

Fitoterapia no controle da ansiedade: Valeriana officinalis

Phytotherapy to control anxiety: Valeriana officinalis

Fitoterapia para controlar la ansiedad: Valeriana officinalis

Wanderson Santos de Farias¹
Carla Andreia Alves de Andrade²
Felipe Arruda Barbosa da Silva³
Meiriana Xavier Vila Nova⁴
Rebeca Nascimento de Moura⁵
Uanderson Pereira da Silva⁶

Resumo

Introdução: A Valeriana officinalis é uma erva tradicionalmente usada para tratar uma variedade de distúrbios do sono e da ansiedade. **Objetivo:** O objetivo do estudo foi buscar evidências do efeito terapêutico de forma comparativa entre a fluoxetina e a valeriana officinalis. **Método:** Trata-se de uma revisão integrativa. **Resultados:** A valeriana é uma erva que tem sido usada tradicionalmente como remédio popular para ansiedade, insônia e outros distúrbios do sono. Embora o mecanismo exato pelo qual a valeriana exerce seus efeitos ainda não seja completamente compreendido, há algumas teorias sobre como ela pode interagir com o cérebro. **Conclusões:** A valeriana possui vários efeitos no sistema nervoso central, bem como controle de sintomas como ansiedade e insônia.

Palavras-chave: Fitoterapia, Ansiedade, Fluoxetina, Valeriana Officinalis.

Abstract

Introduction: Valeriana officinalis is an herb traditionally used to treat a variety of sleep and anxiety disorders. **Objective:** The objective of the study was to seek evidence of the therapeutic effect in a comparative way between fluoxetine and valerian officinalis. **Method:**

¹ Pós-doutor em Educação e Neurociências, Logos University International (UNILOGOS), Miami, Florida, EUA. E-mail: wandersonfarias96@hotmail.com Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-4687-4673>

² Doutora em Enfermagem, Universidade Estadual de Pernambuco, Recife, Pernambuco, Brasil. E-mail: carla.andreia@upe.br Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-8877-3344>

³ Especialista em Atenção Primária com Ênfase na Estratégia na Saúde da Família, Faculdade Holística (FAHOL), Surubim, Pernambuco, Brasil. E-mail: flipebarbosa15@gmail.com Orcid: <https://orcid.org/0009-0006-8556-7293>

⁴ Doutora em Ciências Biológicas, Universidade Federal de Pernambuco, Recife, Pernambuco, Brasil. E-mail: meiriana_vilanova@yahoo.com.br

⁵ Mestranda em Enfermagem, Universidade Federal de Pernambuco, Recife, Pernambuco, Brasil. E-mail: rebecanmoura.n@gmail.com

⁶ Ph.D em Ciências da Saúde, Logos University International (UNILOGOS), Miami, Florida, EUA. E-mail: dr.uandersops@gmail.com Orcid: <https://orcid.org/0000-0001-8927-78476>

This is an integrative review. **Results:** Valerian is an herb that has traditionally been used as a folk remedy for anxiety, insomnia and other sleep disorders. Although the exact mechanism by which valerian exerts its effects is not yet completely understood, there are some theories about how it may interact with the brain. **Conclusions:** Valerian has several effects on the central nervous system, as well as controlling symptoms such as anxiety and insomnia.

Keywords: Phytotherapy, Ansiedad, Fluoxetine, Valerian officinalis.

Resumen

Introducción: Valeriana officinalis es una hierba utilizada tradicionalmente para tratar una variedad de trastornos del sueño y de ansiedad. **Objetivo:** El objetivo del estudio fue buscar evidencia del efecto terapéutico de forma comparativa entre fluoxetina y valeriana officinalis. **Método:** Esta es una revisión integradora. **Resultados:** La valeriana es una hierba que tradicionalmente se ha utilizado como remedio popular para la ansiedad, el insomnio y otros trastornos del sueño. Aunque aún no se comprende completamente el mecanismo exacto por el cual la valeriana ejerce sus efectos, existen algunas teorías sobre cómo puede interactuar con el cerebro. **Conclusiones:** La valeriana tiene varios efectos sobre el sistema nervioso central, además de controlar síntomas como la ansiedad y el insomnio.

Palabras clave: Fitoterapia, Ansiedad, Fluoxetina, Valeriana officinalis.

A COGNITIONIS adota a Licença de Atribuição CC BY do Creative Commons <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



1. Introdução

Valeriana officinalis, comumente conhecida como valeriana, é uma planta herbácea perene nativa da Europa e partes da Ásia. É amplamente cultivado por suas propriedades medicinais e é usado tradicionalmente como remédio natural para uma variedade de condições, especialmente relacionadas ao sono e ao estresse (Baldaçara et al., 2023).

A Valeriana officinalis é uma planta herbácea perene da família Valerianaceae. Ela é nativa da Europa e de partes da Ásia, mas também é cultivada em outras regiões do mundo. A planta pode crescer até cerca de 1 metro de altura e possui folhas opostas, pinadas e serrilhadas. Suas flores são pequenas e perfumadas, geralmente de cor branca ou rosa, e são agrupadas em inflorescências densas. A Valeriana officinalis é frequentemente utilizada como um remédio

natural para ajudar a tratar a insônia e promover um sono mais relacionado. A valeriana contém compostos ativos, como ácido valerênico e valepotriatos, que possuem propriedades sedativas e calmantes. Esses compostos têm sido associados a efeitos calmantes no sistema nervoso, o que pode ajudar a reduzir a ansiedade e promover o sono (Chandra, S. H., Joshua, L., & Thomas, 2024). A fitoquímica da Valeriana officinalis refere-se ao estudo dos compostos químicos presentes nesta planta e seus efeitos sobre a saúde humana. A valeriana contém uma variedade de compostos ativos, sendo os mais treinados e conhecidos.

A ansiedade é uma resposta natural do corpo a situações percebidas como ameaças ou tentativas. É uma emoção comum que todos experimentam em algum momento da vida. No entanto, quando a ansiedade se torna excessiva, persistente e interfere nas atividades diárias, pode ser um sinal de um transtorno de ansiedade. Os sintomas de ansiedade podem variar de pessoa para pessoa, mas geralmente incluem preocupação com excesso de peso, nervosismo, tensão muscular, inquietação, dificuldade de concentração, irritabilidade, insônia e sintomas físicos, como taquicardia, sudorese, tremores e problemas gastrointestinais (Moreira et al., 2023).

A fluoxetina é um medicamento antidepressivo que exerce sua ação principalmente no cérebro, mais especificamente no sistema nervoso central. Como membro da classe dos inibidores seletivos de recaptação de serotonina (ISRS), seu principal mecanismo de ação é aumentar os níveis de serotonina disponíveis no cérebro. A fluoxetina funciona bloqueando a recaptação da serotonina pelos neurônios pré-sinápticos. Normalmente, após a liberação da serotonina na fenda sináptica (o espaço entre os neurônios), parte dela é reabsorvida de volta para o neurônio pré-sináptico por meio de um processo chamado recaptação. A fluoxetina impede esse processo, o que resulta em um aumento da quantidade de serotonina disponível na fenda sináptica (Baldaçara et al., 2023).

A Valeriana officinalis é uma erva tradicionalmente usada para tratar uma variedade de distúrbios do sono e da ansiedade. Embora seja mais conhecido por seus efeitos calmantes e sedativos, também houve interesse em seu potencial no tratamento da depressão. No entanto, em comparação com medicamentos antidepressivos como a fluoxetina, a evidência científica sobre a eficácia da Valeriana na depressão é limitada (Chandra, S. H., Joshua, L., & Thomas, 2024).

O objetivo deste estudo foi buscar evidências do efeito terapêutico de forma comparativa entre a fluoxetina e a valeriana *officinalis*.

2. Referencial Teórico

2.1 Valeriana officinalis

A Valeriana officinalis, também conhecida como valeriana, é uma planta herbácea perene que tem sido tradicionalmente usada por suas propriedades sedativas, ansiolíticas e calmantes. A valeriana possui ácido valerênico é um dos principais compostos bioativos encontrados na Valeriana officinalis, planta conhecida por suas propriedades medicinais, especialmente no tratamento de distúrbios do sono e ansiedade. E ácidos valepotriatos são um grupo de compostos químicos encontrados na raiz da planta Valeriana officinalis, também conhecida como valeriana. Eles são considerados como parte dos principais componentes ativos da valeriana, juntamente com o ácido valerênico. Os valepotriados são compostos de diterpenos iridoides e apresentam uma estrutura química complexa. Eles são compostos de oxigênio heterocíclico, ou que conferem as propriedades farmacológicas específicas (Raj et al., 2023).

A valeriana contém óleos essenciais que são importantes para seu aroma característico. Estes óleos podem conter compostos como acetato de bornil, isovalerato de isobornila e outros, que podem ter efeitos relaxantes (Lee, K. B., Latif, S., & Kang, Y. S., 2023).

Alcaloides embora em menor quantidade, a valeriana também pode conter alcaloides, como valerianina e valerina. Esses compostos também possuem propriedades sedativas e podem ajudar no tratamento da ansiedade e insônia. Os flavonóides são uma classe de compostos fitoquímicos encontrados na Valeriana officinalis, também conhecida como valeriana. Estes compostos têm propriedades antioxidantes e podem oferecer uma variedade de benefícios para a saúde (Raj et al., 2023).

2.2 Fluoxetina

A fluoxetina é um medicamento antidepressivo pertencente à classe dos inibidores seletivos da recaptação da serotonina (ISRS). A fluoxetina atua aumentando os níveis de serotonina, um neurotransmissor no cérebro que regula o humor. Ela faz isso bloqueando a recaptação da serotonina pelas células nervosas, resultando em uma maior disponibilidade desse neurotransmissor no cérebro. Embora a fluoxetina seja mais comumente prescrita para o tratamento da depressão, do transtorno obsessivo-compulsivo (TOC) e de outros transtornos de humor, também tem sido estudada em relação ao tratamento da ansiedade. No entanto, a

evidência científica sobre a eficácia da fluoxetina no tratamento da ansiedade é menos robusta do que em comparação com o seu uso para depressão e TOC (Roballino et al., 2024).

A Inibição Seletiva da Recaptação de Serotonina (ISRS) é um mecanismo de ação comum de vários medicamentos antidepressivos, incluindo a fluoxetina. O ISRS funciona inibindo seletivamente a recaptação de serotonina nos terminais nervosos no cérebro. Em condições normais, a serotonina é liberada pelos neurônios (células nervosas) para transmitir sinais entre as células nervosas. Após a liberação, a serotonina é recaptada pelos neurônios para reutilização. No entanto, na depressão e em outros transtornos psiquiátricos, a recaptura de serotonina pode ser excessiva, levando a níveis reduzidos de serotonina na fenda sináptica (o espaço entre os neurônios). O ISRS atua bloqueando a recaptação da serotonina, aumentando assim a concentração de serotonina na fenda sináptica e melhorando a comunicação entre os neurônios (Moreira et al., 2023).

3. Metodologia

O presente estudo trata-se de uma revisão integrativa. Realizada em etapas como elaboração da pergunta norteadora, busca na literatura, coleta de dados, análise crítica dos estudos incluídos, discussão dos resultados e apresentação da revisão integrativa.

Posteriormente, a operacionalização desta pesquisa prosseguiu com uma consulta aos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS), por meio da Biblioteca Virtual em Saúde (BVS); e do Medical Subject Headings (MeSH) da National Library; e do Scientific Eletronic Library Online (SCIELO) para conhecimento dos descritores universais. Foram, portanto, utilizados os descritores controlados: Phytotherapy and Ansiedad and Fluoxetine and Valerian officinalis.

Os artigos foram selecionados no período de janeiro a maio de 2020 a 2024, onde foram inseridos como critérios de inclusão artigos na íntegra, publicados em inglês, espanhol ou português e os estudos precisavam contemplar a resposta do estudo. Como critérios de exclusão os artigos incompletos, pagos e que não respondesse o objetivo da pesquisa.

Foi identificado 50 artigos, onde após análise foi de triagem e elegibilidade ficaram 14 e após exclusão por estudos repetidos ficaram 12 artigos para desenvolvimento do artigo.

4. Resultados e Discussões

Valeriana é uma erva que há muito tempo é usada como remédio popular para tratar problemas relacionados ao sono e ansiedade. Existem evidências que sugerem que a valeriana pode ajudar a aliviar a ansiedade em algumas pessoas, embora sua eficácia possa variar de pessoa para pessoa. Geralmente, a valeriana é tomada na forma de chá, extrato líquido ou comprimidos. Se você está considerando usar valeriana para ajudar com a ansiedade, é importante falar com um profissional de saúde primeiro, especialmente se estiver tomando outros medicamentos, pois pode haver interações medicamentosas (Raj et al., 2023).

Valeriana em forma de comprimido é uma das maneiras pelas quais a erva é comercializada como suplemento. Geralmente, esses comprimidos contêm extrato de raiz de valeriana, que é a parte da planta usada por suas propriedades calmantes e sedativas. Quando se trata de tomar valeriana em forma de comprimido para ansiedade, é importante seguir as instruções de dosagem recomendadas na embalagem ou conforme orientação de um profissional de saúde se possível especialista em fitoterapia. A dosagem pode variar dependendo da concentração do extrato e da formulação específica do comprimido. Embora a valeriana seja geralmente considerada segura para a maioria das pessoas quando usada conforme as instruções, pode causar sonolência em algumas pessoas. Portanto, é aconselhável evitar dirigir ou operar máquinas pesadas logo após tomar valeriana, especialmente até você saber como ela afeta seu corpo (Chandra, S. H., Joshua, L., & Thomas, 2024).

A valeriana é uma erva que tem sido usada tradicionalmente como remédio popular para ansiedade, insônia e outros distúrbios do sono. Embora o mecanismo exato pelo qual a valeriana exerce seus efeitos ainda não seja completamente compreendido, há algumas teorias sobre como ela pode interagir com o cérebro: O GABA é um neurotransmissor que tem um efeito calmante no cérebro. A valeriana parece aumentar a disponibilidade de GABA no cérebro, o que pode levar a efeitos relaxantes e sedativos. Influencia na serotonina alguns estudos também sugerem que a valeriana pode influenciar indiretamente os níveis de serotonina no cérebro, um neurotransmissor que desempenha um papel importante na regulação do humor e da ansiedade (Moreira et al., 2023).

A maioria dos estudos sobre valeriana se concentra em seu potencial para tratar distúrbios do sono e ansiedade, e há menos evidências científicas sobre seus efeitos específicos na depressão. Uma dosagem comum de valeriana em forma de comprimido ou cápsula é de 100 a 600 mg, tomada uma ou duas vezes ao dia, conforme necessário para ansiedade ou problemas de sono. Para o extrato líquido, a dosagem geralmente varia de 0,5 a 2 mL, tomados

uma ou duas vezes ao dia. A dosagem pode precisar ser ajustada com base na resposta do paciente e em fatores individuais, como idade, peso, condições médicas subjacentes e outros medicamentos que o paciente possa estar tomando. Recomenda-se começar com uma dose baixa e aumentar gradualmente, conforme necessário e conforme tolerado pelo paciente, para minimizar o risco de efeitos colaterais (Raj et al., 2023).

5. Conclusão

A valeriana possui vários efeitos no sistema nervoso central, bem como controle de sintomas como ansiedade e insônia.

É importante ressaltar que a pesquisa sobre os efeitos da valeriana no cérebro ainda está em andamento, e mais estudos são necessários para entender completamente seus mecanismos de ação. Além disso, os efeitos da valeriana podem variar de pessoa para pessoa, e nem todos experimentam os mesmos benefícios. Sempre é aconselhável consultar um profissional de saúde se possível especialista em fitoterapia antes de iniciar qualquer suplemento, especialmente se você estiver tomando outros medicamentos ou tiver condições médicas pré-existentes.

Referências

- Baldaçara, L., Paschoal, A. B., Pinto, A. F., Loureiro, F. F., Gaiotto, L. A. V., Veiga, D. L., Almeida, T. M., Dos Santos, D. C., Malloy-Diniz, L. F., de Mello, M. F., de Mello, A. F., Sanches, M., Gandarela, L. M., Bernik, M. A., Nardi, A. E., da Silva, A. G., & Uchida, R. R. (2023). **Brazilian Psychiatric Association guidelines for the treatment of generalized anxiety disorder (GAD). Pharmacological and Psychotherapy approach. Perspectives.** *Revista brasileira de psiquiatria (Sao Paulo, Brazil : 1999)*, 10.47626/1516-4446-2023-3235. Advance online publication. <https://doi.org/10.47626/1516-4446-2023-3235>
- Chandra Shekhar, H., Joshua, L., & Thomas, J. V. (2024). **Standardized Extract of Valeriana officinalis Improves Overall Sleep Quality in Human Subjects with Sleep Complaints: A Randomized, Double-Blind, Placebo-Controlled, Clinical Study.** *Advances in therapy*, 41(1), 246–261. <https://doi.org/10.1007/s12325-023-02708-6>
- Ell, J., Schmid, S. R., Benz, F., & Spille, L. (2023). **Complementary and alternative treatments for insomnia disorder: a systematic umbrella review.** *Journal of sleep research*, 32(6), e13979. <https://doi.org/10.1111/jsr.13979>
- Kolobaric, A., Hewlings, S. J., Bryant, C., Colwell, C. S., R D'Adamo, C., Rosner, B., Chen, J., & Pauli, E. K. (2023). **A Randomized, Double-Blind, Placebo-Controlled Decentralized Trial to Assess Sleep, Health Outcomes, and Overall Well-Being in Healthy Adults Reporting Disturbed Sleep, Taking a Melatonin-Free Supplement.** *Nutrients*, 15(17), 3788. <https://doi.org/10.3390/nu15173788>
- Lee, K. B., Latif, S., & Kang, Y. S. (2023). **Differences in Neurotransmitters Level as Biomarker on Sleep Effects in Dementia Patients with Insomnia after Essential Oils Treatment.** *Biomolecules & therapeutics*, 31(3), 298–305. <https://doi.org/10.4062/biomolther.2023.014>
- Masot, O., Ochoa Herrera, J. J., Paraíso Pueyo, E., Roca, J., Miranda, J., & Lavedán, A. (2023). **The impact of docosahexaenoic acid on maternal mental health: scoping review. El impacto del ácido docosahexaenoico en la salud mental materna: revisión sistematizada de la literatura.** *Nutricion hospitalaria*, 40(4), 848–857. <https://doi.org/10.20960/nh.04523>
- Moreira, M. C. N., Steffen, R. E., Zin, A. A., Santos, M. D. S., Costa, A. C. C. D., Campos, D. S., Barros, L. B. P., Moreira, M. E. L., Mendes, C. H. F., Kuper, H., & Pinto, M. (2023). **Depressão, ansiedade, estresse e apoio social: estudo transversal com cuidadores de crianças com deficiência visual no Rio de Janeiro, Brasil - Views-QoL Study [Depression, anxiety, stress, and social support: a cross-sectional study with caregivers of visually impaired children in Rio de Janeiro, Brazil - Views-QoL Study].** *Cadernos de saude publica*, 39(11), e00247622. <https://doi.org/10.1590/0102-311XPT247622>

- Raj, K., Węglarz, Z., Przybył, J. L., Kosakowska, O., Pawełczak, A., Gontar, Ł., Puchta-Jasińska, M., & Bączek, K. (2023). **Chemical Diversity of Wild-Growing and Cultivated Common Valerian (*Valeriana officinalis* L. s.l.) Originating from Poland.** *Molecules (Basel, Switzerland)*, 29(1), 112.
<https://doi.org/10.3390/molecules29010112>
- Roballino, Z. S. C., Alban, M. A. T., Polo, J. N. G., Almeida, J. F. C., Ponce, A. L. M., Frias, P. K. S., ... & Romero, S. P. L. (2024). **Tratamiento de la ansiedad y depresión en pediatría: revisión de avances recientes.** *Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences*, 6(3), 2944-2955.
- Sile, I., Teterovska, R., Onzevs, O., & Ardava, E. (2023). **Safety Concerns Related to the Simultaneous Use of Prescription or Over-the-Counter Medications and Herbal Medicinal Products: Survey Results among Latvian Citizens.** *International journal of environmental research and public health*, 20(16), 6551.
<https://doi.org/10.3390/ijerph20166551>
- Valente, V., Machado, D., Jorge, S., Drake, C. L., & Marques, D. R. (2024). **Does valerian work for insomnia? An umbrella review of the evidence.** *European neuropsychopharmacology : the journal of the European College of Neuropsychopharmacology*, 82, 6–28. Advance online publication.
<https://doi.org/10.1016/j.euroneuro.2024.01.008>
- Zhao, F. Y., Xu, P., Kennedy, G. A., Conduit, R., Zhang, W. J., Wang, Y. M., Fu, Q. Q., & Zheng, Z. (2023). **Identifying complementary and alternative medicine recommendations for insomnia treatment and care: a systematic review and critical assessment of comprehensive clinical practice guidelines.** *Frontiers in public health*, 11, 1157419.
<https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1157419>