpenos são responsáveis por inibir a enzima GABA transaminase, provocando efeito sedativo e tranquilizante que foi causado pelo sistema nervoso central. As lignanas possuem efeito sedativo e os valpropiatos restauram o equilíbrio autônomo-fisiológico. GONÇALVES, 2006).

3.5 Mecanismo de ação da *Valeriana officinalis*

De acordo com a Natural Medicines (2019), a parte utilizada da valeriana é sua raiz e rizoma, que contém vários constituintes, como o ácido valerênico, agonistas do ácido gama-aminobutírico (GABA). Esses constituintes têm a capacidade de inibir o sistema enzimático responsável pelo catabolismo do GABA, resultando no aumento da concentração de GABA e na redução da atividade do sistema nervoso central. Eles atuam no ácido gama-aminobutírico (GABA), adenosina A1 e receptor de serotonina (5HT). O ácido valerênico é um agonista GABA. Logo, os constituintes da Valeriana, inibem o sistema enzimático (responsável pelo catabolismo central do GABA), aumentando assim as concentrações de GABA e diminuindo a atividade do SNC. Seus efeitos no SNC consistem em suas propriedades ansiolíticas, anticonvulsivantes e sedativas (RODRIGUES, 2021).

3.6 Toxicidade da *Valeriana officinalis*

De um modo geral a valeriana é um bom agente calmante por apresentar, um perfil farmacológico sem relatos de efeitos colaterais quando utilizada nas doses recomendadas, e nem há relatos de toxicidade aguda do seu extrato em estudos animais. Entretanto, quando utilizados por longos períodos ou em doses elevadas pode acarretar náusea, midríase, diarreia, excitabilidade, cefaleias, vertigem e outros, que logo desaparece quando o medicamento é suspenso (BISSOLI, 2013).

Outro ponto importante, é que a valeriana pode potencializar os efeitos quando administrada com outros medicamentos depressores do SNC, como benzodiazepínicos, barbitúricos, antidepressivos, anestésicos ou bebida alcoólica, aumentando os efeitos da valeriana, e seu tempo de sedação. Também podem causar vomito e náusea se administrada em conjunto com metronidazol ou dissulfam (FERREIRA, 2019).

A tabela abaixo, demonstra as interações medicamentosas de maior importância, de acordo com Ferreira, 2019.

Tabela 2. Interação medicamentosa com *Valeriana officinalis*.

<i>Valeriana officinalis</i>	Interações medicamentosas de maior importância	Efeitos
	Bebida alcoólica Anestésico Benzodiazepínicos (Lorazepam e Diazepam) Barbitúricos (Fenobarbital) Narcóticos (cocaína)	Potencialização do efeito sedativo
	Metronidazol Dissulfam	Náuseas e vômitos (extrato Valeriana em meio alcóolico)

Fonte: FERREIRA (2019).

3.7 Utilização da *Valeriana officinalis* na Pandemia

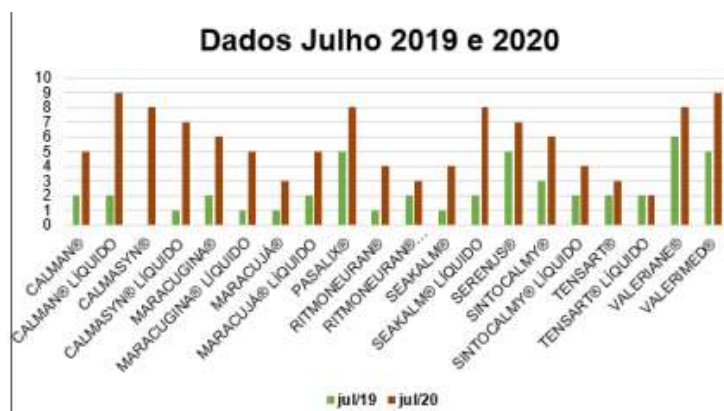
O marco da pandemia gerou mudanças na população como por exemplo, o isolamento social e o uso excessivo de medicação. Diante disso, foi notável que o COVID-19 aumentou significativamente os transtornos de ansiedade, aumentando também o uso prolongado de benzodiazepínicos, que teve como consequência a perda cognitiva, dores de cabeça, tontura e amnesia retrógrada. Perante a esta situação a população buscou por métodos alternativos para lidar com os sintomas de ansiedade, já que durante a pandemia, era difícil ter acesso a profissionais da saúde. Logo, o uso de fitoterápicos tornou-se comum, já que são facilmente encontrados em drogarias, e tem baixo custo no mercado.

De acordo com vários estudos realizados durante a pandemia COVID-19 para tratamentos utilizando fitoterápicos, houve um aumento no uso das plantas medicinais para complementar um tratamento alopático ou ser usado de forma independente (SANTANA; SILVA, 2015).

De acordo com o estudo de Garcia e Solis (2007), a valeriana foi o fitoterápico muito utilizado durante a pandemia, conhecida como calmante natural, ela ameniza sintomas de ansiedade, estresse e algumas outras emoções do indivíduo. Outro ponto importante em sua pesquisa, é que a valeriana também pôde ser utilizada como alternativa para substituir os benzodiazepínicos, já que o mesmo, causa muitos efeitos colaterais se não utilizados de forma correta, além de dependência. De acordo com *Natural Medicines* (2019), a parte mais utilizada da planta, é a raiz, elas contêm propriedades ansiolíticas, anticonvulsivantes e sedativas.

No estudo de Pessolato (2021), foram coletados dados de uma rede de drogaria popular, na cidade de São Bernardo do Campo, para verificar a comercialização de alguns fitoterápicos, entre eles a *Valeriana*, referente ao período de abril a julho de 2019, e respectivamente o mesmo período de 2020. A forma farmacêutica foi a capsula, os medicamentos fitoterápicos foram VALERIANE® e VALERIMED®, de fácil acesso pela população, disponíveis em prateleiras ou através de indicações de balconistas e farmacêuticos da drogaria.

Figura 3. Venda de Fitoterápicos - Comparativo meses de 2019 e 2020



Fonte: Modificado de PESSOLATO (2021)

A figura 3 apresenta um gráfico expressando a quantidade de vendas obtidas entre os meses de abril e julho de 2019 e 2020. De acordo com o gráfico, constata-se um aumento nas vendas dos fitoterápicos durante a pandemia (2020), em comparação ao ano de 2019. Logo, é notável que esse aumento na comercialização de fitoterápicos, foi desencadeado pela pandemia, na tentativa de amenizar os sintomas de ansiedade, insônia e estresse causados pelo COVID-19. Sendo medicamentos fitoterápicos de fácil comercialização, naturais e com efeitos calmantes.

Logo, comprova-se que a busca por medicamentos fitoterápicos durante a pandemia, aumentou significativamente, mostrando uma melhor aceitação dos fitoterápicos no mercado e também sendo uma forma menos agressiva ao organismo.

4. CONCLUSÃO

O presente estudo teve como objetivo, trazer uma revisão bibliográfica sobre o consumo da *Valeriana Officinalis* durante a pandemia do COVID 19.

A partir do que foi elucidado, constatou-se um aumento da procura por fitoterápicos durante a pandemia, trazendo sua popularidade entre os outros consumidores. Além disso, seu uso também foi priorizado devido ao difícil acesso a profissionais da saúde, já que a população estava de quarentena, e aos medicamentos prescritos pelo mesmo, como no caso os benzodiazepínicos, que necessitam de receita médica.

Logo, a utilização de medicamentos sem prescrição médica aumentou o uso da automedicação, que pode ser prejudicial se não realizada com responsabilidade. Por este motivo, o papel do farmacêutico, é oferecer assistência farmacêutica durante a venda do medicamento, esclarecendo dúvidas, efeitos colaterais e formas de utilização.

Conclui-se que o uso de medicamentos naturais com ação ansiolítica obteve uma maior comercialização durante a pandemia, entre eles a Valeriana, que foi muito utilizada para tratar sintomas como ansiedade, estresse e insônia.

4. RREFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BARBOSA, J. et al. Frequência de sintomas de ansiedade, depressão e estresse em brasileiros na pandemia COVID-19. **Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil**, Recife, v. 21, supl. 2, p. S421-S428, maio 2021.

BISSOLI, J. R. Aspectos químicos e farmacológicos do medicamento fitoterápico *Valeriana officinalis*. 2013. (Incompleto: especificar se é livro, artigo, tese ou outro tipo de documento.)

CARVALHO, B. et al. Uso de fitoterápicos durante a pandemia COVID-19 auxiliando no tratamento de transtornos: ansiedade e depressão. **Research, Society and Development**, v. 12, n. 1, 2023.

CASTILLO, J. et al. Transtorno de ansiedade. **Revista Brasileira de Psiquiatria**, v. 22, supl. II, p. 2023, 2000.

CAVALCANTE, R. et al. O uso abusivo de benzodiazepínicos em razão da pandemia COVID-19. **Research, Society and Development**, v. 12, n. 3, 2023.

FERREIRA, Fabiana Sari. Interações medicamentosas de fitoterápicos utilizados no tratamento da insônia. **Visão Acadêmica**, Curitiba, v. 20, n. 3, p. [incluir páginas], 2019. ISSN 1518-8361.

MARTINS, Ana Paula; GONÇALVES, Sara. *Valeriana officinalis*. **Revista Lusófona de Ciências e Tecnologias da Saúde**, 2005. (Incompleto: especificar volume, número e páginas.)

NETO, A. et al. Influência de plantas medicinais e fitoterápicos durante a pandemia da COVID-19. **RECIMA21: Revista Científica Multidisciplinar**, v. 4, 2023.

PESSOLATO, J. et al. Avaliação do consumo de *Valeriana* e *Passiflora* durante a pandemia COVID-19. **Brazilian Journal of Health Review**, Curitiba, v. 4, 2021. (Incompleto: especificar número e páginas.)

ROLIM, J. et al. Manejo da ansiedade no enfrentamento da COVID-19. **Revista de Enfermagem e Saúde Coletiva**, Faculdade São Paulo - FSP, 2020.