

# O USO DA *VALERIANA OFFICINALIS* NO TRATAMENTO DE TRANSTORNOS DE ANSIEDADE

## AUTORES

**Renata Ferreira de Santi**

Discente da União das Faculdades dos Grandes Lagos - UNILAGO

**Eli César Esquivi**

Docente da União das Faculdades dos Grandes Lagos - UNILAGO

## RESUMO

Transtorno de ansiedade é considerado um problema de saúde pública, no Brasil que atinge cerca de 5,6% da população. A ansiedade associada à depressão e à insônia estão relacionadas com alterações bioquímicas, comportamentais e psicológicas. Para conter os sintomas são utilizadas terapias alopáticas, porém devido, aos grandes efeitos colaterais, há grande procura por tratamento alternativo com fitoterápicos como o uso da *Valeriana officinalis*, pois possuem mesmos mecanismos de ação e poucos efeitos colaterais. Assim como os benzodiazepínicos, a Valeriana atua no Sistema Nervoso Central, como modulador do receptor GABA, possui ação ansiolítica, anticonvulsivante, hipnótica e relaxante muscular.

## PALAVRAS-CHAVES

Ansiedade, *Valeriana officinalis*, efeitos adversos, depressão.

## 1. INTRODUÇÃO

### 1.1. Ansiedade

Atualmente, nota-se que transtornos de ansiedade vem prevalecendo na população, não escolhendo idade, nem classe social ou gênero. Já se tornou um problema de saúde pública do século XXI. O Brasil é considerado uma das regiões com maior taxa de indivíduos que sofrem transtorno de ansiedade, atingindo cerca de 5,6% da população, sendo considerado um dos fatores relacionados ao número crescente de suicídios no país (SILVA, et al., 2020).

A ansiedade se caracteriza como preocupação excessiva, incertezas e está relacionada ao medo, intensificado em ambientes hostis com grande pressão e estresse. No entanto, apenas é considerada patológica quando afeta a capacidade de tomar decisões, lidar com frustrações e criar situações infundadas, podendo provocar ataques de pânico, surgimento de fobias e trazer grande prejuízo para saúde mental do indivíduo, impactando sua qualidade de vida (CASTILHO, et al., 2020).

A associação da ansiedade, a depressão e a insônia estão relacionadas a alterações bioquímicas, comportamentais e psicológicas do indivíduo distintos para cada faixa etária e hereditariedade (RODRIGUES, et al., 2021).

Os benzodiazepínicos são os principais medicamentos utilizados no tratamento de transtornos de ansiedade e insônia, possui ação ansiolítica, anticonvulsivante, hipnótica e relaxante muscular, atuando no Sistema nervoso Central, modulando o receptor GABA, combatendo os sintomas. O uso prolongado pode causar efeitos adversos como perda da capacidade cognitiva, dependência, cefaleia, vertigem, demência, letargia, amnésia retrógrada e hipotensão postural (FARIA, et al., 2019).

Alguns dos antidepressivos utilizados no tratamento de ansiedade como a imipramina, venlafaxina e paroxetina são pouco eficazes pois não aderem ao tratamento e como consequência causam disfunção sexual. Os antipsicóticos utilizados em tratamento a longo prazo, podem provocar mal de Parkinson e síndromes metabólicas (FAUSTINO, et al, 2010).

Diante destes achados sobre as terapias alopáticas, o uso de plantas medicinais tem sido considerado como tratamento alternativo da ansiedade. A espécie mais usada é a *Valeriana officinalis* (família Valerianaceae), comumente encontrada em lugares úmidos, sendo utilizados seu rizoma e raízes para extração de ativos. Estes possuem o mecanismo de ação semelhante aos Benzodiazepínicos e tem ação medicamentosa definida como ansiolítico e sedativo, utilizado para tratamento de ansiedade e insônia (VIDAL; TOLEDO, 2014).

Pela medicina tradicional chinesa, a *Valeriana officinalis* tem propriedades de nutrir o coração e acalmar a mente, usado como sedativo, sendo a principal função sedar o yang do coração (FERRO, 2006).

O medicamento fitoterápico é obtido exclusivamente de espécies vegetais, podendo ser simples ou composto, quando o ativo é obtido de mais de uma droga vegetal. No Brasil, é regulamentado como medicamento convencional e submetidos a testes de qualidade (VIDAL; TOLEDO, 2014).

No processo de produção do medicamento fitoterápico um dos fatores ligados a qualidade do produto final é a qualidade da matéria prima vegetal utilizada, no entanto, para assegurar a sua eficácia e segurança são necessários ensaios clínicos que comprovem a ausência de efeitos tóxicos (SIMÕES, et al., 2007).

O uso da Valeriana é eficaz no tratamento desses transtornos e tem a vantagem de ser um produto natural, não tendo histórico de causar dependência química. A valeriana pode potencializar os efeitos quando for associado o uso com outros medicamentos depressores do SNC, e ou bebida alcóolica (NICOLETTI, et al., 2007).

O uso de plantas medicinais é cultural, e segundo a Organização Mundial de Saúde, cerca de 80% da população mundial utiliza produtos de origem natural para tratar sintomas, desde os mais simples como uma gripe, tosse, até os mais complexos. A facilidade do acesso as plantas e a comercialização sem necessidade de prescrição médica podem causar o uso indiscriminado pela automedicação, sendo ponto negativo para a prática. Devido a crença errônea de que produtos de origem natural não causam reações adversas e efeitos tóxicos, grupos de pessoas como gestantes e lactantes, buscam o uso de fitoterápicos acreditando não haver riscos para o feto. No entanto, a *Valeriana officinalis* como fitoterápico com ação sobre o Sistema Nervoso Central deve ser evitado (CLARKE, 2007).

### 1.2. Características morfológicas da *Valeriana officinalis*

A *Valeriana officinalis* apresenta odor característico, adocicado - amargo. Seu rizoma primário possui cor castanho – escura e é cônico-truncado medindo de 2 a 3 centímetros de diâmetro, já os rizomas secundários são menores e apresentam as folhas e os caules (SIMÕES et al., 1996). A Figura 1 ilustra as principais partes da planta.

Na raiz, na secção transversal encontra-se epiderme provida de células papilomas e hipoderme provida de células suberificadas, onde se encontra o óleo essencial. Que tem como componentes derivados monoterpênicos, Sesquiterpênicos, valpotriatos, lignanas, flavonóides e entre outros (MAIA, et al., 2019).



Figura1- Folhas, Flor e raiz da *Valeriana officinalis*

Fonte: <https://saude.ig.com.br/bemestar/guiaplantasmedicinais/valeriana/ref1237837386336.html>

### 1.3. Características farmacológicas da *Valeriana officinalis*

Utilizada como ansiolítico e sonífero há mais de mil anos. A valeriana é composta de 0,3 a 0,7% de um óleo essencial volátil contendo acetato de carbonila e sequiterpenóides, ácido valerênico, ácido valerênolico e ácido acetoxivalerenólico. Além de uma mistura de princípios iridóides lipofílicos chamado de valpropiatos (ROBBERS, et al., 1997).

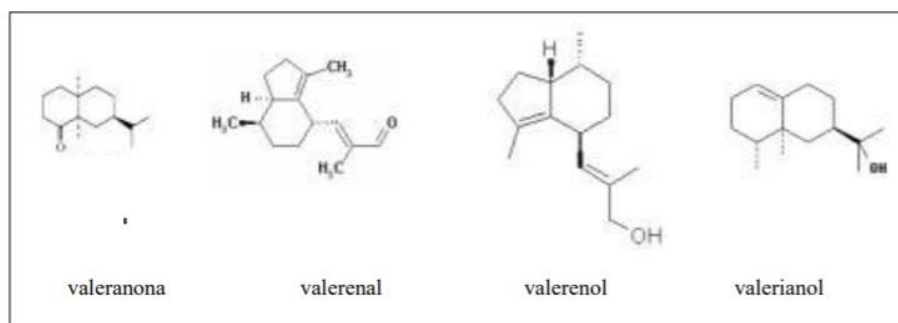
O óleo essencial da Valeriana tem mecanismo de ação de modular o receptor GABA, causando um efeito sedativo moderado, controlando a ansiedade, melhorando a insônia, bem como melhora significativa do humor (MAIA, et al., 2020). Foram identificados mais de 150 constituintes no óleo essencial, dentre eles monoterpênicos,

sesquiterpenos como valerona, valeranal, valeranol, valerianol, conforme descrito na Figura 2 (MARTINS; GONÇALVES, 2006).

Os sesquiterpenos são responsáveis por inibir a enzima GABA transaminase, provocando efeito sedativo e tranquilizante causado pelo aumento do mediador no Sistema Nervoso Central. Já as lignanas possuem efeito sedativo e os valpropiatos, descritos na Figura 3, restauram o equilíbrio autônomo-fisiológico (MAIA, et al., 2019).

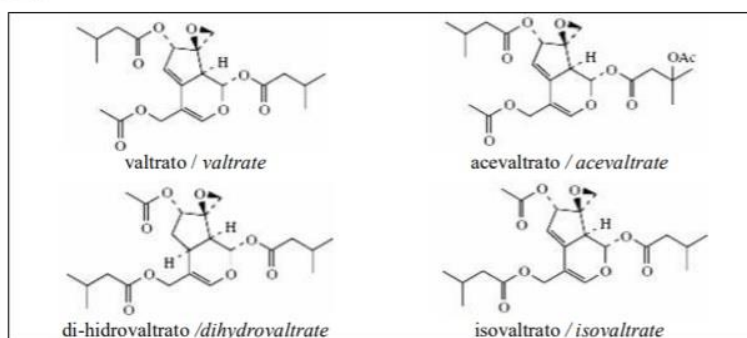
**Figura 2- Sesquiterpenos**

Fonte: (MARTINS; GONÇALVES, 2006)



**Figura 3- Valpropiatos**

Fonte: (MARTINS; GONÇALVES, 2006)



Os valtratos são compostos de ésteres de epóxi-iridoides e podem atingir quase 80% dos valpropiatos, dentre eles estão também o acevaltrato, di-hidrovaltrato e isovaltrato, encontrado apenas em plantas frescas ou após secagem a 40°C. O Ácido isovalerico e hidróxi-isovalerico são produtos da reação de hidrólise de alguns valpropiatos, resultando no odor característico da Valeriana. (MARTINS; GONÇALVES, 2006).

#### 1.4. Obtenção de drogas vegetais

Mesmo com a crescente busca por fitoterápicos, a obtenção de drogas no Brasil é falha. As plantas são coletas e secadas de forma precária, podendo perder suas substâncias ativas. Ainda assim, o material passa por processo de secagem e é vendido à distribuidores que repassam para produtores de fitoterápicos que não exercem controle de qualidade sobre os produtos (FERRO,2006).

Segundo a da portaria Nº 6 da Secretária Vigilância Sanitária sobre registro de 1995, produção e conservação de fitoterápicos, droga vegetal é a planta ou partes delas que após coleta, secagem, estabilização e conservação são empregadas para preparação de medicamentos. Desta forma, são necessárias o

desenvolvimento de técnicas de produção desses vegetais, afim de garantir quantidade, qualidade e preservação do extrativismo (BRASIL, 1995).

Cada vegetal possui um método adequado de colheita e época definida para coleta afim de obter o teor máximo de princípios ativos, características organolépticas e qualidades das substancias, que no caso da *Valeriana officinalis*, é recomendada a colheita de raízes, rizomas e tubérculos na primavera e outono (FERRO, 2006).

Existem vários métodos de extração de drogas vegetais, entre eles: extração a frio e extração a quente. Para utilização de plantas medicinais é utilizados métodos de extração a quente, entre eles infusão e decocção, para o preparo de chás. Já os fitoterápicos a obtenção é industrializada para se obter o medicamento, com dosagens definidas e isentas de contaminação o que permite segurança no uso (FERREIRA, 2019).

Porém pode se obter a valeriana na apresentação de tinturas, extrato fluido, capsulas derivados e comprimidos industrializados. Seguindo as orientações de preparo, embalagens adequadas e armazenamento do produto (BRASIL, 2019).

### 1.5. Forma de preparo e posologia da *Valeriana officinalis*

Existe diferentes preparações farmacêuticas e isso pode afetar as dosagens dos fitoterápicos. A valeriana pode ser preparada como chás, infusão ou decocção ou ainda tinturas e comprimidos. Para chás por infusão ou decocção com planta seca, conforme figura 3, deverá conter 2,5% a 5%; se for plantas frescas 5% a 10%, sendo a posologia 5 a 10 ml/kg/dia, três a quatro vezes no dia. No caso de tinturas (1:5), 1 a 4 gotas/kg/dia, deve ser consumido com água três a quatro vezes por dia. Comprimido de extrato seco, 50 mg, conforme figura 4, deve ser tomado 2 comprimidos, com água, 3 vezes ao dia por 60 dias. É contra indicado para crianças menores de 3 anos (FERRO, 2006).



Figura 5: Chá de Valeriana

Fonte: google.com



Figura 4: Fitoterápico *Valeriana officinalis* 50mg.

Fonte: google.com

### 1.6. Mecanismos de ação dos ativos presente na *Valeriana officinalis*

Alguns ativos presentes na *Valeriana officinalis* agem de forma coordenada em favor a ação farmacológica, deste modo, tem maior mecanismo sinérgico do reino vegetal. A tabela 1 destaca cada princípio ativo e sua ação farmacológica.

Princípio Ativo	Ação farmacológica
Valepotriatos: Diidrovaltrato (80%), valtrato (15%) e acevaltrato (5%) <sup>23</sup>	Atuam na formação reticular por meio de um efeito estabilizante sobre os centros vegetativos e emocionais, restaurando o equilíbrio autônomo-fisiológico
Sesquiterpenos: Ácidos valerênicos e seus derivados: valerenal, ácido acetoxivalerênico e	Inibem a enzima que metaboliza o GABA (GABA transaminase), aumentando os níveis deste mediador no sistema nervoso central.
Lignanas: Berche- mol-4'-O-β-D-glicosídeo	Agonista parcial dos receptores de adenosina, sub-tipo A126

Tabela 1: Mecanismos sinérgicos de ativos.

### 1.7. Controle de qualidade de fitoterápico

Para efetuar o controle de qualidade de drogas vegetais são fundamentais realizar a amostragem ou tomada de ensaio, a identificação e verificação de pureza e avaliação dos princípios ativos, realizados por meio de exame cromatográfico que pesquisa na amostra, substâncias de referências ou marcadores que identifique os princípios ativos (FERRO,2006).

Nos relatórios de produção e controle de qualidade, deve haver laudo de todas as matérias-primas utilizadas e produto acabado, contendo métodos, especificações e resultados obtidos. Assim como,

especificação do material de embalagem primária. Deve realizar controle dos excipientes utilizados na produção do medicamento utilizando metodologias definidas pela farmacopeia reconhecida pela Anvisa. E todo processo deve ser registrado e descrito por meio de fluxograma, contemplando os equipamentos utilizados (RDC Nº26, 2014).

### 1.8. Toxicidade da *Valeriana officinalis*

O uso de *Valeriana officinalis* não pode ultrapassar o tratamento de 2 meses. Em casos de doses excessivas pode causar bradicardia, arritmias, e problemas intestinais. Pode apresentar efeito rebote após uso da valeriana causando agitação e insônia, e por isso deve ser evitado o uso imediatamente ao deitar (FERRO, 2006).

A valeriana pode potencializar os efeitos quando for associado o uso com outros medicamentos depressores do SNC, benzodiazepínicos, barbitúricos, antidepressivos, anestésicos e ou bebida alcoólica, podendo potencializar os efeitos da valeriana, aumentando o tempo de sedação. Por ser utilizado na extração substâncias alcoólicas, quando administradas simultaneamente com Metronidazol ou dissulfam podem causar vômito e náuseas (FERREIRA, 2019). A tabela 2 ilustra as interações medicamentosas de maior importância.

	Interações medicamentosas de maior importância	Efeitos
<i>Valeriana officinalis</i>	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)

Tabela 2: Interação medicamentosa. (Ferreira, 2019).

## 2. OBJETIVOS

- Analisar as características farmacológicas da *Valeriana officinalis* no tratamento de transtorno de ansiedade.
- Apresentar as propriedades terapêuticas da *Valeriana officinalis*.
- Considerar a importância do controle de qualidade nas Indústrias de fitoterápicos.

## 3. JUSTIFICATIVA

Atualmente, é crescente a busca por tratamento alternativo para o transtorno de ansiedade, devido a menor incidência de efeitos colaterais quando comparados aos tratamentos adotados com os demais ansiolíticos convencionais.

Diante disso, faz-se necessário analisar suas propriedades farmacológicas e seus efeitos no ser humano, como também, considerar a qualidade do produto que chega até o consumidor final.

Esse trabalho visa destacar os benefícios da *Valeriana officinalis* como alternativa para o tratamento do transtorno de ansiedade, bem como avaliar as condições que garantem a qualidade dos medicamentos fitoterápicos que contêm a *Valeriana officinalis*.

#### 4. METODOLOGIA

A pesquisa foi realizada por meio de revisão bibliográfica, e desenvolvida a partir de material elaborado, artigos científicos e livros, baseados em sites de pesquisa como: google acadêmico, Scielo, entre outros. As palavras-chaves utilizadas na busca foram: Ansiedade, *Valeriana officinalis*, efeitos adversos, depressão.

#### 5. CONCLUSÃO

Conclui-se que a ansiedade associada a estresse, insônia e instabilidade de humor são experiência emocional negativa e deve ser tratada.

A ansiedade associada ao estresse, à insônia e instabilidade de humor, dentre outras circunstâncias, pode conduzir as pessoas à experiências emocionais negativas, tornando-se patológica. Desta forma, a indústria farmacêutica propõe linhas de tratamento para os transtornos de ansiedade, que envolvem terapias alopáticas e com plantas medicinais (fitoterápicos).

O presente trabalho, utilizando recursos de revisão bibliográfica, mostrou que o uso alternativo de fitoterápicos como a *Valeriana officinalis*, em relação aos benzodiazepínicos, tem propriedades químicas e farmacológicas eficientes para conter os sintomas, além de evitar problemas toxicológicos pelo uso de medicamentos prolongados. Sua capacidade de atuar no sistema nervoso central é eficaz contra ansiedade, angustias e distúrbios do sono e basicamente, isenta de efeitos colaterais.

Convém destacar, que no Brasil, qualquer pessoa pode adquirir fitoterápicos sem prescrição médica, gerando o problema de automedicação. Ressalta-se que somente profissional qualificado pode receitar o medicamento mais indicado para cada sintoma e doença.

#### 6. REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA). Resolução da Diretoria colegiada RDC N° 26, DE 13 DE MAIO DE 2014. Dispõe sobre o registro de medicamentos fitoterápicos e o registro e a notificação de produtos tradicionais fitoterápicos. Diário oficial da União de 8 de maio de 2014. Brasília. Seção II. p.1. Disponível em: <<http://www.anvisa.gov.br/e-legis/>> Acesso em: 28 abr 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA). Portaria n. 6 de 31 de janeiro de 1995. Institui e normatiza o registro de produtos fitoterápicos junto ao Sistema de Vigilância Sanitária. Brasil, 1995. Diário Oficial da União de 31 de Janeiro de 1995. Brasília. Disponível em: <http://www.anvisa.gov.br/elegis/> > Acesso em: 20 junho de 2021

BRASIL. Ministério da Saúde. Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA). Farmacopeia Brasileira. Ed. 6ª. V.1. Brasília. 25 de agosto de 2019. Disponível em: <https://www.gov.br/anvisa/pt-br/assuntos/farmacopeia/farmacopeia-brasileira> > Acesso em: 20 abr de 2021.



CASTILLO, Ana Regina; RECONDO, Rogéria; ASBAHR, Fernando R.; MANFRO, Gisele. **Transtorno de ansiedade**. Rev Bras Psiquiatria 2000;22(Supl II):20-3

CLARKE, Júlia Helena; RATES, Stela Maris Kuze; BRIDI, Raquel. **Um alerta sobre o uso de produtos de Origem vegetal na gravidez**. Infarma. V. 19. Nº1/2, 2007. Disponível em <http://revistas.cff.org.br>> Acesso em: 22 abr de 2021.

MAIA, Laís Sousa, SOUZA, Luiza Queiroz Rosado de, NETO, Antônio Pereira de Araujo, ANDRADE, Mateus Araújo, SILVA, Regina Mendes da, Medeiros, Cássio Ilan Soares, OLIVEIRA, Abrahão Alves. **Potencial fitoterápico da *Valeriana officinalis* aplicada à odontologia**. Centro Universitário de Patos – UNIFIP- Curso de Medicina. v. 4, n. 4, p. 1291-1297. ISSN: 2448-1394. Out 2019.

FARIA, Jamile Sara Silva; ROSSI, Stephani Vogt; ANDREATTA, Thayná; SIMÕES, Vanessa Paganini; POMBO, Bruno Hosken; MOREIRA, Roberta Bitencourt. **Benzodiazepínicos: revendo o uso para o desuso**. Rev. Med. São Paulo. Nov 2019. Disponível em <[http:// https://www.revistas.usp.br/revistadc/article/view/158269](http://https://www.revistas.usp.br/revistadc/article/view/158269)> Acesso em 14 abr 2021.

FAUSTINO, Thalita Thais; ALMEIDA, Rodrigo Batista; ANDREATINI, Roberto. **Plantas medicinais no tratamento do transtorno de ansiedade generalizada: uma revisão dos estudos clínicos controlados**. Revista Brasileira de Psiquiatria. v. 32, n. 4. Dez 2010.

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

FERRO, Degmar. **FITOTERAPIA: CONCEITOS CLINICOS**. SÃO PAULO: ATHENEU, 2006.

LIMA, João Alberto Lins de; SILVA, Marielena Rodrigues da; LIMA, Caio José Anselmo de; SILVA, Maria Milânia de Amorim Francelino; ARAÚJO, Marcos Antônio da Silva; SILVA, Francisco Henrique da; ANDRADE, Arnon de Melo Jr; SOUZA, Renata Janaína Carvalho. **Avaliação teórica das propriedades farmacocinéticas, físico-químicas e farmacodinâmicas do composto isolado de *Valeriana officinalis* em transtorno de ansiedade**. v. 6, n. 10, p. 74763-74774. Braz. J. of Develop., Curitiba, ISSN 2525-8761. Out 2020.

MARTINS, Ana Paula; GONÇALVES, Sara. ***Valeriana officinalis***, Rev. Lusófona de Ciências e Tecnologias da Saúde, 2005. Disponível em: <<http://revistasauade.ulusofona.pt> 20/11/2006 209-222> Acesso em: 05 mai 2021.

NICOLETTE, Maria Aparecida; OLIVEIRA, Marcos Antônio; BERTASSO, Carla Cristina; CAPOROSI, Patrícia Yunes; TAVARES, Ana Paula Libois. **Principais interações no uso de medicamentos fitoterápicos**. v.19, nº 1/2, 2007. Disponível em: <<http://revistas.cff.org.br/?journal=infarma&page=article&op=view&path%5B%5D=222&path%5B%5D=210>> Acesso em: 10 abr 2021.

OLIVEIRA, Fernando; AKISUE, Gokithi; AKISUE, Maria Kubota. **Farmacognosia**, ed. 1, Editora Atheneu, 1996.

RODRIGUES, Jarete Justiniano Coelho Rodrigues; PIMENTEL, Vanessa Patucha Santos; BARROS, Neuza Biguinati; MARTINS, Tamara Silva. **Efeitos farmacológicos do fitoterápico valeriana no tratamento da ansiedade e no distúrbio do sono.** Brazilian Journal of Development. Curitiba. v.7, n.4, p. 41827-41840. Disponível em < <https://www.scielo.br/j/rbp/a/3ySL59xfdNRSk6JPNrHBPhN/?lang=pt> > Acesso em 13 Abr 2021.

ROBBERS, James E.; SPEEDIE, Marilyn. K.; TYLER, Varro E. **FARMACOGNOSIA, Biotecnologia**, ed. 1, Editora Premier. 1997.

SIMÕES, Claudia Maria Oliveira; SCHENKEL, Eloir Paulo; GOSMANN, Grace; MELLO, João Carlos Palazzo de; MENTZ, Lilian Auler; PETROVICK, Pedros Ros. **FARMACOGNOSIA: da planta ao medicamento**, 6 ed., Porto Alegre, Editora UFRGS, 2007.

SILVA, Alana Luiza Sampaio; COCOLETE, Andressa Alexandre; FERREIRA, Ellen Cristina; ANTUNES, Alyne Alexandrino Antunes; GONZAGA, Rodrigo Vieira. **Uso de plantas medicinais no tratamento de ansiedade no ambiente acadêmico.** Revista Eletrônica. v.3, n.3. ISSN 2595-0584. Nov 2020.

VIDAL, Ranulfo José Lindolfo; TOLEDO, Cleyton Eduardo Mendes de. **Valeriana officinalis L., no tratamento da insônia e ansiedade.** Brazilian Journal of Surgery and Clinical Research. ol.9,n.1,pp.78-83. Maringá. 2014.