

VALERIANA OFFICINALIS COMO ALTERNATIVA PARA O TRATAMENTO DA ANSIEDADE

VALERIANA OFFICINALIS AS AN ALTERNATIVE FOR THE TREATMENT OF ANXIETY

BRANDON REIS KAWAMURA¹, CHRISLLAINY RODRIGUES SILVA OLIVEIRA²,
MARCOS VINICIUS DE CAMARGO³, VICTOR OLIVEIRA PROCOPIO⁴, ARISSA
FELIPE BORGES⁵

RESUMO:

A ansiedade é o mal que atinge a sociedade de hoje, e temos como objetivo trazer uma alternativa de tratamento menos prejudicial, com o fitoterápico da *Valeriana Officinalis*. O método utilizado foi buscando artigos científicos, de no máximo dez anos, de publicação em sites como: PubMed (*Public Medical Literature Analysis and Retrieval System Online*), SciELO (*Scientific Eletronic Library Online*) e Lilacs (Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde). Obtendo assim, o resultado de que a *Valeriana Officinalis*, e utilizada para fins de tratar distúrbios de sono causados pela ansiedade, seu uso é recomendado devido não ter efeitos de dependência em longo prazo e não ter efeitos adversos de longa duração, podendo ser utilizado por quase todas as pessoas, sendo contra indicado apenas para pessoas hepatocomprometidas, mulheres grávidas, lactantes. Concluindo que o uso da *valeriana officinalis* é seguro quando se busca uma alternativa menos agressiva para o tratamento de transtornos causados pela ansiedade, devido seu uso ser seguro e não ter tantos efeitos indesejados como os de ansiolíticos que geralmente são mais utilizados.

Palavras-chave: Transtorno de ansiedade. Ansiolíticos. Valeriana.

ABSTRACT:

Anxiety is the evil that affects society today, and we aim to bring a less harmful treatment alternative, with the herbal medicine of Valeriana Officinalis. The method used was searching for scientific articles with a maximum of ten years of publication in sites such as: PubMed (Public Medical Literature Analysis and Retrieval System Online), Scielo (Scientific Electronic Library Online) and Lilacs (Latin American and Caribbean Literature in Sciences of the Health). Thus obtaining the result that Valeriana Officinalis, and used for the purpose of treating sleep disorders caused by anxiety, its use is recommended because it does not have long-term addictive effects and does not have long-term adverse effects, and can be used for almost all people, being contraindicated only for hepatocompromised people, pregnant women, lactating women. Concluding that the use of valerian officillis is safe when looking for a less aggressive alternative for the treatment of disorders caused by anxiety, because its use is safe and does not have as many unwanted effects as those of anxiolytics that are generally used.

Keywords: Anxiety disorder. Anxiolytics. Valerian.

¹ Graduando do curso de Farmácia da Faculdade Unida de Campinas – FacUnicamps, Goiânia/GO. E-mail: brandonkawamura@gmail.com

² Graduanda do curso de Farmácia da Faculdade Unida de Campinas – FacUnicamps, Goiânia/GO. E-mail: chrisllainyrodriguesilva@gmail.com

³ Graduando do curso de Farmácia da Faculdade Unida de Campinas – FacUnicamps, Goiânia/GO. E-mail: spyk212@hotmail.com

⁴ Graduando do curso de Farmácia da Faculdade Unida de Campinas – FacUnicamps, Goiânia/GO. E-mail: victor_oprocopio@outlook.com

⁵ Orientadora Prof^{sa} Dr^a Arissa Felipe Borges - FacUnicamps, Goiânia/GO. E-mail: arissa.borges@facunicamps.edu.br

1 INTRODUÇÃO

O direito à saúde é um dos direitos básicos do ser humano e dever do Estado, guiam os profissionais da saúde a ponderar sobre ações e ferramentas que possam melhor atender às necessidades da população, promovendo a promoção e manutenção da saúde primária e, conseqüentemente, uma melhora na qualidade de vida (TOLEDO *et al.*, 2003).

Uma alternativa medicamentosa frequentemente acessível à população em geral são os fitoterápicos. Segundo a legislação sanitária brasileira, os fitoterápicos podem ser definidos como medicamentos obtidos exclusivamente de ativas vegetais com atividade comprovada por evidências clínicas e conhecimento dos riscos de seu uso. Ao mesmo tempo, havendo a necessidade da reprodutibilidade e constância da qualidade do medicamento (BRASIL, 2004). Para a garantia da qualidade e segurança desses medicamentos é necessária uma gama de estudos prévios de diversas áreas, como botânica, farmacologia e toxicologia (MIGUEL & MIGUEL, 1999). A junção desses estudos permite a prescrição e comercialização de fitoterápicos à população, esse mais acessíveis geograficamente, com menor preço e maior segurança que os medicamentos quimicamente sintetizados (YUNES, 2001).

A ansiedade é uma reação emocional normal a certas situações da vida consideradas estressantes a um indivíduo (BRAGA, 2010). No momento em que a ansiedade afeta a qualidade de vida do indivíduo, comprometendo o físico e emocional, ela deve ser tratada como patologia, o transtorno de ansiedade (ROSA, 2012). A manifestação do transtorno de ansiedade pode ser observada por sinais e sintomas psicológicos e físicos, entre os mais comuns são o medo e preocupação, sentimento de culpa, taquicardia, sudorese, fadiga e dores musculares (OYEBODE, 2017; ZUARDI, 2017). O transtorno de ansiedade possui alta frequência (27,4%) na população brasileira, e está entre os transtornos mentais que mais leva o brasileiro aos serviços de cuidados primários 37% (GONGALVES, 2014; COSTA, 2019).

Comumente, a ansiedade patológica tem associação com eventos indesejáveis ou traumáticos (BALDWIN, 2014). Esse fato faz com que abordagens psicoterapêutica e farmacológica sejam priorizadas no tratamento. Os fármacos utilizados no tratamento são todos fármacos com ação no sistema nervoso central, esses podem ser divididos em 2 tipos: para terapias de curto prazo os benzodiazepínicos, e de longo prazo, maior que 12 semanas: antidepressivos inibidores da recaptção de serotonina, e noradrenalina e a buspirona. Contudo, esses medicamentos apresentam vários efeitos colaterais com o tempo de uso, como sonolência, desenvolvimento de tolerância, dependência, disfunção sexual, insônia ou mesmo o aumento da ansiedade (ZUARDI, 2017).

Os membros do gênero *Valeriana* são amplamente utilizados na medicina fitoterápica por apresenta atividade sedativa, hipnótica, ansiolítica, anticonvulsivante, antiespasmódica e antidepressiva (DONATH, 2000). Dentre as espécies desse gênero a *Valeriana officinalis*, é usada mais comumente no tratamento de distúrbios do sono e na terapia da ansiedade (MIYASAKA, 2006).

Assim, o objetivo do trabalho foi revisar estudos que comprovam a eficácia da *Valeriana officinalis* no tratamento da ansiedade como uma alternativa ao uso de ansiolíticos e as possíveis interações com outros medicamentos.

2 METODOLOGIA

A busca pelos artigos foi realizada nas bases de dados das seguintes bibliotecas virtuais: PubMed (*Public Medical Literature Analysis and Retrieval System Online*), SciELO (*Scientific Eletronic Library Online*) e Lilacs (Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde). Foram utilizados os seguintes descritores, de forma isolada ou em combinação: Transtorno de ansiedade, *Valeriana officinalis*, *Valeriana officinalis* para ansiedade, Fitoterápicos para ansiedade e ansiolíticos. Incluídos 25 trabalhos abordando os principais aspectos que contemplam o uso da *Valeriana officinalis* como alternativa para o tratamento da ansiedade, nos idiomas portugueses ou inglês, publicados no período de 2010 a 2021. Foram excluídos do estudo artigos publicados antes de 2010, artigos publicados em outros idiomas e aqueles em que os conteúdos não estavam relacionados aos objetivos propostos neste trabalho.

3 REFERENCIAL TEÓRICO

3.1 ANSIEDADE

Atualmente, estamos vivendo a era da ansiedade que pode ser definida como um estado de humor desagradável, o qual acarreta sentimentos de medo e negativismo em relação ao futuro. Pode ter como consequências manifestações somáticas como, taquicardia, tremores, diarreias, sudorese; até manifestações psíquicas como insônia, falta de concentração, irritabilidade e insegurança (FILHO, SILVA, 2013).

A Organização Mundial da Saúde (OMS) constatou que a prevalência do transtorno de ansiedade no mundo é de 3,6%. Sendo que desses 3,6%, o continente americano é o que alcança as maiores proporções atingindo assim 5,6% da população (FERNANDES *et al.*, 2017). No Brasil, levantamentos da OMS apontam que 9% da população sofrem com algum transtorno de ansiedade, ou seja, cerca de 18,6 milhões de brasileiros. Devido à falta de informação, e sem a busca pelo tratamento adequado, esses números podem ser ainda mais assustadores, podendo desencadear uma série de novas patologias (ESTADÃO SAÚDE, 2020).

O diagnóstico para a definição de que o estado de ansiedade do indivíduo não é normal, e sim um transtorno, é avaliada por um médico psiquiatra ou por um psicólogo com competência para o diagnóstico. Após o diagnóstico, a primeira escolha para o tratamento do transtorno de ansiedade consiste na psicoterapia, a qual possui um tempo limitado de 6 meses a 2 anos. O uso de fármacos é frequente para o tratamento dos transtornos de ansiedade e são considerados bastantes eficazes, porém podendo trazer alguns efeitos adversos e risco de dependência. O tratamento com antidepressivos possuem efeitos sobre a depressão, além disso, podem tratar com eficiência os sintomas da ansiedade. Os ansiolíticos como benzodiazepínicos também são muito usados por possuírem um potencial de dependência considerado raramente grave (ABRATA, 2011).

O uso de fitoterápicos incluem-se na lista de medicamentos para tratamento da ansiedade, como uma alternativa ao uso de antidepressivos e ansiolíticos que podem causar maior dependência e reações adversas mais graves quando comparados aos medicamentos fitoterápicos. Várias pesquisas vêm demonstrando a eficácia de plantas medicinais milenares para o tratamento da ansiedade, dentre as quais, se destaca a *Valeriana officinalis*, que há mais de 2000 anos é utilizada para a finalidade terapêutica.

3.2 Valeriana officinalis

A *Valeriana* é uma planta nativa da Europa e da Ásia, que pode ser encontrada principalmente em florestas e margens de rios, por ser melhor cultivada em lugares úmidos e de clima temperado. É encontrada com facilidade na Europa Central e no Leste da Europa (GONÇALVES, MARTINS, 2016).

O seu uso como planta medicinal, vem sendo descrito desde a Grécia e Roma antiga, há mais de 2000 anos. Nessa época, a planta era usada como diurético, espasmolítico e analgésico. Suas finalidades terapêuticas foram descritas por Hipócrates e Dioscórides. Já no século II,

Galeno a prescrevia para tratar problemas de insônia. Em suas obras, Galeno e Dioscórides fazem referência à *Valeriana* como "phu", condizendo uma aversão devido ao odor desagradável exalado pela raiz da planta. O nome *Valeriana* só começou a ser usado por volta do século IX ou X, onde julgavam-se que a palavra *Valeriana* tenha vindo do latim "*valere*" que significa estar saudável. Galeno chegou a referenciar a planta para o tratamento da epilepsia (GONÇALVES & MARTINS, 2016).

Nos séculos IX e XI acreditava-se que essa planta curaria praticamente tudo, sendo usada como incenso religioso, condimento e até perfume. As raízes eram usadas e consideradas uma defesa contra doenças pestilentas, diz-se ainda que foi graças à raiz da *Valeriana* que o famoso flautista de Hamelin expulsou os ratos da cidade devido ao seu forte odor. Na Segunda Guerra Mundial, *Valeriana* era usada para aliviar os sintomas de stress dos soldados combatentes (BOTEHO, 2021).

Atualmente o uso da *Valeriana*, tem como finalidade terapêutica fundamentalmente dois aspectos: sua atividade antiespasmódica e a atividade sedativa, sendo a segunda o efeito de maior interesse para a sociedade médica. Vários estudos demonstram uma excelente atividade da raiz da *Valeriana*, como calmante sedativo indutor do sono (EMBRAFARMA, 2012).

3.2.1 Classificação Botânica

É uma planta herbácea, de rizoma trucado, com numerosas raízes adventícias emitindo ramos aéreos. Nativa de climas temperados, o gênero *Valeriana* é a planta em que mais se encontra variedades de espécies, por esse motivo é conhecida por vários nomes, como: valeriana-comum; valeriana-selvagem; erva de São Jorge; erva de gato; entre outras. Têm-se relatos de haver mais de 250 espécies conhecidas, sendo a maioria delas pequenos arbustos com ramos aéreos de flores brancas ou rosadas, com um cheiro doce. É uma planta com um ciclo de vida longo, permitindo que viva por mais de dois anos. Quando as chuvas são contínuas, morre, pois não suporta terreno úmido demais (SUELI, 2014).

Figura 1. Apresentação botânica da *Valeriana officinalis*.



Fonte: adaptada de (SOFIA, 2014).

Usada como sedativo moderado, hipnótico e no tratamento de distúrbios do sono associados à ansiedade, tem um alto poder sedativo e por esse motivo tem sido muito utilizada como um fitoterápico para tratar a ansiedade, a parte utilizada da planta são suas raízes que podem ser utilizadas em forma de capsulas ou chá (ANVISA, 2016).

3.2.3 Atividade Ansiolítica

No sistema nervoso central temos os receptores do ácido γ -aminobutírico (GABA) que são responsáveis pela manutenção do sono. Na *Valeriana* são encontrados vários compostos que agem diretamente nesses receptores que é um neurotransmissor inibitório só sistema nervoso central (FARIAS *et al.*, 2019).

Apesar da atividade ansiolítica ser semelhante com a dos benzodiazepínicos, sua efetividade na diminuição dos sintomas da ansiedade não pode ser comprovada, demonstrado apenas que induz uma sedação o que melhora os casos onde a insônia é causada pela ansiedade. Muitos estudos são realizados, porém são superficiais quando a eficácia para o tratamento da ansiedade. Apesar de clássico uso popular, os efeitos ainda não estão bem definidos (VIDAL & TOLEDO, 2014).

Um achado importante confirma o efeito ansiolítico da *Valeriana officinalis* em indivíduos com ansiedade induzida por estresse, em portadores de transtorno obsessivo compulsivo (CINIGLIA *et al.*, 2020). Tendo em vista esses efeitos benéficos, muitas pessoas recorrem a valeriana como um dos primeiros recursos quando se pensa em tratamento para ansiedade. Atendendo ao uso disseminado da valeriana no tratamento de insônia e ansiedade,

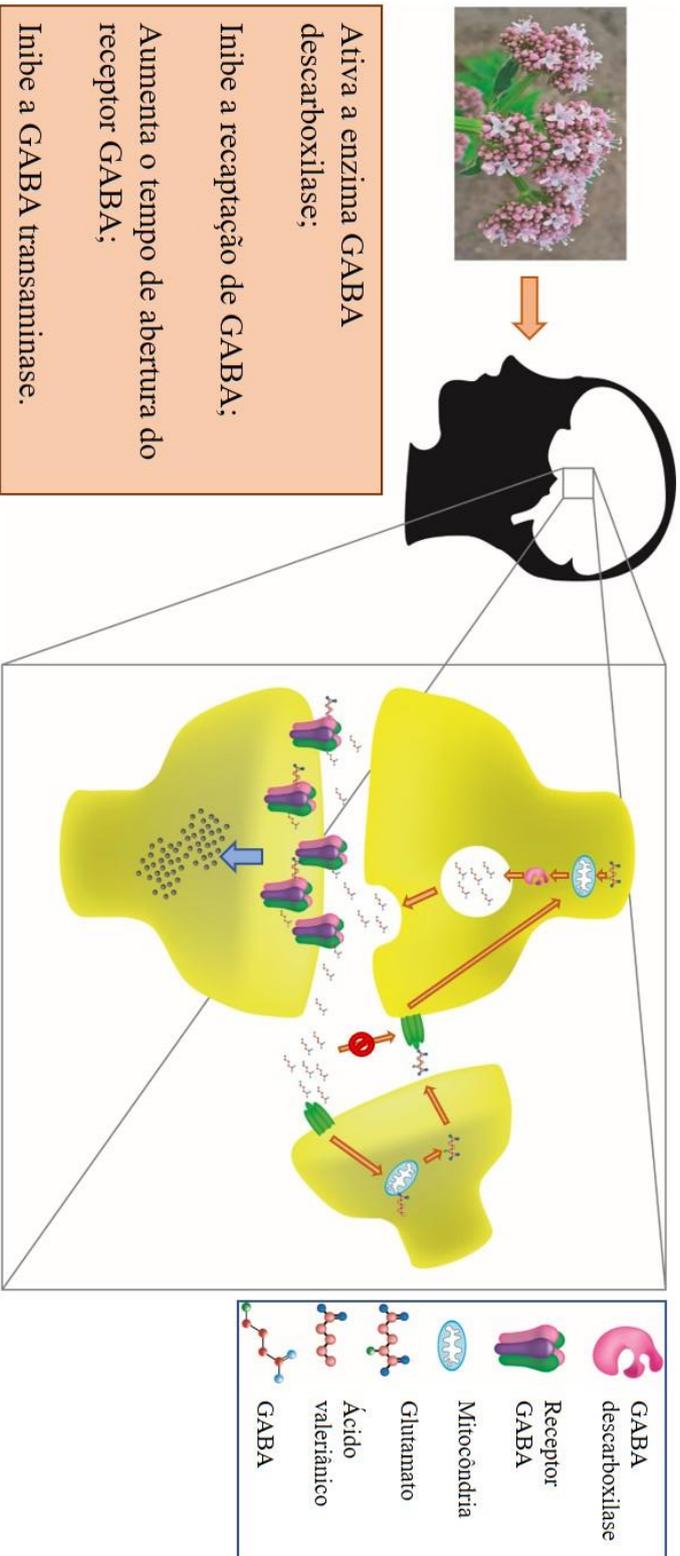
foram realizados ao longo dos anos vários estudos procurando avaliar a eficácia e segurança dessas substâncias (NUNES & SOUSA, 2011).

3.2.4 Mecanismo de Ação

O GABA é o principal neurotransmissor inibitório do sistema nervoso central, no qual 40% de todas as sinapses no sistema nervoso central ocorrem devido ao GABA. Dessa forma, o GABA participa de vários processos neurofisiológicos, abrangendo a dor, sono e ansiedade. Além do que, alterações em sua concentração já foram descritas em distúrbios do movimento, epilepsia, esquizofrenia, insônia e distúrbios de ansiedade (MOHLER, 2001). Os metabólitos da *V. officinalis* atuam principalmente sobre a via do GABA, atuando em três pontos: na modulação da transmissão GABAérgica por meio da inibição da ação da GABA-transaminase, interação com receptor GABA aumentando o tempo de abertura e intervenção na captação e ingestão de GABA nos sinaptossomas (figura 2) (AWAD *et al.*, 2007, VALLE-MOJICA *et al.*, 2011, BECKER *et al.*, 2014).

A enzima descarboxilase do ácido glutâmico é responsável pela síntese do GABA, convertendo o glutamato, com o cofator piridoxal fosfato, em GABA. Um estudo realizado por AWAD *et al.*, (2007) mostrou que o extrato de *V. officinalis* induz a atividade da enzima descarboxilase do ácido glutâmico, induzindo o aumento da produção de GABA. Ao mesmo tempo, há uma inibição da degradação do GABA por meio da inibição da GABA-transaminase pela interação com o ácido isovalérico e o didrovaltrato (FELGENTREFF *et al.*, 2012; PARCK *et al.*, 2020). O ácido valerênico interage de forma alostérica com o receptor GABA-A permitindo a abertura do canal de cloro (BECKER *et al.*, 2014). O receptor GABA-A exerce um efeito inibitório quando ativado. Esses eventos potencializam a transmissão neural GABAérgica no cérebro devido ao aumento da concentração e tempo do GABA na fenda sináptica, junto com o receptor do GABA permanecer aberto por um período maior.

Figura 2. Os metabólitos da *V. officinalis* atuam principalmente sobre a via do GABA, ativando GABA descarboxilase para aumentar a síntese de GABA, inibindo a enzima GABA transaminase para evitar a quebra deste neurotransmissor, inibindo a recaptção do GABA aumentando a permanência na fenda sináptica e aumentando o tempo de abertura do receptor GABA. Isso culmina em uma maior entrada de íons cloro no neurônio pós-sináptico.



Fonte: Compilação do autor.⁴

O sistema glutamatérgico foi apresentado como um importante fator no transtorno da ansiedade. Dessa forma, os efeitos fisiológicos e comportamentais vistos na ansiedade são regulados por um equilíbrio entre a interação GABA e glutamato. O glutamato, o principal neurotransmissor excitatório, liga-se dois tipos de receptores: receptores ionotrópicos (iGluR): NMDA, AMPA e receptores de cainato e receptores metabotrópicos (mGluR) que são compostos por três grupos (I, II e III) (SWANSON *et al.*, 2005). VALLE-MOJICA e colaboradores (2011) mostraram que o extrato da *Valeriana* interage com os receptores de glutamato, com seletividade para os receptores metabotrópicos do glutamato do grupo 1 e 2. Cada grupo de receptores metabotrópicos do glutamato desencadeia uma resposta fisiológica diferente. Os receptores metabotrópicos do glutamato do grupo 2 possuem atividade inibitória no sistema nervoso central, o bloqueio desses receptores está associado a ansiedade patológica (REZVANI *et al.*, 2010).

Neurotransmissores de monoamina no sistema nervoso central, particularmente serotonina (5-hidroxitriptamina, 5-HT) e norepinefrina (NE), são essenciais na regulação da cognição, humor e emoção. Alterações na sinalização por 5-HT e NE participam de forma primordial na resposta ao estresse e ansiedade (RESSLER *et al.*, 2000). Os compostos presentes no extrato da raiz de valeriana suprimem as respostas do estresse físico e psicológico, por meio da renovação da 5-HT e NE no hipocampo e na amígdala (SHAHIDI *et al.*, 2013, JONG *et al.*, 2014). Além disso, o ácido valerênico atua como agonista ao receptor 5-HT (5a). Essa via proporcionam os efeitos antinociceptivos observados no uso de *V. officinalis* (DIETZ *et al.*, 2005).

3.2.5 Contra Indicação

É contraindicada para pessoas que são hepatocomprometidas, mulheres que estão grávidas e em lactação, e quando utilizada com bebidas alcoólicas (SILVA *et al.*, 2020). O uso para gestantes, crianças menores de três anos, e hepatocomprometidas, foi contraindicado devido à falta de estudos suficientes que comprovem que a mesma não é prejudicial a esse tipo de paciente, por isso é necessário evitar a sua utilização para medidas gerais de precaução (GONÇALVES & MARTINS, 2006).

Nos casos em que ocorrer hipersensibilidade a seus componentes deve-se interromper o uso. Não deve ser administrado em crianças que possuem idade inferior a 3 anos. Para pacientes idosos não possui contraindicações ou orientação especial para utilização. A *Valeriana* aumenta os efeitos de outros fármacos que são depressores do SNC. Não é recomendável sua utilização

antes de dirigir ou operar máquinas, ou qualquer outra atividade de risco, devido causar sonolência (GRUPO CIMED, 2011).

3.2.6 Interação Medicamentosa

Segundo Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA), a interação medicamentosa é uma resposta farmacológica ou clínica causada pela interação de medicamento-medicamento, medicamento-alimento, medicamento-substância química, medicamento-exame laboratorial e não laboratorial, medicamento-planta medicinal, medicamento-doença cujo resultado final pode ser a alteração dos efeitos desejados ou a ocorrência de eventos adversos (ANVISA, 2009).

O efeito sedativo da *Valeriana* pode ser aumentado caso haja interação com o álcool, e pode potencializar os efeitos de certos fármacos depressores do SNC, como benzodiazepínicos, barbitúricos, anestésicos, isso devido mecanismo de ação comum nos receptores gabaérgicos. Em um estudo utilizando ratos, foi evidenciado o aumento no tempo de sono ao se utilizar o tiopental, sendo assim, não é recomendado utilizar a *valeriana* concomitante com os barbitúricos, devido poder ocasionar o excesso de sedação no paciente. Já sua utilização com os benzodiazepínicos, acarretará em um aumento no seu efeito depressor. Por precaução não é viável a utilização de *valeriana* com outros sedativos e/ou depressores do SNC (GONÇALVES & MARTINS, 2006).

Os pacientes podem vir a ter náuseas e vômitos quando utilizarem metronidazol ou dissulfiram com a *Valeriana*, isso devido conter álcool em suas soluções extrativas. De acordo com um relato de caso, a utilização da *Valeriana* com loperamida (antidiarreico), pode causar efeitos de delírio, desorientação e agitação, porém não tem estudos suficientes que determinem possível reação, fazendo necessário uma monitorização do paciente caso apresente os sintomas mencionados (NICOLETTI, 2007; ALEXANDRE, 2008).

3.2.7 Prescrição ou Orientação de Uso

É indicada para pacientes com quadros leves de ansiedade, mesmo com os dados existentes que confirmam seu baixo risco de efeitos adversos e tolerabilidade, são necessários mais estudos de longo prazo para verificar sua segurança devido a estudos limitados (RODRIGUES *et al.*, 2021).

Sua preparação pode ser feita por meio de infusão, tintura, extrato fluído e cápsulas. Para efeitos de sedação leve, é recomendável o uso 150 mL do infuso, por até três vezes ao dia, contendo em sua preparação de 0,3 a 3 g da raiz. Já a tintura recomenda-se tomar 0,84 mL, diluídos em 50 mL de água, por três a cinco vezes ao dia, contendo em sua preparação de 10 a 20 g da raiz. Pode ser utilizado de 0,3 a 1,0 mL do extrato fluído, sendo que é necessário diluí-lo em 50 mL de água, tomar até três vezes ao dia, contendo em sua preparação 100 g da raiz. Referente às cápsulas, são preparadas com o extrato seco, sendo recomendável a ingestão de uma até três vezes ao dia, com dosagens de 420 e/ou 322 mg (EMA, 2016).

Para indução do sono pode-se utilizar as mesmas preparações citadas acima, porém administrando o fitoterápico 1 vez ao dia, sendo indicado a ingestão antes de deitar (EMA, 2016). Foi identificado que os efeitos proporcionados pela *Valeriana* atingiram seu pico máximo após 60 minutos de sua ingestão, portanto é recomendável o seu uso 60 minutos antes do horário em que normalmente o paciente dorme (CINIGLIA *et al.*, 2020).

Foi evidenciado em um estudo que a utilização de 100mg do extrato aquoso ou hidroalcoólico da *Valeriana*, teve eficácia em pacientes que fizeram o uso antes de uma situação de estresse. Portanto, para se obter o efeito ansiolítico é indicado utilizar dosagens mais baixas (GONÇALVES; MARTINS, 2006). Utilizá-la em altas doses (20 g acima) e por longos períodos pode desencadear reações indesejáveis como diarreia, náuseas, cefaleia, constipação intestinal, sonolência e tonturas. Pode aumentar a possibilidade do surgimento da síndrome de abstinência caso haja a retirada repentina. As reações adversas desaparecem com a suspensão do uso (BLUMENTHAL *et al.*, 2003; SILVA *et al.*, 2020).

4 CONCLUSÃO

Este trabalho possibilitou se obter valiosos conhecimentos a respeito do importante papel da fitoterapia para tratar a saúde. Com ênfase na planta medicinal *Valeriana officinalis*, que é descrita para fins terapêuticos há mais de 2000 anos. Assim, tornou se possível o entendimento do uso da *V. officinalis* como alternativa para o tratamento da ansiedade.

Para atingir a compreensão a respeito do intuito do trabalho utilizou-se como fontes de pesquisa, as principais bibliotecas virtuais, como: PubMed (*Public Medical Literature Analysis and Retrieval System Online*), SciELO (*Scientific Eletronic Library Online*) e Lilacs (Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde), buscando artigos de no máximo dez anos de publicação. Após as buscas, e filtrados os principais artigos a respeito da ideia proposta,

pôde-se compreender a grande importância que a *V. officinalis* possui no tratamento da ansiedade.

Compreende-se que o uso da *V. officinalis* é bem-vindo, visto que normalmente se faz uso de outros medicamentos para se tratar a ansiedade, tais como os chamados, ansiolíticos, que podem causar diferentes efeitos adversos e principalmente, dependência. Por esse motivo, o uso de plantas medicinais para essa finalidade vem se tornando cada vez mais utilizado.

Por se tratar de uma planta medicinal, tem-se em mente que seu uso pode ser feito de qualquer maneira e por qualquer pessoa, o que não pode acontecer. Todo medicamento mesmo que fitoterápicos, precisa-se de cautela em relação ao seu uso, a planta medicinal em questão, *V. officinalis*, não é indicada para gestantes, lactantes, pessoas hepatocomprometidas e nem seu uso associado com bebida alcoólica.

Entende-se que a *V. officinalis* já é bastante utilizada para fins terapêuticos, principalmente para tratamento de quadros leves de ansiedade. Com isso, nota-se o grande interesse de pesquisadores pela *V. officinalis*, visto que há a necessidade de estudos mais aprofundados e a longo prazo, para garantir assim sua segurança e eficácia de uso. Fazendo com o paciente tenha sucesso em seu tratamento e deixando de lado medicamentos de controle especial.

5 REFERÊNCIAS

ABRATA. Transtorno de ansiedade, manual informativo. Disponível em: <<https://www.abrata.org.br/site2018/wp-content/uploads/2019/07/TRANSTORNO-ANSIEDADE.pdf>>. Acesso em: 12 out. 2021.

ADOLESCÊNCIA & SAÚDE. Transtornos de ansiedade em adolescentes: considerações para a pediatria e psiquiatria. Disponível em: <<https://www.arca.fiocruz.br/bitstream/icict/8411/1/Transtornos%20de%20ansiedade.pdf>>. Acesso em: 12 out. 2021.

ALEXANDRE, R. F.; BAGATINI, F.; SIMÕES, C. M. O. Potenciais interações entre fármacos e produtos à base de valeriana ou alho. **Revista Brasileira de Farmacognosia**. 18:3 (2008) 455-463.

ANVISA. Agência nacional de Vigilância. RDC nº 47 de 08/09/2009. Disponível em: <http://antigo.anvisa.gov.br/documents/10181/2718376/%281%29RDC_47_2009_COMP.pdf/cd434aae-fca0-448e-bd40-1b8e85e5570b>. Acesso em: 06 out. 2021.

ANVISA; Mementos fitoterápico: farmacopeia brasileira. p.107. 2016. Disponível em: <file:///C:/Users/Krys/Downloads/Memento%20Fitoterapico.pdf>. Acesso em: 11 out. 2021.

AWAD, R.; LEVAC, D.; CYBULSKA, P.; MERALI, Z.; TRUDEAU, V. L.; ARNASON, J. T. Effects of traditionally used anxiolytic botanicals on enzymes of the γ -aminobutyric acid (GABA) system. **Canadian Journal of Physiology and Pharmacology**, [S. l.], v. 85, n. 9, p. 933–942, 2007. DOI: 10.1139/Y07-083.

BALDWIN, David; STEIN, M.; HERMANN, R. Generalized anxiety disorder in adults: Epidemiology, pathogenesis, clinical manifestations, course, assessment, and diagnosis. [S. l.], 2014. Disponível em: <https://www.uptodate.com/contents/generalized-anxiety-disorder-in-adults-epidemiology-pathogenesis-clinical-manifestations-course-assessment-and-diagnosis>.
BECKER, Axel; FELGENTREFF, Falko; SCHRÖDER, Helmut; MEIER, Beat; BRATTSTRÖM, Axel. The anxiolytic effects of a Valerian extract is based on Valerenic acid. **BMC Complementary and Alternative Medicine**, [S. l.], v. 14, p. 1–5, 2014. DOI: 10.1186/1472-6882-14-267.

BENKE, Dietmar; BARBERIS, Andrea; KOPP, Sascha; ALTMANN, Karl-Heinz; SCHUBIGER, Monika; VOGT, Kaspar E.; RUDOLPH, Uwe; MÖHLER, Hanns. GABAA receptors as in vivo substrate for the anxiolytic action of valerenic acid, a major constituent of valerian root extracts. **Neuropharmacology**, [S. l.], v. 56, n. 1, p. 174–181, 2009. DOI: 10.1016/j.neuropharm.2008.06.013. Disponível em: <https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S0028390808001950>.

BLUMENTHAL, M.; BRINCKMANN, J.; WOLLSCHLARGER, B. **The ABC clinical guide to herbs**. Austin: American Botanical Council, 2003.

BRAGA, João Euclides Fernandes. Ansiedade Patológica: Bases Neurais E Avanços Na Abordagem Psicofarmacológica. **Revista Brasileira de Ciências da Saúde**, [S. l.], v. 14, n. 2, p. 93–100, 2010. DOI: 10.4034/rbcs.2010.14.02.13.

BRASIL. Ministério da Saúde. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Resolução de Diretoria Colegiada no. 48 de 16 de março de 2004 Aprova o regulamento técnico de medicamentos fitoterápico junto ao Sistema Nacional de Vigilância Sanitária. DOU. Diário Oficial da União, Poder Executivo, DF, Brasília, 18 mar. 2004.

CINIGLIA, N.; FIORELLI, R. K. A.; VIANNA, L. M. Valeriana Officinalis no Controle da Ansiedade em Pessoas Vivendo com HIV/aids—há uma possibilidade. **Revista Neurociências**, v. 28, p. 1-17, 2020.

DA COSTA, Camilla Oleiro; BRANCO, Jerônimo Costa; VIEIRA, Igor Soares; SOUZA, Luciano Dias de Mattos; DA SILVA, Ricardo Azevedo. Prevalence of anxiety and associated factors in adults. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, [S. l.], v. 68, n. 2, p. 92–100, 2019. DOI: 10.1590/0047-2085000000232.

DEL VALLE-MOJICA, Lisa M.; AYALA-MARÍN, Yoshira M.; ORTIZ-SANCHEZ, Carmen M.; TORRES-HERNÁNDEZ, Bianca A.; ABDALLA-MUKHAIMER, Safa; ORTIZ, José G. Selective interactions of Valeriana officinalis extracts and valerenic acid with [3H]glutamate binding to rat synaptic membranes. **Evidence-based Complementary and Alternative Medicine**, [S. l.], v. 2011, 2011. DOI: 10.1155/2011/403591.

DIETZ, Birgit M.; MAHADY, Gail B.; PAULI, Guido F.; FARNSWORTH, Norman R. Valerian extract and valerianic acid are partial agonists of the 5-HT_{5a} receptor in vitro. **Molecular Brain Research**, [S. l.], v. 138, n. 2, p. 191–197, 2005. DOI: 10.1016/j.molbrainres.2005.04.009. Disponível em: <https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S0169328X0500197X>.

DONATH, F.; QUISPE, S.; DIEFENBACH, K.; MAURER, A.; FIETZE, I.; ROOTS, I. Critical Evaluation of the Effect of Valerian Extract on Sleep Structure and Sleep Quality. **Pharmacopsychiatry**, [S. l.], v. 33, n. 2, p. 47–53, 2000. DOI: 10.1055/s-2000-7972. Disponível em: <http://www.thieme-connect.de/DOI/DOI?10.1055/s-2000-7972>.

EMA, European Medicines Agency. Community Monograph on Valeriana Officinalis L., radix. London: Committee on Herbal Medicinal Products (HMPC), 2016. Disponível em: https://www.ema.europa.eu/en/documents/herbal-monograph/final-european-union-herbal-monograph-valeriana-officinalis-l-radix_en.pdf. Acesso em: 11 out. 2021.

EMBRAFARMA. Valeriana. Disponível em: <http://levviale.ind.br/wp-content/uploads/2017/11/Valeriana.pdf>. Acesso em: 12 out. 2021.

ESTADÃO SAÚDE. Transtornos mentais: ansiedade cresce entre a população mundial. Disponível em: <https://summitsaude.estadao.com.br/desafios-no-brasil/transtornos-mentais-ansiedade-cresce-entre-a-populacao/>. Acesso em: 12 out. 2021.

FARIAS, A.C.L.; ET AL: **Uso de fitoterápicos para o controle do medo e ansiedade no tratamento odontológico**. 11 p., 2019. Disponível em: <http://anais.unievangelica.edu.br/index.php/joa/article/view/4190/2565>. Acesso em: 13 out. 2021.

FELGENTREFF, F.; BECKER, A.; MEIER, B.; BRATTSTRÖM, A. Valerian extract characterized by high valerianic acid and low acetoxy valerianic acid contents demonstrates anxiolytic activity. **Phytomedicine**, [S. l.], v. 19, n. 13, p. 1216–1222, 2012. DOI: 10.1016/j.phymed.2012.08.003. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1016/j.phymed.2012.08.003>.

FERNANDES MA, RIBEIRO HKP, SANTOS JDM, MONTEIRO CFS, COSTA RS, SOARES RFS. Prevalence of anxiety disorders as a cause of workers' absence. **Rev Bras Enferm** [Internet]. 2018;71(Suppl 5):2213-20. [Thematic Issue: Mental health].

GONÇALVES S.; MARTINS A.P. Valeriana Officinalis. **Revista Lusófona de Ciências e Tecnologias da Saúde**. 2006;3(2):209-222.

GONÇALVES, D. A. et al. Estudo multicêntrico brasileiro sobre transtornos mentais comuns na atenção primária: prevalência e fatores sociodemográficos relacionados. **Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro, 2014.

JUNG, Hyo Young; YOO, Dae Young; KIM, Woosuk; NAM, Sung Min; KIM, Jong Whi; CHOI, Jung Hoon; KWAK, Youn-Gil; YOON, Yeo Sung; HWANG, In Koo. Valeriana officinalis root extract suppresses physical stress by electric shock and psychological stress by nociceptive stimulation-evoked responses by decreasing the ratio of monoamine

neurotransmitters to their metabolites. **BMC Complementary and Alternative Medicine**, [S. l.], v. 14, n. 1, p. 476, 2014. DOI: 10.1186/1472-6882-14-476. Disponível em: <https://bmccomplementalternmed.biomedcentral.com/articles/10.1186/1472-6882-14-476>.

MIGUEL, M. D.; MIGUEL, G. O. **Desenvolvimento de fitoterápicos**. São Paulo: Robe, 1999.

MIYASAKA, Lincoln Sakiara; ATALLAH, Álvaro N.; SOARES, Bernardo. Valerian for anxiety disorders. **Cochrane Database of Systematic Reviews**, [S. l.], 2006. DOI: 10.1002/14651858.CD004515.pub2. Disponível em: <https://doi.wiley.com/10.1002/14651858.CD004515.pub2>.

NICOLETTI, M. A.; OLIVEIRA-JÚNIOR, M.A.; BERTASSO, C.C; CAPOROSI, P.Y.; TAVARES, A.P.L. Principais interações no uso de medicamentos fitoterápicos. **Revista Infarma**. v. 19, nº 1/2, p. 32-40, 2007.

NUNES, A.; SOUSA, M.: Utilização da valeriana nas perturbações de ansiedade e de sono: qual a melhor evidência?, p. 963, 2011. Disponível em: <https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/48218011/1572-2221-1-PB-with-cover-page-v2.pdf?Expires=1634150386&Signature=Ozzq4U0z9SAtdDAZ4DVSPbxozrPgd06Qo8LUGehoF7I0mPRXtMKdM-4xLbnwjQJa6-2XMR5wcfjGN2J8zyKe4W9YpHLiDrYIANZtVv9K93vW1ipPDplOeb8LOfymHePEPGotSEgtFNmiclbg1gB045qPr5j6VB3~Cw~QlZSDZvqO4nhC4Bf5x2szO8~wTCggeypD5GEeiR~uGiLSMkdkOsjv2L76s-hSYnj7IKl8rb5iY5ly60zfZyCbOppQzbjOWbl5VWREuKxLDWYZ3Fxx6zklOqJsoCXPg5ZkK6RxKe91Ga-ZAJuNNqEoxy654MomvlsbBoSf3OSFJg1Hu7g__&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA>. Acesso em: 13 out. 2021.

OYEBODE, F. Ansiedade, Pânico, Irritabilidade, Fobia e Obsessão. In: **SIMS Sintomas da Mente: Introdução à Psicopatologia descritiva**. 5ed, Brasil, 2017. Disponível em: <http://www.evolution.com.br/epubreader/9788535289916>. Acesso em: 26 jun. 2019.

PARK, Jin Young; LEE, Yuno; LEE, Hee Jae; KWON, Yong Soo; CHUN, Wanjoo. In silico screening of GABA aminotransferase inhibitors from the constituents of Valeriana officinalis by molecular docking and molecular dynamics simulation study. **Journal of Molecular Modeling**, [S. l.], v. 26, n. 9, p. 1–13, 2020. DOI: 10.1007/s00894-020-04495-1.

RESSLER, K. J.; NEMEROFF, C. B. Role of serotonergic and noradrenergic systems in the pathophysiology of depression and anxiety disorders. **Depress Anxiety**, [S. l.], v. 12, p. 2–9, 2000.

REVISTA JARDINS. **Valeriana, uma planta tranquilizante do sistema nervoso**. Disponível em: <<https://revistajardins.pt/valeriana-tranquilizante-sistema-nervoso/>>. Acesso em: 12 out. 2021.

RODRIGUES, J.J.C.; PIMENTEL, V.P.S.; BARROS, N.B.; MARTINS, T.S. Efeitos farmacológicos do fitoterápico valeriana no tratamento da ansiedade e no distúrbio do sono. **Brazilian Journal of Development**, v. 7, n. 4, p. 41827-41840, 2021.

ROSA, Caroline Da; CÂMARA, Sheila Gonçalves; BÉRIA, Jorge Umberto. Representações e intenção de uso da fitoterapia na atenção básica à saúde. **Ciência & Saúde Coletiva**, [S. l.], v.

16, n. 1, p. 311–318, 2011. DOI: 10.1590/S1413-81232011000100033. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232011000100033&lng=pt&tlng=pt.

SANTANA, G.S.; SILVA, A.M.: O uso de plantas medicinais no tratamento da ansiedade, p.2. 2015. Disponível em: http://www.saocamilo-sp.br/novo/eventos-noticias/saf/2015/SAF009_15.pdf. Acesso em: 13 out. 2021.

SHAHIDI, S.; BATHAEI, A.; PAHLEVANI, P. Antinociceptive Effects of Valeriana Extract in Mice: Involvement of the Dopaminergic and Serotonergic Systems. **Neurophysiology**, [S. l.], v. 45, n. 5–6, p. 448–452, 2013. DOI: 10.1007/s11062-013-9392-3. Disponível em: <http://link.springer.com/10.1007/s11062-013-9392-3>.

SILVA, E. L. P.; SOARES, J. C. F.; MACHADO, M. J.; REIS, I. M. A.; COVA, S. C. 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, p. 3119–3135, 2020.

SOFIA, A.V.F.N.M.: **Fitoterapia aplicada à ansiedade**: uma alternativa aos medicamentos de síntese. p.10, 2014. Disponível em: https://estudogeral.uc.pt/bitstream/10316/92305/1/M_ana%20sofia%20moreira.pdf. Acesso em: 28 out. 2021.

SUELI, T.M.G.; **Tratado das plantas medicinais: minerais, nativas e cultivadas**. p. 1131, 2014. Disponível em: https://drive.google.com/file/d/0Bz_AcmCaAL9eTmxjVS1rNIISeKE/view?pref=2&pli=1&resourcekey=0-2zY-efT-djkAIbyfDfg9jw. Acesso em: 11 out. 2021.

SWANSON, Chad J.; BURES, Mark; JOHNSON, Michael P.; LINDEN, Anni Maija; MONN, James A.; SCHOEPP, Darryle D. Metabotropic glutamate receptors as novel targets for anxiety and stress disorders. **Nature Reviews Drug Discovery**, [S. l.], v. 4, n. 2, p. 131–144, 2005. DOI: 10.1038/nrd1630.

TOLEDO, Ana Cristina Oltramari; HIRATA, Lilian Lúcio; BUFFON, Marilene da Cruz M.; MIGUEL, Marilis Dallarmi; MIGUEL, Obdulio Gomes. Fitoterápicos : uma abordagem farmacotécnica. **Revista Lecta**, [S. l.], v. 21, n. January 2003, p. 7–13, 2003. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/lil-418973?lang=en>.

VALERIMED. comprimidos. Responsável técnico Charles Ricardo Mafra. São Paulo. Cimed Ind. de Medicamentos Ltda, 2011. 1 bula de remédio. 2 p. Disponível em: <https://static-webv8.jet.com.br/drogaosuper/Bulas/7896523206547.pdf>. Acesso em: 06 ago. 2021.

VIDAL, R.J.L.; TOLEDO, C.E.M.: **Valeriana officinalis L.** no tratamento da insônia e ansiedade. Vol. 9, n. 1, p. 78-83, 2014. Disponível em: https://www.mastereditora.com.br/periodico/20141130_215639.pdf. Acesso em: 13 out. 2021.

YUNES, R. A.; CALIXTO, J. B. **Plantas medicinais sob a ótica da química medicinal moderna**. Métodos de estudo, fitoterápicos e fitofármacos, biotecnologia, patente. Chapecó: Argos, 2001.

ZUARDI, Antonio W. Características básicas do transtorno de ansiedade generalizada. **Medicina (Brazil)**, [S. l.], v. 50, p. 51–55, 2017. DOI: 10.11606/issn.2176-7262.v50isupl1.

TERMO DE AUTORIZAÇÃO PARA PUBLICAÇÃO

Eu Christlainy Rodrigues Silva Oliveira RA 29040

Declaro, com o aval de todos os componentes do grupo a:

AUTORIZAÇÃO (X)

NÃO AUTORIZAÇÃO ()

Da submissão e eventual publicação na íntegra e/ou em partes no Repositório Institucional da Faculdade Unida de Campinas – FACUNICAMPS e da Revista Científica da FacUnicamps, do artigo intitulado: Valeriana officinalis como alternativa para o tratamento da ansiedade

De autoria única e exclusivamente dos participantes do grupo constado em Ata com supervisão e orientação do (a) Prof. (a): Arisa Felipe Borges

O presente artigo apresenta dados validos e exclui-se de plágio.

Curso: Farmacia . Modalidade afim Graduação

Christlainy Rodrigues Silva Oliveira

Assinatura do representante do grupo

Assinatura do Orientador (a):

Obs: O aval do orientador poderá ser representado pelo envio desta declaração pelo email pessoal do mesmo.

Goiânia, 03 de Janeiro de 2022