



CENTRO UNIVERSITÁRIO AGES
GLEIDE DE JESUS SANTOS

**O USO DO FITOTERÁPICO VALERIANA OFFICINALIS NO TRATAMENTO
DA ANSIEDADE: UMA REVISÃO INTEGRATIVA**

Paripiranga

2021

GLEIDE DE JESUS SANTOS

**O USO DO FITOTERÁPICO VALERIANA OFFICINALIS NO TRATAMENTO DA
ANSIEDADE: UMA REVISÃO INTEGRATIVA**

Trabalho de conclusão de Curso apresentado ao Curso de Graduação em Farmácia, do Centro Universitário AGES, como requisito parcial para obtenção do título de Bacharel.

Orientador: Prof. Me. Fábio Kovacevick Pacheco.

Paripiranga
2021

	SANTOS, Gleide de Jesus, 1990
	O Uso do Fitoterápico <i>Valeriana Officinalis</i> No Tratamento Da Ansiedade: Uma Revisão Integrativa. Gleide de Jesus Santos. - Paripiranga, 2021.
	34 f.: il..
	Orientador: Prof. Me. Fábio Kovacevick Pacheco
	Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Farmácia) – UniAGES, Paripiranga, 2021.
	1. Planta Medicinal. 2. Phytoterapic. 3. Valeriana officinalis. I. Título. II. UniAGES

GLEIDE DE JESUS SANTOS

**O USO DO FITOTERÁPICO VALERIANA OFFICINALIS NO TRATAMENTO DA
ANSIEDADE: UMA REVISÃO INTEGRATIVA**

Este Trabalho de Conclusão de Curso foi julgado adequado à obtenção do título de Bacharel em Farmácia e aprovado em sua forma final pelo Curso de Direito do Centro Universitário AGES.

Paripiranga, 30 de novembro de 2021.

Prof. e orientador Fábio Kovacevick Pacheco. Me.
Centro Universitário AGES

Prof. e Co-orientador, Me.
Centro Universitário AGES

Prof^ª., Me.
Centro Universitário AGES

Dedico este trabalho a Deus. Sem ele nada seria possível, e com muito amor e carinho aos meus pais, ao meu esposo e ao meu irmão.

AGRADECIMENTOS

Primeiramente a Deus, pelo dom da vida, sem ele eu nada seria. Obrigada senhor por ter me dado forças e persistência durante essa trajetória acadêmica.

Ao meu esposo Acássio que tanto amo, você torna meus dias mais felizes, Obrigada pelo seu incentivo, carinho, afeto, dedicação, cuidado e pela paciência comigo naqueles dias turbulentos.

Aos meus amados pais Ana Maria e José Nilton, exemplos de amor, carinho, honestidade e perseverança, modelos a serem seguidos.

Ao meu irmão Gleidson, meu melhor amigo, companheiro que sempre está ao meu lado, incentivando meus sonhos. Sinto muito orgulho de você!

Às minhas tias Glória, Marizete, Selma e às demais tias e tios.

Às minhas primas Angélica, Gésica, Evillin, Silvania, Simone, Vanda e Zé Raimundo por sempre acreditarem em mim!

Aos meus avós Maria Batista e Firmino, a minha tia querida Emilia (in memoriam), cuja presença e ensinamentos foram essenciais na minha vida.

À minha sogra Dilma e aos meus cunhados André, Adailton e Acassia pelo carinho.

À família do meu esposo que sempre me acolheu com muito carinho e sempre me incentivaram Nina, Claudia, Tatiane, Simone, Thiago França, gratidão!

Ao meu coorientador Carlos Adriano. Obrigada por disponibilizar seu tempo com tanta paciência, generosidade e engajamento a este trabalho, serei eternamente grata!

Ao meu eterno coordenador, orientador, psicólogo Professor Fábio Kovacevick, que desde o início esteve presente, obrigada por tudo.

Aos meus professores, Ana Angelica, Anderson, Gustavo, Daniella, Valleria, minha gratidão por todos os ensinamentos e pelo carinho de sempre.

As minhas amigas de sala que se tornaram como irmãs. Tenho um carinho imenso por cada uma, que sempre estiveram presente na minha vida acadêmica e particular, tornando os obstáculos mais leves, proporcionando muitas risadas, cada uma com sua personalidade, tornando os meus dias mais alegres, obrigadas minhas queridas amigas por todo o apoio que vocês sempre me proporcionaram. Carlla, Elciláyne, Emilia, Millena. Adoro vocês!

Aos meus amigos, Ana, Andresa, Cristina, Daiane Rabelo, Danielle Ribeiro, Danielle Carvalho, Dernival, Dona Finha, Edinelsa, Emanuella, Erica, Fábio, Fagner Cruz, Gustavo, Kercia, Heide, Josefa Rabelo, Jociele, Josy, Jorge, Leo, Nezinho, Mariza, Maiara, Rafaela, Raul, Welliton Estrela, Wizia, e aos meus demais amigos. Pelo incentivo, pelas risadas e por não me deixarem desistir nos momentos de dificuldades.

Ao meu amigo Elísio que foi a primeira pessoa que me incentivou a cursar Farmácia, gratidão!

Obrigada a Diego, Willian, Hélio, Hélio Filho e a Fagner pelo apoio.

RESUMO

INTRODUÇÃO: Ansiedade é doença considerada o “mal do século”, pessoas estão sendo acometidos em todo o mundo sem distinção de idade, sexo ou religião. Nesse período pandêmico, a ansiedade acabou ganhando força e se consolidando enquanto patologia, diante disso, a população buscou alternativas para aliviar seu sofrimento como o uso do fitoterápico *Valeriana officinalis* que possui atividades sedativas, hipnóticas e ansiolíticas, sendo bastante eficaz para tratamento de Transtorno de Ansiedade leve e moderada. O presente trabalho tem como objetivo realizar uma revisão bibliográfica sobre a eficácia e a efetividade do fitoterápico *Valeriana officinalis* no tratamento da ansiedade. **METODOLOGIA:** Para esta pesquisa, foi adotado como delineamento a revisão integrativa que permite a síntese de múltiplos estudos publicados, A busca dos estudos foi realizada nas seguintes bases de dados: Google Acadêmico, PubMed/MEDLINE, Lilacs e SciELO, os critérios de inclusão pré-definidos artigos que discorram sobre a *Valeriana officinalis*. Para a identificação dos manuscritos foram utilizados os seguintes descritores: “Plantas medicinais”, “fitoterápicos”, “ansiedade”, “anxiety”, “medicinal plants”, “herbal medicine”. **RESULTADOS:** Com relação aos compostos bio-ativo, 34% (n=7) são descritos nos estudos, com destaque ao ácido valeriânico e aos álcoois como os compostos majoritários. A maior parte dos estudos 23,81% (n=5) corresponderam à revisão da literatura. **CONCLUSÃO:** Ante o exposto, os dados analisados nesta revisão corroboram com o uso do fitoterápico *Valeriana officinalis* como alternativa viável para o tratamento do transtorno de ansiedade leve a moderada, apresentações psicossomáticas da ansiedade, assim como para tratar insônia.

Palavras-Chave: Planta medicinal. Phytoterapic. Anxiety. *Valeriana officinalis*.

ABSTRACT

INTRODUCTION: Anxiety to the disease taken as the “Terror of the century”, people keep being affected all over the world no matter age, sex or religion will be. In this pandemic season, anxiety ended up increasing strength and consolidating itself as a general pathology. In view of this, the population thought of alternatives to relieve their suffering, such as the use of the herbal medicine *Valeriana officinalis*, which has sedative, hypnotic and anxiolytic functions, being quite effective for the treatment of Disorder from light and moderate anxiety. The present work aims to carry out a literature review on the efficacy and effectiveness of the herbal medicine *Valeriana officinalis* in the treatment of anxiety. **METHODOLOGY:** For this research, an integrative review was adopted as design, which allows the synthesis of multiple published studies. The search for studies was performed in the following databases: Academic Google, PubMed/MEDLINE, Lilacs and SciELO, the pre-inclusion criteria - Definite articles that discuss *Valeriana officinalis*. The following descriptors were used to identify the manuscripts: “Medicinal plants”, “phytotherapeutics”, “anxiety”, “anxiety”, “medicinal plants”, “herbal medicine”. **RESULTS:** Regarding bioactive compounds, 34% (n=7) are described in the studies, with emphasis on valerianic acid and alcohols as the major compounds. Most of the studies 23.81% (n=5) corresponded to the literature review. **CONCLUSION:** facing the above, the data analyzed in this review corroborate the use of the herbal medicine *Valeriana officinalis* as a viable alternative for the treatment of light to moderate anxiety disorder, psychosomatic presentations of anxiety, as well as to treat insomnia.

Keywords: Medicinal plants. Phytoterapic. Anxiety. *Valeriana officinalis*.

LISTAS DE FIGURAS

Figure 1 - Distribuição De Artigos Por Ano	13
Figure 2 - Caracterização de pacientes ansiosos	18
Figure 3 - Planta medicinal da Valeriana officinalis.	20
Figure 4 - Fitoterápico Valeriana officinalis no mercado farmacêutico brasileiro.....	21
Figure 5 - Raiz da planta Valeriana officinalis	23
Figure 6 - Estrutura química do ácido valerênico.	25
Figure 7 - Estrutura Química Do Valtrato	25
Figure 8 - Estruturas químicas do valerenal e da Valeranona.	25

LISTA DE SIGLAS

ANVISA	Agência Nacional de Vigilância Sanitária
GABA	Ácido Gama-Aminobutírico
HIV	Vírus da Imunodeficiência Humana
OMS	Organização Mundial da Saúde
PNPIC	Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares
PICS	Práticas Integrativas e Complementares em Saúde
SNC	sistema nervoso central
SUS	Sistema Único de Saúde
TAG	Transtorno de Ansiedade Generalizada
TAS	Transtorno de Ansiedade Social
TEPT	Transtorno do Estresse Pós-Traumático

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	10
2 MÉTODOS	12
2.1 ESTRATÉGIAS DE BUSCA.....	12
2.2 CRITÉRIOS DE INCLUSÃO E EXCLUSÃO.....	12
4 DISCUSSÃO	17
4.1 A ANSIEDADE.....	17
4.2 PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES EM SAÚDE: FITOTERAPIA.....	19
4.3 O USO DO FITOTERÁPICO <i>VALERIANA OFFICINALIS</i> NO TRATAMENTO DA ANSIEDADE EFICÁCIA E EFETIVIDADE.....	22
4.4 IMPORTÂNCIAS DO FARMACÊUTICO NO ACOMPANHAMENTO E ORIENTAÇÃO QUANTO AO USO DA <i>Valeriana officinalis</i>	27
5 CONCLUSÃO	29
REFERÊNCIAS	30

1 INTRODUÇÃO

Ansiedade é um termo utilizado para caracterizar uma reação natural do ser humano, quando exposta a situações simples como uma viagem, uma entrevista de emprego, causando angústia, nervosismo e medo. No entanto, esse sentimento considerado normal se torna um problema de saúde pública quando essas emoções são vivenciadas frequentemente e de forma intensa, comprometendo a saúde física e mental (ZENI *et al.*, 2021).

Nas últimas décadas é crescente o número de pessoas acometidas por essa patologia, desenvolvendo diferentes tipos de transtornos psicológicos, essa modernidade do mundo contemporâneo traz alguns fatores extrínsecos que influenciam neste crescimento como a busca desenfreada pela ditadura da beleza, o estresse diário, as exigências do mercado de trabalho, tornam os indivíduos mais competitivos, na tentativa de alcançar resultados positivos, porém, quando isso não acontece é gradativo o nível de insatisfação, rigidez, e autocrítica do sujeito (ZENI *et al.*, 2021).

Neste contexto, a saúde mental dos indivíduos se tornou uma das principais preocupações da Organização Mundial de Saúde (OMS), devido ao surgimento da pandemia causada pelo coronavírus (SARS-CoV-2), a qual fez com que as pessoas expressassem suas emoções de formas diferentes, tornando-se um alerta para o surgimento de diferentes patologias relacionadas à saúde psíquica, sendo um desencadeador da ansiedade e um dos principais agravantes para aquelas pessoas que já sofrem da doença (PESSOLATO *et al.*, 2021).

Diante disso, o medo de ser contaminado pelo vírus, perder as pessoas queridas, morrer, sequelas, o isolamento social, o desemprego e a incerteza do futuro, configuraram novas formas de sofrimento psíquico, entre os indivíduos ansiosos a nível patológico, levando cada vez mais a busca por medicamentos que proporcione benefícios, dentre eles os fitoterápicos (PESSOLATO *et al.*, 2021).

Os fitoterápicos caracterizam-se como uma terapia complementar e integrativa, tendo como princípio o uso de plantas medicinais na forma de cápsulas, xaropes e outros produtos elaborados pela indústria farmacêutica. No Brasil os fitoterápicos são regulamentados pela Agência Nacional de Vigilância Sanitária

(ANVISA), eles passam por todos os testes físico-químicos que comprovam os princípios ativos, a eficácia, toxidades, e se estão de acordo com níveis padrão estabelecidos para comercialização (SCREMIN *et al*, 2016).

É oportuno frisar que a *Valeriana officinalis* se destaca entre as plantas medicinais que vem sendo utilizadas como fitoterápico no tratamento da ansiedade, e com a pandemia do COVID 19 (SARS-CoV-2) o seu consumo tem aumentado consideravelmente pela população, por ter ação ansiolítica e sedativa, reduz o nível de estresse, melhora o sono, proporciona um relaxamento das tensões nervosas e não causa danos ao sistema nervoso central (SNC), além disso, possui um baixo custo e é fácil a comercialização nas drogarias e farmácias de manipulação (PESSOLATO *et al*, 2021).

Logo, o presente trabalho tem como objetivo realizar uma revisão integrativa da literatura sobre o uso fitoterápico *Valeriana officinalis* no tratamento da ansiedade, e como objetivos específicos: discorrer sobre a ansiedade e seu impacto na contemporaneidade, caracterizar os principais efeitos da *Valeriana officinalis* no tratamento da ansiedade, e por fim, descrever os benefícios, na melhoria da qualidade de vida nos indivíduos portadores da patologia.

2 MÉTODOS

Para esta pesquisa foi adotado como delineamento de estudo a revisão integrativa. Este método de pesquisa analisa os resultados obtidos sobre um determinado tema, de maneira sistemática e abrangente. Ademais, permite a síntese de múltiplos estudos publicados, além de possibilitar a realização de novos estudos e a tomada de decisões baseadas em evidências científicas. (ERCOLE; MELO; ALCOFORADO, 2014).

2.1 ESTRATÉGIAS DE BUSCA

Para a busca dos estudos disponíveis na literatura foram identificados com marcação temporal de 5 anos (2016 a 2021). A busca dos estudos foi realizada nas seguintes bases de dados: Google Acadêmico, PubMed/MEDLINE, Lilacs e SciELO. Adicionalmente, foi realizada uma busca manual por meio da análise das referências dos artigos incluídos (Quadro1). A busca dos artigos, livros, dissertações, diretrizes e teses foram realizadas nos idiomas inglês, e português. Para a identificação dos artigos, foram utilizados descritores: “Plantas medicinais”, “fitoterápicos”, “ansiedade”, “valeriana officinalis”.

Quadro 1- Estratégia de busca.

Base de dados	Estratégia de Busca
Google Acadêmico, Scielo, Lilacs	"Valeriana officinalis" AND Ansiedade
PubMed/MedLine	"Valeriana officinalis" AND Anxiety

Fonte: Criação do autor (produzido em 2021).

2.2 CRITÉRIOS DE INCLUSÃO E EXCLUSÃO

Os títulos e resumos dos trabalhos foram avaliados conforme os seguintes critérios de inclusão pré-definidos: artigos que discorram sobre a *Valeriana officinalis* no tratamento da ansiedade. Comentários, editoriais, teses de doutorado, dissertações de mestrado, artigos que não estavam em português e inglês e manuscritos indisponíveis na íntegra foram categorizados como critérios de exclusão.

3 RESULTADOS

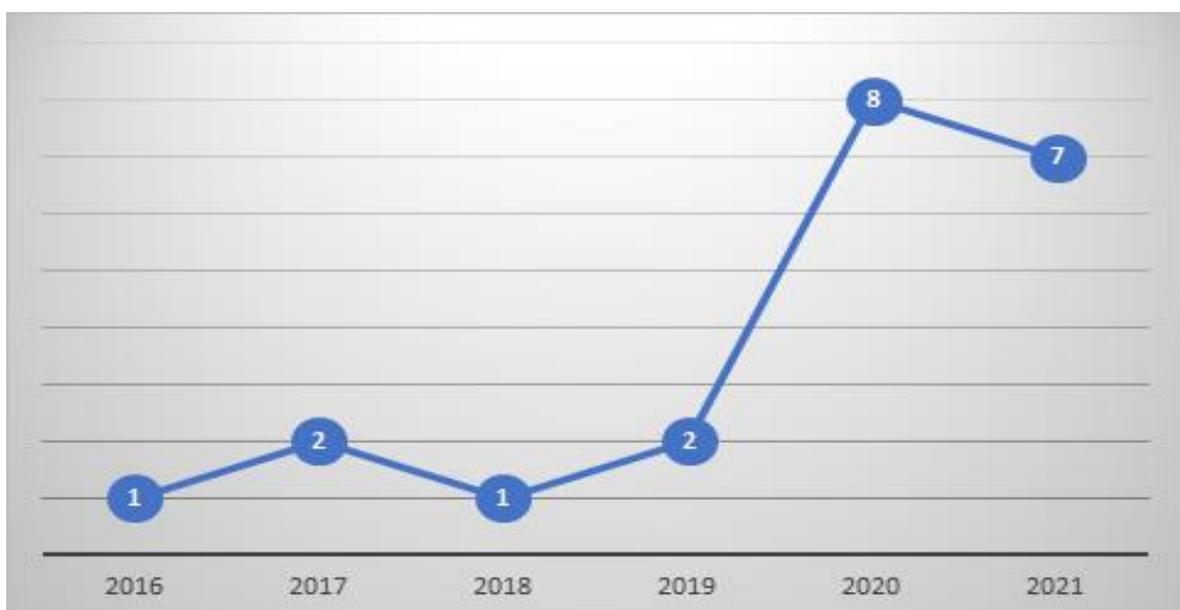
A triagem inicial feita com descritores “Plantas medicinais”, “fitoterápicos”, “ansiedade”, “anxiety”, “medicinal plants”, “herbal medicine”.

Permitiu a identificação de 2.068 trabalhos, sendo 1.340 títulos na plataforma Google Acadêmico, 286 no SciELO, 107 no Lilacs, 235 no PubMed/MedLine. Após a triagem, a análise dos resumos e artigos na íntegra, 21 artigos fizeram parte desta revisão.

Com relação ao delineamento dos estudos, observou-se que 23,81% (n=5) eram trabalhos de revisão de literatura, sendo 33,34% (n=7) revisões bibliográficas, 9,52% revisões sistemáticas (n=2), 9,52% revisão integrativa (n=2), 9,52% estudo transversal (n=2), 9,52% estudo quantitativo (n=2), 4,77% estudo qualitativo (n=1).

Os trabalhos foram retirados, em sua maioria, 66,67% (n=14), da base de dados no Google acadêmico; 14,29% SciELO (n=3), 9,52% PubMed/MedLine (n=2); 9,52% Lilacs (n=2). Quanto ao número de artigos selecionados em cada ano, a maior prevalência foi referente a 2020 com 38,10% (n=8) das publicações e 2021 apresentando 33,34% (n=7) do total de manuscritos (FIGURA 1).

Figure 1 - Distribuição De Artigos Por Ano



Fonte: Autoria Própria (2021).

Ademais, apenas 33,34% (n=7) descrevem sobre os compostos bioativos e/ou as propriedades farmacológicas. No que diz respeito aos compostos bioativos a maioria dos autores descrevem o ácido valerênico e os alcalóides como compostos relacionados às ações terapêuticas (QUADRO 2).

Quadro 2 - Caracterização dos aspectos farmacológicos e posologia da *Valeriana officinalis*.

REFERÊNCIA	MÉTODO E OBJETIVO DO ESTUDO	BIOATIVOS	POSOLOGIA E INDICAÇÕES TERAPÊUTICAS	FARMACODINÂMICA
BORTOLUZZI; SCHMITT; MAZUR, 2020.	Revisão da literatura onde foi objetivado listar os fitoterápicos mais utilizados no tratamento da ansiedade.	Não avaliado	Efeitos carminativos e sedativos não detalhados.	Não avaliado.
DA SILVA; DA SILVA, 2018.	Revisão integrativa da literatura cujo objetivo foi analisar os principais fitoterápicos utilizados em distúrbios psiquiátricos.	Não avaliado.	Insônia leve e Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG) leve ou moderada.	Não avaliado.
DA SILVA <i>et al.</i> , 2020.	Levantamento quantitativo que avaliou o perfil de produção de fitoterápicos para tratamento de ansiedade e depressão por	Não avaliado	Ansiedade, agitação nervosa, estresse e insônia. 50mg, 100mg, 160mg e 250mg	Ação por meio do aumento de concentração de GABA nas fendas sinápticas.

	indústrias farmacêuticas brasileiras.			
CINGLIA; FIORELLI; VIANNA, 2020.	Revisão sistemática, cujo objetivo identificar a eficácia da <i>Valeriana officinalis</i> no controle da ansiedade	Ácido valerênico	Efeito ansiolítico e desfechos positivos na qualidade do sono, com doses de 100mg a 950mg/dia.	Efeitos terapêuticos associados a receptores GABA tipo A e ao sistema GABAérgico, além dos receptores de adenosina e serotonina.
DA SILVA, 2021.	Revisão bibliográfica com objetivo de realizar levantamento da espécie <i>V. officinallis</i> para investigar sua ação para ansiedade e insônia.	Monoterpenos bicíclicos (valpotriatos), óleos voláteis, sesquiterpenos, lignanas e alcaloides.	Efeito ansiolítico e para tratamento de insônia leve.	Efeito terapêutico associado ao sistema GABAérgico.
RODRIGUES <i>et al</i> , 2021.	Revisão sistemática cuja objetivou descrever os efeitos farmacológicos da <i>Valeriana officinalis</i> .	Alcaloides, terpenos, como o valeranol e valeranal, e ácidos orgânicos, como o ácido valerênico.	Efeitos ansiolíticos e de indução de sono/sedativos.	Atividade no sistema GABAérgico.
SANTOS; SILVA;	Revisão de	Alcaloides,	Efeitos para	Atividade no

VASCONCELOS, 2021.	literatura que objetivou mostrar os fitoterápicos como alternativos e como as práticas integrativas trazem benefícios para a saúde	ácido valerênico, irridoides e derivados.	combate ao estresse e nervosismo, ansiedade e insônia, com doses entre 300mg a 1000mg/dia.	sistema GABAérgico.
--------------------	--	---	--	---------------------

Fonte: Aatoria própria (2021).

É importante frisar que os resultados foram idade-dependente e dose-dependente, sendo mais potente efeitos em jovens com dose terapêutica entre 300 mg a 900 mg por dia, em dose única ou dividida entre 3 administrações.

4 DISCUSSÃO

4.1 A ANSIEDADE

Ansiedade, a doença considerada o “mal do século”, pessoas estão sendo acometidos em todo o mundo sem distinção de idade, sexo ou religião, são reações naturais do ser humano, quando exposta a novas experiências gera certo desconforto como angústia, nervosismos, porém, o sujeito consegue harmonizar suas emoções sem sofrimento. No entanto, esse sentimento considerado normal se torna uma patologia quando essas emoções são vivenciadas de forma desproporcional a experiências que as desencadeiam ou quando não há algo específico que esteja ocasionando essa aflição, interferindo no estilo de vida das pessoas (PEREIRA, 2020; ZENI *et al.*, 2021).

Nogueira *et al* (2021) relata que a mesma vem acompanhada de sintomas psíquicos e fisiológicos afetando diretamente a vida social, profissional, sendo altamente prejudicial para qualidade de vida, manifestando-se de diferentes aspectos nos indivíduos ou até mesmos podendo sentir todos sintomas juntos durante as crises da ansiedade, como cefaleia, palpitações, tonturas, insônia, medo, inquietação, dor no peito, vômitos, diarreia, tensões musculares, falta de ar, náuseas, sensação de desmaio, angústia.

As mulheres segundo Nogueira *et al* (2021) possuiu maior prevalência e predisposição de sofrerem transtornos ansiosos em relação aos homens, devido a desenvolverem múltiplas funções no seu cotidiano, sofrem mudanças hormonais, são mais perceptivas de suas emoções, além disso, passam por cobranças sociais de comprovarem que possui as mesma habilidades do que os homens, quebrando paradigmas.

Nesse prisma Nogueira *et al* (2021, p.2) destaca que

A prevalência mundial de transtorno de ansiedade em 2015 estimada pela Organização Mundial da Saúde (OMS) foi de 3,6%, o que corresponde a um número de 264 milhões de pessoas, refletindo um aumento de 14,9% em dez anos. Os levantamentos feitos por região demonstraram que a América apresenta as maiores porcentagens tanto no sexo feminino quanto no masculino, sendo as do feminino com maior prevalência.

Figure 2 - Caracterização de pacientes ansiosos



Fonte: <https://www.istockphoto.com/Br/Foto/Perfil-Lateral-De-Preocupado-Ansioso-Casal-Mulher-E-Homem-Olhando-Longe-Um-Do-Outro-Gm871179434-243377391>.

Segundo Pessolato *et al*, (2021), a atual situação mundial, marcada por importantes crises e transformações na saúde pública com a chegada da pandemia, causada pela COVID-19, nesse período pandêmico, a ansiedade acabou ganhando força e se consolidando enquanto patologia, chamando a atenção e gerando preocupações a Organização Mundial da Saúde (OMS), com os indivíduos ansiosos.(FIGURA 2)

Nesse período de isolamento social, marcado por incertezas, dúvidas, angústias, desemprego, desequilíbrio emocional, esgotamento físico e mental, perdas e lutos, a ansiedade aparece como uma das maiores sequelas sociais, que diz sobre o modo de funcionamento do mundo e, conseqüentemente, como isso afetou as pessoas diretamente, que padecem por anseia demais pelo futuro e não ter garantias dele (NICOLINI, 2020).

Nesse sentido Pereira (2020, p.14) complementa o entendimento quanto aos fatores agravantes desse período pandêmico, e afirma.

[...] que não poder dar apoio e estar com os familiares, independente da gravidade do seu estado de saúde, pode se tornar um gatilho para o surgimento dos sentimentos de culpa e tristeza. Como também, têm pessoas que não conseguem expressar seus sentimentos e ao não verbalizarem suas emoções, se encontram propícias para níveis elevados de estresse, surgindo sinais de TEPT, tornando-se um fator em potencial para o surgimento da depressão.

A ausência de perspectivas, a dificuldade para lidar com o luto dos que se foram e encontrar maneiras de seguir em frente, além de outros incontáveis motivos, acabou sendo suficientes para configurar sujeitos cada vez mais ansiosos, que tem buscado desenfreadamente métodos alternativos para tratar seus sintomas (PESSOLATO *et al*, 2021).

Segundo Araújo *et al.* (2020,p.2), os fatores que podem conduzir ao aumento do risco de desenvolvimento de transtorno de ansiedade incluem:

[...] trauma de infância (pessoas que sofreram algum tipo de abuso ou viveram alguma experiência traumática quando crianças), existência de alguma condição crônica de saúde ou doença grave (preocupação com o futuro e com o tratamento), fatores genéticos ligados à uma baixa produção de hormônios do bem-estar (serotonina, noradrenalina e GABA) e, ainda, o uso excessivo de drogas, álcool ou cigarros podem agravar ou até mesmo desencadear o transtorno de ansiedade nos usuários.

4.2 PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES EM SAÚDE: FITOTERAPIA

O uso de plantas medicinais para diversos agravos, enfermidades e doenças fazem parte da medicina popular desde as antiguidades. Mesmo caindo em desuso durante o processo de industrialização, é possível notar uma expansão da fitoterapia pela população brasileira. A fitoterapia pode ser entendida “terapêutica que utiliza os medicamentos cujos constituintes ativos são plantas ou derivados vegetais e que possuem sua origem no conhecimento e uso popular” (SCREMIN *et al.*, 2016 p.2).

Outros autores também afirmam e definem a fitoterapia como forma de tratamento de patologias que utiliza vegetais frescos, drogas vegetais, ou, ainda, extratos vegetais produzidos com esses tipos de insumos (DA SILVA; DA SILVA, 2018).

Figure 3 - Planta medicinal da *Valeriana officinalis*.



Fonte: Horto Didático HU/CCS. <https://hortodidatico.ufsc.br/valeriana>

Bortoluzzi, Schmitt e Mazur (2020) sinalizam que existem características importantes para sinalizar e caracterizar um medicamento como fitoterápico, referindo que devem cumprir alguns requisitos, como: a) exclusivamente derivado de drogas vegetais; b) conhecer a eficácia e seus riscos de uso; c) conhecer reprodução e qualidade da droga vegetal. Os autores também afirmam que: “Não se pode considerar um fitoterápico aquele que inclui substâncias isoladas de qualquer origem, ou associações com extratos vegetais ou encapsulados” (BORTOLLUZI; SCHMITT; MARZUR, 2020 p. 4), e apontam que na maior parte das vezes, a ação do medicamento fitoterápico é resultante do fitocomplexo que age sinergicamente para promover ações terapêuticas.

Pessolato *et al* (2021p.5), nessa prisma, complementa o entendimento quanto aos fitoterápicos, e refere que:

[...] quando uma planta medicinal passa pelo processo de industrialização para se tornar um medicamento, ela ganha uma nova função que é a de ser fitoterápica, uma vez que esse procedimento inibi contaminações por microorganismos ou por qualquer tipo de substância de origem

desconhecida. Além disso, é possível padronizar a quantidade e a maneira correta que esse medicamento deverá ser consumido, sempre visando promover a maior segurança e eficiência em sua utilização. Contudo, os fitoterápicos só podem ser consumidos após serem regulamentados pela ANVISA.

Há uma crescente influência dos fitoterápicos no mercado farmacêutico a partir da década de 90, chegando a ser uso exclusivo de 65-85% da população de países em desenvolvimento para cuidados em saúde, principalmente devido à baixa incidência de efeitos adversos, assim como devido aos medicamentos sintéticos e alopatícos se encontrarem cada vez mais onerosos (SCREMIN *et al.*, 2016). Existem diversas opções de valeriana no mercado farmacêutico brasileiro (Figura 4).

Figure 4 - Fitoterápico Valeriana officinalis no mercado farmacêutico brasileiro.



Fonte: <https://www.drogaraia.com.br/valerimed-50-mg-20-comprimidos.html>.
<http://neobras.com.br/produtos.php?ordem=2&busca=CALMAZIL>.

Em 2000, a RDC 17 de 24 de fevereiro de 2000 instituiu e regulamentou o registro de produtos fitoterápicos, mas apenas em 2002, os medicamentos fitoterápicos foram considerados medicamentos pelo Ministério da Saúde. Segundo Marques *et al* (2019), nos anos seguintes, o Ministério da Saúde chegou a lançar a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC), que abrangeu diversas Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICs), como a fitoterapia, se consolidando como uma terapia alternativa. Isso aconteceu, principalmente, devido ao avanço em pesquisas e caracterização de compostos fitoterápicos reconhecidamente seguros e eficazes, o que aumentou a tendência de

busca por tais medicamentos pela população brasileira.

No Brasil, estima-se que mais de 80% da população utilizem medicamentos e outros produtos à base de plantas medicinais, em diversas formas farmacêuticas, como os fitoterápicos, vegetais frescos, drogas vegetais e extratos vegetais preparados com diferentes tipos de solventes e matérias-primas (DA SILVA; DA SILVA, 2018).

4.3 O USO DO FITOTERÁPICO *VALERIANA OFFICINALIS* NO TRATAMENTO DA ANSIEDADE EFICÁCIA E EFETIVIDADE

Diversos estudos sinalizam os efeitos ansiolíticos da *Valeriana officinallis* para tratamento da ansiedade patológica, como revisões de literatura, estudos observacionais indicando que há um efeito associado a receptores GABA, resultando em uma redução significativa do comportamento ansioso nos pacientes, em comparação a outros medicamentos fitoterápicos e placebo (BORTOLUZZI; SMITH; MAZUR, 2020; DA SILVA *et al.*, 2020).

Rodrigues (2021), Da Silva (2021) e Da Silva (2018) relatam que tal medicamento fitoterápico propicia a modulação dos circuitos intracorticais e alteram a conectividade cerebral funcional. Outros receptores, como os receptores de adenosina e serotonina parecem estar envolvidos no efeito terapêutico da *Valeriana officinallis*.

Para fins de uso terapêutico da planta, Araújo *et al* (2020) destacam que a parte de interesse farmacológico é a raiz, pois contém muitos componentes bioativos, como os monoterpenos bicíclicos (valpotriatos – valtrato e dihidrovaltrato) e óleos voláteis (valeranona, valenrenal e ácidos valerênicos). Diversos autores indicam sinais de eficácia e efetividade da *Valeriana officinalis* e seu potencial calmante (FIGURA 5,6,7,8).

Figure 5 - Raiz da planta *Valeriana officinalis*



Fonte: <https://diariodonordeste.verdesmares.com.br/ser-saude/valeriana-o-que-ebeneficios-e-quem-nao-pode-tomar-1.3133207>.

Os transtornos de ansiedade no Brasil possuem elevada prevalência, estima-se cerca de até 9% (PEIXOTO *et al.*, 2021; ALEMIDA, 2017). Assim, diversas estratégias são utilizadas para enfrentamento desse problema de saúde pública, como os fitoterápicos a base de *Valeriana officinalis*, com efeito, carminativo (BORTOLUZZI; SCHMITT; MAZUR, 2020).

Silva *et al* (2020) referem que a planta possui atividades sedativas, hipnóticas e ansiolíticas, sendo bastante eficaz para tratar Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG), Transtorno de Ansiedade Social (TAS) e pode até mesmo agir em alguns desequilíbrios não especificados no SNC por meio da ação de aumento da concentração de GABA nas fendas sinápticas.

Cinglia, Fioreli e Viana (2020) discorrem sobre o uso da *Valeriana Officinalis* em pessoas vivendo com o HIV, mostrando que os ensaios com modelos animais revelaram efeitos ansiolíticos da valeriana, ao passo que indicaram que o potencial efeito ansiolítico é derivado do ácido valerênico como o princípio ativo com o mecanismo de ação associado aos receptores GABA tipo A, destacando diferentes esquemas posológicos e outras características fisiológicas que influenciam na efetividade do tratamento com valeriana (FIGURA 5). Por exemplo, idosos foram

menos responsivos ao tratamento com valeriana.

No entanto, os achados por Cinglia, Fioreli e Viana (2020) são positivos e indicam potencial fitoterápico para tratar ansiedade. No entanto, em sua maior parte, são achados inconclusivos e com reduzido número de amostras em ensaios clínicos, o que pode influenciar na tomada de decisões na prática clínica e no uso terapêutico.

Ferreira (2019, p.7) discorre que, quanto ao fitocomplexo, os fitoterápicos a base de *V. officinalis*: “apresentam diversos metabólitos que fazem parte da composição desta planta além dos terpenóides, como os flavonoides, alcaloides e outros. E, devido à ação ansiolítica e sedativa destes ativos, a valeriana também pode interagir com outros compostos”.

Figure 6 - Estrutura química do ácido valerênico.

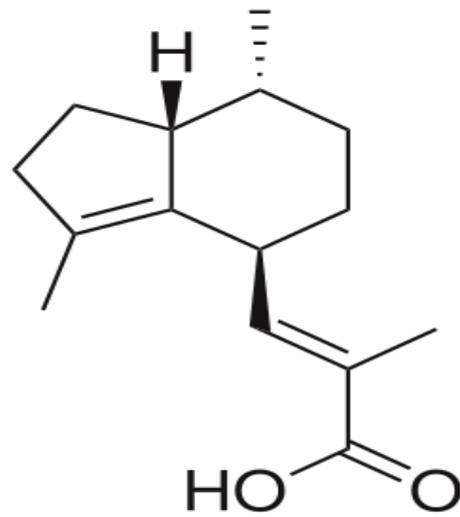


Figure 7 - Estrutura Química Do Valtrato

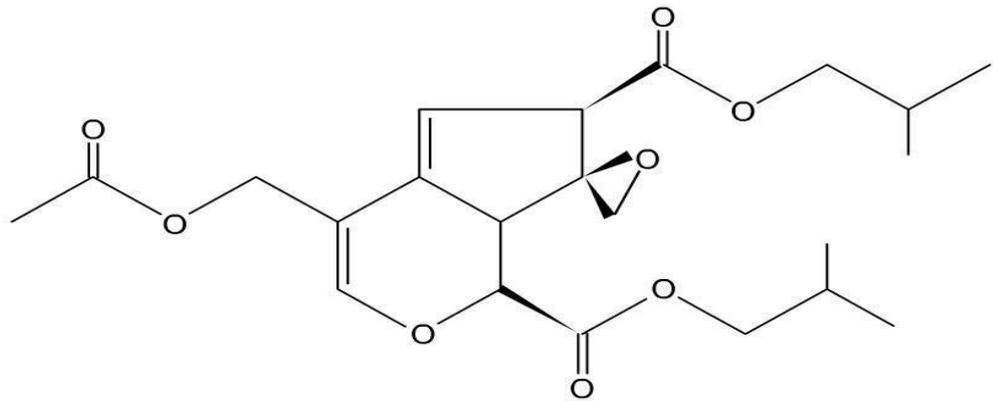
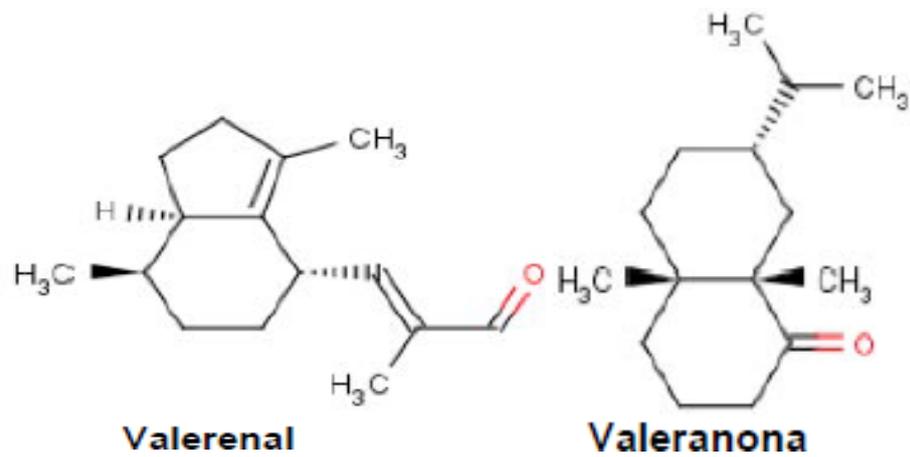


Figure 8 - Estruturas químicas do valerenal e da Valeranona.



Fonte: Ferreira (2019 p.7)

O estudo de Da Silva (2021) indica também o potencial fitoterápico da *Valeriana officinallis* para tratar TAG e insônia, porém destaca a necessidade de novos estudos para aperfeiçoar a etnobotânica da Valeriana, estimulando também a novas comprovações e usos para validação da eficácia da planta em antigos e novos tratamentos de saúde.

Uma revisão integrativa realizada por da Silva e Da Silva (2018) aponta que, apesar das ações antidepressivas, anticonvulsivantes, sedativas e ansiolíticas, diante da literatura estudada e incluída na revisão não há por parte de relatos clínicos evidências científicas que justifiquem a utilização da valeriana officinalis na prática clínica para tratamento de ansiedade. Assim, o efeito da Valeriana não se encontra totalmente estabelecido na prática clínica.

No entanto, é importante destacar que os resultados em populações mais idosas são confusos e não conclusivos. Os pacientes também apresentaram melhora da latência e qualidade do sono, de acordo com os estudos apresentados (DA SILVA; DA SILVA, 2018).

Rodrigues (2021) ainda refere que os efeitos da valeriana são resultantes do fitocomplexo entre os componentes ativos da mesma, em especial os óleos essenciais de ácido valerênico e valenol, valepotriatos e alguns alcalóides, o que implica numa experiência subjetiva de melhor qualidade de sono para pacientes com insônia. No entanto, o autor destaca que os dados para tratar TAG com valeriana são limitados para sustentar tal indicação, principalmente para um uso em longo prazo. Rodrigues (2021) ainda relata que os tratamentos para ansiedade com os compostos da Valeriana devem ser considerados apenas após a tentativa de tratamentos convencionais ou associados, ou em casos de TAG leves.

Santos, Silva e Vasconcelos (2021) afirmam que os achados de indicação terapêutica da ansiedade e insônia, destacam o uso da valeriana para pacientes onde a hipertensão vem acompanhada de quadros ansiosos. No entanto, também referem concluir que os achados da efetividade da valeriana não são elucidados de forma clara e objetiva, principalmente devido à ausência de grupos controle nos ensaios clínicos.

4.4 IMPORTÂNCIAS DO FARMACÊUTICO NO ACOMPANHAMENTO E ORIENTAÇÃO QUANTO AO USO DA *Valeriana officinalis*

As plantas medicinais podem levar ao desenvolvimento de reações adversas, tanto pelos seus próprios constituintes, quanto por interações com medicamentos e alimentos, e até mesmo a depender das condições fisiológicas de cada paciente. O diagnóstico inadequado, identificações erradas de plantas e uso não seguro das espécies, pode resultar em efeito terapêutico ausente e até mesmo comprometer a efetividade de outros tratamentos em curso – reduzindo ou potencializando seu efeito.

Nesse sentido, Scremin *et al* (2016 p. 5) destacam que:

Ao indicar um medicamento ao paciente, como parte de um plano de cuidado, o farmacêutico deve definir com clareza o objetivo terapêutico, as opções terapêuticas disponíveis devem negociar com o paciente a escolha do melhor medicamento e fornecer todas as orientações necessárias para o cumprimento do regime posológico, incluindo o agendamento do retorno de seguimento. A decisão terapêutica, portanto, é feita num modelo compartilhado com o paciente, unindo a prescrição farmacêutica à automedicação orientada.

As interações com a valeriana podem interagir com diversos fármacos utilizados, como os benzodiazepínicos, e não podem ser utilizadas por pacientes grávidas. (DA SILVA; DA SILVA, 2018). Santos, Silva e Vasconcelos (2021) afirmam que barbitúricos, narcóticos, alguns antidepressivos, álcool e anestésicos também interagem por potenciação e sinergia com a valeriana; alguns antimicrobianos e dissulfiram, em pacientes em uso de valeriana, podem acarretar sintomas gastrointestinais. Para pacientes com fisiologia normal, são esperados efeitos colaterais de tonturas, indisposições gastrointestinais, dor de cabeça e midríase podem ser comuns (SANTOS; SILVA; VASCONCELOS, 2021; ARAÚJO *et al.*, 2020). Assim, havendo necessidade de acompanhamento clínico pelo farmacêutico e outros profissionais de saúde.

De maneira geral, é possível notar que o farmacêutico possui papel essencial quanto ao uso de fitoterápicos e de plantas medicinais, como neste caso a *Valeriana officinalis* presente em diversas farmácias vivas e medicamentos fitoterápicos com diferentes formulações. Tal profissional se mostra como uma ferramenta de impacto

positivo na saúde das populações comunitárias, tanto prestando assistência e informações adequadas, quanto no fornecimento da planta in natura para preparo de remédios e medicamentos, como chás, infusões, xaropes e emplastos caseiros (SCREMIN *et al.*, 2016; MARQUES *et al.*, 2019).

Além disso, a sociedade acredita que medicamentos fitoterápicos, por serem oriundos de plantas medicinais, não oferecem riscos ou reações adversas. No entanto, todo medicamento pode causar reações adversas e efeitos colaterais, e isso inclui os fitoterápicos – sejam essas reações psicológicas ou fisiológicas e até mesmo letais. Assim, o farmacêutico pode ser um auxiliador para as orientações gerais e confiáveis para promoção do uso seguro e racional de medicamentos fitoterápicos, através da prescrição adequada, e evitando, por exemplo, a automedicação e eventuais riscos de intoxicações. É possível que possam ser feitos esclarecimentos das possíveis reações adversas e efeitos colaterais, revisão de farmacoterapia e acompanhamento farmacoterapêutico (MARQUES *et al.*, 2019).

Ferreira (2019, p.8) afirma que:

[...] existem registros de efeitos indesejáveis do uso do fitoterápico a base de *Valeriana officinalis* quando utilizado por longos períodos ou em doses elevadas, podendo ocorrer náuseas, midríase, diarreias, excitabilidade, cefaleias, vertigem e outros, desaparecendo quando o medicamento é suspenso.

No entanto, é importante destacar que há uma incipiência do cuidado farmacêutico na Atenção Primária à saúde no SUS (SOARES BRITO; GALATO, 2020). Os serviços mais estudados são os segmentos ou acompanhamentos farmacoterapêuticos, com atividades mais realizadas de dispensação e orientação farmacêutica (BARROS; SILVA; LEITE, 2020). Os mesmos pesquisadores também apontam que escassas são as discussões em relação a conciliação medicamentosa, revisão de farmacoterapia e educação em saúde por farmacêuticos, confirmando com os achados de Soares, Brito e Galato (2020).

5 CONCLUSÃO

O levantamento bibliográfico realizado mostra que fitoterápicos são importantes fontes de tratamento no Brasil, e se utilizados de forma indiscriminada podem levar a consequências perigosas. No entanto, pode se considerar a *Valeriana officinalis*, a planta medicinal ou seu fitoterápico, como uma alternativa viável para o tratamento de transtorno de ansiedade leve e moderada apresentações psicossomáticas da ansiedade, assim como para tratar insônia leve ou moderada. Sinais e sintomas como fadiga e irritabilidade, normalmente associados a TAG, também podem ser tratados por Valeriana.

É importante também destacar os riscos e a importância do acompanhamento farmacêutico no uso desse fitoterápico, principalmente frente ao uso indiscriminado de pacientes idosos ou grávidas. Destaca-se o papel do farmacêutico realizando atividades importantes, como dispensação e orientação farmacêutica, assim como os serviços clínicos de seguimento farmacoterapêutico e revisão de farmacoterapia.

Por fim, conclui-se a necessidade de estudos mais robustos com maior evidência, como ensaios clínicos randomizados e metanálises. Esta revisão possui como limitações o idioma que podem restringir a busca dos artigos, como as bases de dados selecionadas.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, Marlana Gomes de. Análise do tratamento farmacológico em pacientes com ansiedade e distúrbios do sono com medicamentos ansiolítico. 2017.

ARAUJO, Ana Carolina Baptista et al. Plantas que agem no sistema nervoso central: o uso dos fitoterápicos kava kava, passiflora e valeriana no tratamento de transtorno de ansiedade. **Plantas que agem no sistema nervoso central: o uso dos fitoterápicos kava kava, passiflora e valeriana no tratamento de transtorno de ansiedade**, p. 1-388–416.

BARROS, Débora Santos Lula; SILVA, Dayde Lane Mendonça; LEITE, Silvana Nair. Serviços farmacêuticos clínicos na atenção primária à saúde do Brasil. **Trab. Educ. Saúde**; 18(1): e0024071, 2020.

BORTOLUZZI, Mariana Matos; SCHMITT, Vania; MAZUR, Caryna Eurich. Efeito fitoterápico de plantas medicinais sobre a ansiedade: uma breve revisão. **Research, Society and Development**, v. 9, n. 1, p. e02911504-e02911504, 2020.

CINIGLIA, Nathana; FIORELLI, Rossano Kepler Alvim; VIANNA, Lucia Marques. Valeriana Officinalis no Controle da Ansiedade em Pessoas Vivendo com HIV/aids—há uma possibilidade?. **Revista Neurociências**, v. 28, p. 1-17, 2020.

DA SILVA OLIVEIRA, Luana. AVALIAÇÃO ATEMPORAL DOS EFEITOS DA Valeriana officinalis L.: UMA REVISÃO DE LITERATURA. **Biodiversidade**, v. 20, n. 2, 2021.

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

DA SILVA, Eliane Lopes Pereira *et al.* Avaliação do perfil de produção de fitoterápicos para o tratamento de ansiedade e depressão pelas indústrias farmacêuticas brasileiras. **Brazilian Journal of Development**, v. 6, n. 1, p. 3119-3135, 2020.

DA SILVA, Michely Glenda Pereira; DA SILVA, Micaely Monize Pereira. Avaliação do uso de fitoterápicos em distúrbios psiquiátricos. **Revista de Atenção à Saúde** (ISSN 2359-4330), v. 16, n. 56, p. 77-82, 2018.

DE LIMA, João Alberto Lins *et al.* Avaliação teórica das propriedades farmacocinéticas, físico-químicas e farmacodinâmicas do composto isolado de Valeriana Officinalis em transtorno de ansiedade. **Brazilian Journal of Development**, v. 6, n. 10, p. 74763-74774, 2020.

ERCOLE, Flávia Falci; MELO, Laís Samara de; ALCOFORADO, Carla Lúcia Goulart

Constant. Revisão integrativa versus revisão sistemática. **Revista Mineira de Enfermagem**, v. 18, n. 1, p. 9-12, 2014.

FERREIRA, Fabiana Sari. INTERAÇÕES MEDICAMENTOSAS DE FITOTERÁPICOS UTILIZADOS NO TRATAMENTO DA INSÔNIA: UMA BREVE REVISÃO. **Visão Acadêmica**, v. 20, n. 3, 2019.

LACERDA, Marianna Sobral *et al.* Anxiety, stress and depression in family members of patients with heart failure. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, v. 51, 2017.

MARQUES, Paola Alvares *et al.* Prescrição farmacêutica de medicamentos fitoterápicos. **Brazilian Journal of Natural Sciences**, v. 2, n. 1, p. 15-15, 2019.

NICOLINI, Humberto. Depression and anxiety during COVID-19 pandemic. **Cirurgia y Cirujanos**, v. 88, n. 5, p. 542-547, 2020.

NOGUEIRA, Érika Guimarães *et al.* Avaliação dos níveis de ansiedade e seus fatores associados em estudantes internos de Medicina. **Revista Brasileira de Educação Médica**, v. 45, 2021.

PEIXOTO, Júlia Lago *et al.* Efeitos da meditação sobre os sintomas da ansiedade: uma revisão sistemática. **Revista Psicologia, Diversidade e Saúde**, v. 10, n. 2, p. 306-316, 2021.

PEREIRA, Mara Dantas *et al.* A pandemia de COVID-19, o isolamento social, consequências na saúde mental e estratégias de enfrentamento: uma revisão integrativa. **Research, Society and Development**, v. 9, n. 7, p. e652974548-e652974548, 2020.

PESSOLATO, Juliane Paula *et al.* Avaliação do consumo de Valeriana e Passiflora durante pandemia COVID-19. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 4, n. 2, p. 5589-5609, 2021.

RODRIGUES, Jarete Justiniano Coelho *et al.* 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.

SOARES, Leticia Santana da Silva; BRITO, Evelin Soares de; GALATO, Dayani. Percepções de atores sociais sobre Assistência Farmacêutica na atenção primária: a lacuna do cuidado farmacêutico. **Saúde em Debate**, v. 44, p. 411-426, 2020.

SCREMIN, Fernando Mateus *et al.* Indicação farmacêutica de fitoterápicos: uma análise dos conceitos legais em relação à prática profissional. **Revista Ciência & Cidadania**, v. 2, n. 1, p. 57, 2016.

ZENI, Francielle *et al.* Plantas Medicinais E Fitoterápicos Na Promoção À Saúde No Transtorno De Ansiedade: Uma Revisão Da Literatura De Apoio Aos Profissionais. **Infarma-Ciências Farmacêuticas**, v. 33, n. 1, p. 6-17, 2021.