

CENTRO UNIVERSITÁRIO BRASILEIRO - UNIBRA
CURSO DE GRADUAÇÃO EM FARMÁCIA

Débora Mônica Nascimento da Silva Chaves
Messias Douglas Vieira Barros
Tania Marlinda Da Silva Vicente De Barros

**O USO DE VALERIANA NO TRATAMENTO DA
ANSIEDADE LEVE A MODERADA**

RECIFE/2022

Débora Mônica Nascimento da Silva Chaves

Messias Douglas Vieira Barros

Tania Marlinda Da Silva Vicente De Barros

O USO DE VALERIANA NO TRATAMENTO DA ANSIEDADE LEVE A MODERADA

Trabalho de conclusão de curso apresentado à
Disciplina TCC II do Curso farmácia do Centro
Universitário Brasileiro - UNIBRA, como parte dos
requisitos para conclusão do curso.

Orientador (a): Prof. Dr. Wesley Felix de Oliveira.

RECIFE

Ficha catalográfica elaborada pela
bibliotecária: Dayane Apolinário, CRB4- 2338/ O.

C512u Chaves, Débora Mônica Nascimento da Silva
O uso de valeriana no tratamento da ansiedade leve a moderada. /
Débora Mônica Nascimento da Silva Chaves, Messias Douglas Vieira
Barros, Tania Marlinda da Silva Vicente de Barros. - Recife: O Autor, 2022.
32 p.

Orientador(a): Dr. Wesley Felix de Oliveira.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Centro Universitário
Brasileiro – UNIBRA. Bacharelado em Farmácia, 2022.

Inclui Referências.

1. Planta medicinal. 2. Valeriana. 3. Ansiedade. 4. Leve. 5.
Moderada. I. Barros, Messias Douglas Vieira. II. Barros, Tania Marlinda da
Silva Vicente de. III. Centro Universitário Brasileiro - UNIBRA. IV. Título.

CDU: 615

AGRADECIMENTOS

Agradecemos a Deus por nos dar sabedoria para chegar até aqui, as nossas famílias, aos nossos professores, ao nosso orientador pela paciência em nos conduzir com esse TCC, e a todos que fizeram parte da nossa trajetória e nos apoiaram de alguma forma.

"Tudo o que um sonho precisa para ser realizado
É alguém que acredite que ele possa ser realizado."

- Roberto Shinyashiki

RESUMO

A ansiedade é um importante mecanismo de emoções em seres humanos. Que pode afetar o corpo e a mente de diversas formas. Os benzodiazepínicos são de grande consumo por pacientes com transtornos de ansiedade, porém apresentam muitos efeitos adversos e ocasionam dependência química. O uso da *valeriana officinalis* de forma coadjuvante no tratamento da ansiedade, é uma alternativa pois oferece menos efeitos colaterais e risco ao paciente. Este estudo traz contribuições para o incremento da eficácia da *valeriana officinalis* como alternativa natural para tratar de forma coadjuvante a ansiedade e tem sido alvo de pesquisas e várias revisões sistemáticas. Foi realizada busca em bases de dados: Scientific Eletrônico Library Online, PubMed e Google Acadêmico utilizando descritores: valeriana, ansiedade, plantas medicinais, benzodiazepínicos. Os resultados mostraram que a *valeriana officinalis* é mais usada devido a sua ação para o tratamento da insônia e da ansiedade. Um medicamento de fácil acesso e baixo custo. A *valeriana officinalis* tem se tornado uma alternativa para o tratamento coadjuvante da ansiedade, pois possui menos efeito adverso, sendo uma excelente escolha para o tratamento da ansiedade.

Palavras-chave: planta medicinal; valeriana; ansiedade; leve; moderada.

ABSTRACT

Anxiety is an important emotion mechanism in human beings. It can affect the body and mind in many ways. Benzodiazepines are widely used by patients with anxiety disorders, but they have many adverse effects and cause chemical dependence. The use of valeriana officinalis as an adjunct in the treatment of anxiety is an alternative because it offers fewer side effects and risks to the patient. This study brings contributions to increase the efficacy of valeriana officinalis as a natural alternative to treat anxiety and has been the target of research and several systematic reviews. A search was conducted in databases: Scientific Electronic Library Online, PubMed and Google Scholar using descriptors: valerian, anxiety, medicinal plants, benzodiazepines. The results showed that valeriana officinalis is most commonly used due to its action for the treatment of insomnia and anxiety. It is an easily accessible and low-cost medication. Valeriana officinalis has become an alternative for the coadjuvant treatment of anxiety because it has fewer adverse effects, making it an excellent choice for the treatment of anxiety.

Keywords: medicinal plant; valerian; anxiety; lightly; moderate.

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 – Mecanismo de ação dos Benzodiazepínicos.....	13
Figura 2 – <i>Valeriana officinalis</i>	15
Figura 3 – Estruturas química (valeranona, valerenal e ácidos valerênicos).....	17

LISTA DE TABELAS

Tabela 1. Medicamentos benzodiazepínicos mais utilizados para ansiedade e/ou insônia e seus respectivos efeitos colaterais.....19

Tabela 2. Mecanismo sinérgico de ativos encontrados na Valeriana.....20-21

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	07
2 OBJETIVOS.....	08
2.1 <i>objetivo geral.....</i>	<i>08</i>
2.2 <i>objetivos específicos.....</i>	<i>08</i>
3 REFERENCIAL TEORICO.....	09
3.1 <i>Ansiedade.....</i>	<i>09</i>
3.2 <i>Mecanismos fisiológicos da ansiedade.....</i>	<i>10</i>
3.3 <i>Tratamento convencional com medicamentos.....</i>	<i>11</i>
3.4 <i>Tratamento com fitoterápicos.....</i>	<i>13</i>
3.5 <i>Valeriana officinalis.....</i>	<i>14</i>
3 DELINEAMENTO METODOLÓGICO.....	16
4 RESULTADOS E DISCUÇÃO.....	17
6 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	22
7 REFERÊNCIAS.....	23

1. INTRODUÇÃO

A ansiedade é considerada o mal do último século, está relacionada com a pressão diária, a exposição ao excesso de trabalho, cobranças e metas, tudo do convívio do ser humano. É um misto de emoção que todo e qualquer ser humano pode sentir. É considerada normal até certo ponto, ponto esse que pode ser ultrapassado quando começa a dificultar a vida das pessoas que a possuem. Os sintomas costumam ser preocupação constante, estresse e medo. É uma resposta fisiológica quando algo acontece ou está prestes a acontecer (COSTA *et al.*, 2017). A ansiedade está diretamente relacionada com várias características físicas e psíquicas como por exemplo respiração ofegante, tensão muscular, dificuldade para dormir, inquietação, dentre outros. Enquanto os sintomas psíquicos vão desde a dificuldade de concentração, tremores, irritabilidade, medo constante, dentre outros (FERNANDES *et al.* 2017).

Existem vários tipos de transtornos que são demandados pela ansiedade, como por exemplo o transtorno do pânico é caracterizado por crises de ansiedade repentina e intensa com forte sensação de medo ou mal-estar, acompanhadas de sintomas físicos. As crises podem ocorrer em qualquer lugar, contexto ou momento, durando em média de 15 a 30 minutos, transtorno de ansiedade social que é a dificuldade apresentada pela pessoa em interagir socialmente, apresentar um trabalho em público ou comer na frente de outras pessoas, por exemplo, por medo de ser julgada, fobia específica são os transtornos de ansiedade mais comuns. Algumas das mais comuns são medo de animais (zoofobia), de altura (acrofobia) e de tempestades (astrofobia), transtorno de ansiedade generalizada é um distúrbio caracterizado pela “preocupação excessiva ou expectativa apreensiva”, persistente e de difícil controle, que perdura por seis meses no mínimo (FERNANDES *et al.* 2017).

Existem várias classes de medicamentos para o tratamento da ansiedade hoje como por exemplo os benzodiazepínicos e os barbitúricos, porém as pessoas ficam receosas ao tomar por conta dos efeitos colaterais e recorrem ao uso de medicamento fitoterápicos, que são definidos pela Resolução da Diretoria Colegiada (RDC), nº 26/2014 como medicamentos obtidos com emprego exclusivo de matéria-prima ativa vegetal, cuja eficácia e segurança têm evidências clínicas e comprovação de qualidade (ZANUSSO, 2019). Na lista de fitoterápicos de registro simplificado tem uma

relação de medicamentos indicados para ansiedade leve e distúrbio do sono, onde consta a *Valeriana officinalis* que é uma planta cujo extrato atua como sedativo moderado e hipnótico no tratamento desses distúrbios do sono e ansiedade (BRASIL, 2014).

2. OBJETIVOS

2.1. Objetivo geral

Relatar o uso da *Valeriana officinalis* no tratamento da ansiedade leve e moderada.

2.2. Objetivos específicos

- Relatar os casos de ansiedade leve e moderada e tratamentos usuais;
- Discutir o uso da *Valeriana officinalis* no tratamento coadjuvante na ansiedade;
- Apontar riscos do tratamento com a *Valeriana officinalis*.

3 REFERENCIAL TEÓRICO

3.1 Ansiedade

A ansiedade é uma mistura de emoções encontrada em qualquer ser humano, seus sintomas mais comuns são preocupações, nervosismo, estresse e medo. Um problema vivenciado por todo ser humano, imensas vezes ao longo da vida ainda não possui uma definição segura. A ansiedade é considerada o mal do último século, está relacionada ao trabalho, ao estudo, ao estresse, à pressão de projetos e metas a serem realizados. (COSTA *et al.*, 2017).

A ansiedade é uma reação do corpo ao estresse, uma resposta fisiológica e comportamental básica a algo que aconteceu ou está para acontecer, que nos traz uma sensação de ameaça ou que de alguma forma perturba o nosso equilíbrio. Em algum momento de nossas vidas em seu estado normal passamos por esse sentimento. A ansiedade está evidenciada desde a antiguidade na vida humana, os egípcios, por exemplo, relatavam que era algo de possessão ou encantamento (COSTA *et al.*, 2017)

É natural temer o contato com o desconhecido, porém para a sobrevivência no convívio social, algumas pessoas conseguem lidar com a situação, mesmo a contragosto. Outras, porém não tem o mesmo desejo (BERNIK, 2012). A ansiedade está diretamente relacionada com várias características físicas e psíquicas como por exemplo respiração ofegante, tensão muscular, dificuldade para dormir, inquietação, dentre outros. Enquanto os sintomas psíquicos vão desde a dificuldade de concentração, tremores, irritabilidade, medo constante, dentre outros. Isso pode interferir de forma negativa na vida da pessoa que convive com a ansiedade. Pessoas que estão com a ansiedade sentem-se sujeitas a abandonar atividades do seu dia a dia por medos incomuns que vem acompanhados da ansiedade. Por isso identificar e iniciar o tratamento precocemente diminui a gravidade desses quadros no decorrer da doença (FERNANDES *et al.* 2017)

Existem vários tipos de transtornos que são demandados pela ansiedade, como por exemplo o transtorno do pânico é caracterizado por crises de ansiedade repentina e intensa com forte sensação de medo ou mal-estar, acompanhadas de sintomas

físicos. As crises podem ocorrer em qualquer lugar, contexto ou momento, durando em média de 15 a 30 minutos, transtorno de ansiedade social, transtorno de ansiedade social que é a dificuldade apresentada pela pessoa em interagir socialmente, apresentar um trabalho em público ou comer na frente de outras pessoas, por exemplo, por medo de ser julgada, fobia específica são os transtornos de ansiedade mais comuns. Algumas das mais comuns são medo de animais (zoofobia), de altura (acrofobia) e de tempestades (astrofobia), transtorno de ansiedade generalizada é um distúrbio caracterizado pela “preocupação excessiva ou expectativa apreensiva”, persistente e de difícil controle, que perdura por seis meses no mínimo. (Fernandes *et al.* 2017). Sendo o mais comum entre eles o transtorno de ansiedade generalizada, no qual o indivíduo sofre por sintomas constantes afetando de várias formas o seu comportamento no dia a dia. Os sintomas desse transtorno vão desde falta de ar constante, como calafrios, tonturas, irritabilidade e palpitação (LOPES; SANTOS, 2018).

Ansiedade leve é considerada normal, ou seja, qualquer pessoa pode apresentar, durante o seu tempo de vida. Seus sintomas costumam ser respiração ofegante, dor de barriga, roer unhas e tensão muscular. Porém com o decorrer de alguns minutos ou horas vai passar e a pessoa que apresenta voltará ao seu estado normal. Já a ansiedade moderada, é a intensificação dos sintomas leves, um excesso de preocupação e sentimento de culpa, não sabendo mais distinguir a realidade, é considerada patológica, onde precisa de intervenção medicamentosa para que o indivíduo melhore (MOURA, *et al* 2018)

3.2 Mecanismos fisiológicos da ansiedade

A ansiedade pode afetar o corpo e mente de diversas formas. Os principais sintomas fisiológicos da doença são: coração acelerado, sensação de formigamento, falta de ar, sudorese, tontura, dor de cabeça, dores musculares e insônia. É descrito que a serotonina atua regulando o humor, sono, apetite, ritmo cardíaco, temperatura corporal, sensibilidade e funções cognitivas, portanto, quando se encontra numa baixa concentração, pode causar mau humor, dificuldade para dormir, ansiedade ou mesmo depressão (FERRO, *et al* 2021).

De acordo com MANGOLINI *et al*, (2019) a relação entre o ácido gama-aminobutírico, (GABA) e a ansiedade evidencia-se no fato de que todos os ansiolíticos

conhecidos, facilitam sua ação. Seu efeito ansiolítico parece consistir em reduzir o funcionamento de grupos neuronais do sistema límbico, inclusive a amígdala e o hipocampo, responsáveis pela integração de reações de defesa contra ameaças ou perda, ainda, evocadas por situações novas.

Esse transtorno ocorre por ações combinadas de circuitos neurais, que emergem da amígdala, do núcleo da estria terminal do hipocampo ventral e do córtex pré-frontal. A principal área da amígdala que está relacionada com a ansiedade é a basolateral a qual recebe informações do córtex pré-frontal e do hipocampo ventral. Assim, como consequência desse processo, haverá liberação do hormônio adrenotrópico, que induz a liberação de cortisol. Além desse mecanismo, também se têm a relação do córtex cingulado anterior com o subnúcleo basolateral da amígdala, que interferem na ampliação da codificação do medo, sendo estes relacionados com o aumento do cortisol. Desse modo, a ativação contínua da amígdala promovendo a liberação da adrenalina e da noradrenalina, que, por sua vez, estimula a secreção do adrenotrópico. Esse hormônio, em níveis elevados, acarretando a disfunção e a morte de neurônios hipocampus, podendo também provocar ação anti-inflamatória. A ansiedade pode ser causada por diversos fatores, como ambientais, genéticos e neurobiológicos. Além disso, em indivíduos ansiosos, a liberação da serotonina também é afetada (FERRO, *et al.* 2021)

3.3 Tratamento convencional com medicamentos

No Brasil o tratamento com os benzodiazepínicos, de uso crônico, é de grande consumo por pacientes com transtornos de ansiedade. O uso prolongado pode causar efeitos indesejáveis como perda de capacidade cognitiva e amnésia (BRETT & MURNION, 2015; NALOTO, 2016). São fármacos de primeira escolha para o tratamento da ansiedade, apresentando eficácia para tratar transtornos psiquiátricos, mas apresenta diversos efeitos adversos, como cefaleia, falta de coordenação motora (PRATTE *et al.*, 2014). Os benzodiazepínicos são fármacos com ação ansiolítica, sedativa, miorrelaxante e anticonvulsivante, como todo medicamento apresenta efeito colaterais, dentre os efeitos, temos: sonolência, falta de memória e diminuição da atividade psicomotora. Tem sua ação diretamente no sistema nervoso central, acarretando problemas cognitivos. Eles podem oferecer alívios provisórios, contudo dispõem de resultados adversos e trazem cuidados específicos. Em tratamento com

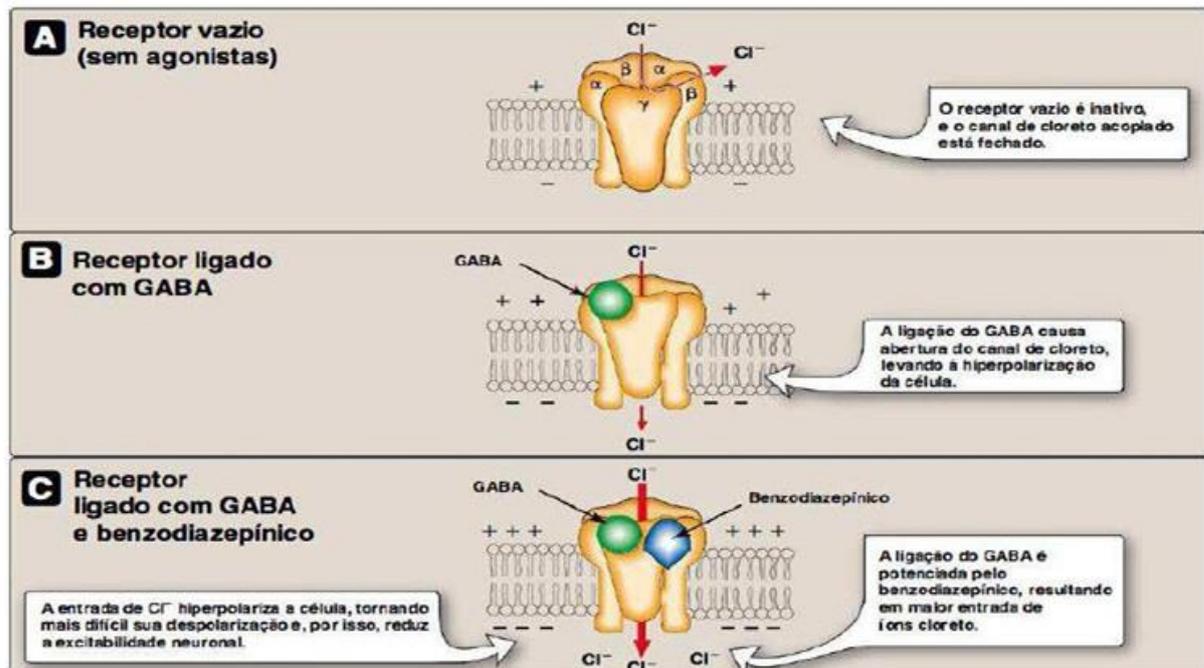
um prazo menor, os benzodiazepínicos têm um efeito bem eficaz e a longo prazo maiores que seis meses, pode gerar dependência (SILVA, *et al* 2021).

Faria *et al.* (2019), descreve os medicamentos benzodiazepínicos da seguinte maneira:

Os benzodiazepínicos são medicamentos com atividade ansiolítica, hipnótica, anticonvulsivante e relaxante muscular, que em geral são indicados para tratamento dos transtornos de ansiedade, crises convulsivas e insônia. [...] classificados quanto sua meia vida plasmática em longa ação (diazepam, flurazepam), ação intermediária (alprazolam, bromazepam, clonazepam, lorazepam,) e os de curta ação (midazolam e triazolam). Essa classificação é relevante na escolha individualizada para cada paciente. [...]. Os benzodiazepínicos (BZDs) são drogas psicotrópicas do subgrupo dos ansiolíticos que atuam em todo sistema nervoso central (SNC) por meio da transmissão sináptica inibitória ao modular o receptor subtipo A do ácido gama-aminobutírico (FARIA *et al*, 2019).

O mecanismo de ação (Figura 1 – página 13) se dá pelo aumento da transmissão de ácido gama-aminobutírico (GABA) que é o principal neurotransmissor inibitório do Sistema Nervoso Central, interagindo com receptores benzodiazepínicos exclusivos no cérebro, através da facilitação da abertura de canais de cloreto, o que provoca a hiperpolarização da membrana neuronal, reduzindo sua excitabilidade (MOREIRA; BORJA, 2018).

Figura 1 – Mecanismo de ação dos benzodiazepínicos



Fonte: RANG, H.P.; DALE, M.M. (2016).

3.4 Tratamento com fitoterápicos

O uso de plantas para tratamento, cura e prevenção de doenças, é uma das mais antigas práticas de cuidados com a saúde para a população, pois além do baixo custo, o Brasil apresenta grande biodiversidade de vegetais (EVANGELISTA et al., 2013).

Segundo a Resolução da Diretoria Colegiada RDC nº 26/2014 são considerados medicamentos fitoterápicos os que são obtidos com emprego exclusivo de matérias-primas ativas vegetais cuja segurança e eficácia sejam baseadas em evidências clínicas e que sejam caracterizados pela constância de sua qualidade e precisam de registro na Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA). Mesmo com a imensa vastidão de medicamentos industrializados para o tratamento de transtorno de ansiedade, muitas pessoas recorrem aos fitoterápicos por produzirem menos efeitos colaterais. (ZANUSSO, 2019)

Estudos mostram que a *Valeriana officinalis* vem sendo utilizada como importante fonte de substâncias químicas, seu rizoma e raízes são utilizados para produção do medicamento, pois possuem o mecanismo de ação semelhante aos

benzodiazepínicos e tem ação medicamentosa definida como ansiolítico e sedativo para tratamento da ansiedade e insônia (ZENI, et al., 2021). A *Valeriana officinalis* é um composto natural encontrado nas plantas, não causa dependência química, no entanto, quando consumida em quantidade excessiva, pode causar alguns efeitos colaterais leves, que incluem dor de cabeça, dor de estômago, irritabilidade, agitação ou insônia. Por isso requer a orientação de um profissional habilitado, para explicar as contraindicações. De acordo com a bula do fitoterápico, não pode ser ingerido por menores de 3 anos e pessoas que apresentam hipersensibilidade aos componentes da formulação (VALYANNE, 2014).

A literatura nos mostra que a *Valeriana officinalis*. É eficaz contra ansiedade, angústia, leves desequilíbrios do sistema nervos, em tratamentos coadjuvantes. É considerada como sedativo natural, com propriedades hipnóticas e sedativas para tratar os transtornos psiquiátricos leves, com o devido acompanhamento de um profissional habilitado. Seu uso irracional e contínuo ocasiona reações adversas. A *Valeriana officinalis* deve ser evitada por gestantes e pacientes hepáticos, como também não deve ser ingerido com bebidas contendo teor alcoólico. As plantas medicinais podem ser utilizadas de diversas formas, em chás, garrafadas, macerados de folhas, sucos e fitoterápicos. A *Valeriana officinalis* é um dos vegetais mais empregados no Brasil para tratamento da ansiedade, sendo utilizada como planta medicinal e empregada para produção de medicamentos fitoterápicos (DA SILVA, et al., 2020).

3.5 *Valeriana officinalis*

Valeriana officinalis (Figura 2 – Página 15) é uma erva pertencente à família Valerianaceae, nativa da Ásia e Europa, também encontrada nas Américas. Seu nome científico vem do latim Valere, que significa "ter saúde". É uma flor perene com cachos com flores brancas ou rosa perfumadas que florescem no verão e consiste em um rizoma e muitas raízes agrupadas. É marrom-acinzentado e marrom-amarelado e pode ter até 5,0 cm de comprimento e 3,0 cm de diâmetro DA SILVA et al, (2020).

Figura 2 – *Valeriana officinalis*.

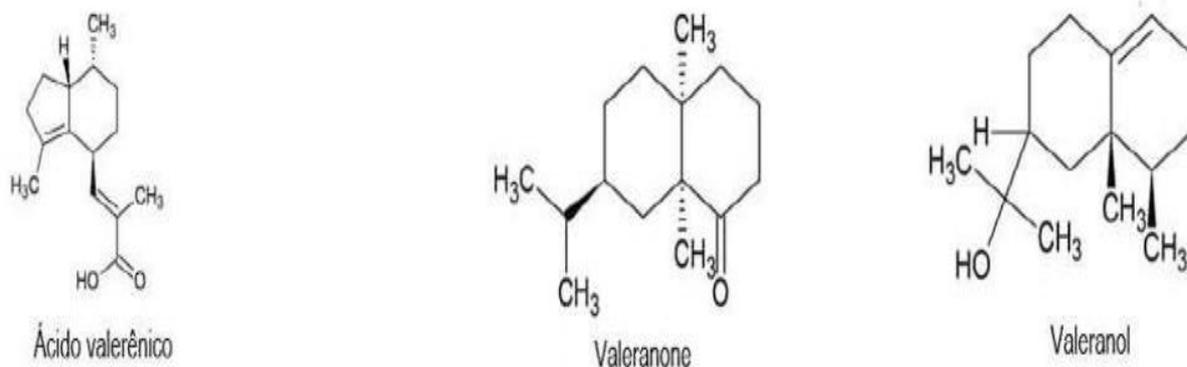


Fonte: NANDHINI et al, 2018.

Após estudos, foi comprovada a eficácia do uso de *Valeriana officinalis* no combate à insônia e a ansiedade, sendo, hoje, muito utilizada como medicamento fitoterápico (GONOLI, 2020). A raiz e o rizoma da *Valeriana officinalis* são as partes mais utilizadas para o consumo humano. Dessas partes, são feitos suplementos, chás, cápsulas e comprimidos. As raízes têm aspecto estriado e possui a mesma coloração do rizoma, seu diâmetro pode alcançar de 1 a 3 cm, e seu comprimento pode ultrapassar 10 cm, os estalões possuem a coloração mais clara que o rizoma, com cerca de 2 a 5cm de comprimento. Segundo a Farmacopeia.

A composição química da *Valeriana officinalis* varia de acordo com a subespécie, variedade, idade da planta, condições de crescimento e tipo do extrato. Segundo Da Silva Oliveira (2021), a raiz de *Valeriana officinalis* contém muitos componentes, entre eles estão os óleos voláteis (valeranona, valerenal e ácidos valerênicos - podendo ser observados na página 16 as estruturas químicas). Sesquiterpenos, lignanas e alcaloides. Além de aminoácidos livres, como o ácido gama-aminobutírico (GABA), tirosina, arginina e glutamina (NANDHINI et al, 2018).

FIGURA 3 – ESTRUTURAS QUIMICA (valeranona, valeranal e ácidos valerênicos)



FONTE: NANDHINI et al, 2018.

4. DELINEAMENTO METODOLÓGICO

Trata-se de uma pesquisa qualitativa, realizada através de revisão bibliográfica com base em artigos científicos de maior relevância sobre o tema, disponíveis em sites e revistas como: Scientific Electronic Library Online (SciELO), Portal Capes, Biblioteca Virtual de Saúde (BVS), Conselho federal de farmácia (CFF), Ministério da Saúde, Anvisa, Google acadêmico, PubMed. Entre os anos de 2002 a 2022. Foram utilizados trinta e três trabalhos (33) com os seguintes descritores: valeriana, ansiedade, fitoterápicos. Sendo incluídos trabalhos realizados nos idiomas espanhol, inglês, português, cujo levantamento foi feito no primeiro semestre de 2022, como critério de inclusão foram utilizados artigos com abordagem sobre a importância da valeriana do transtorno de ansiedade generalizada. Os artigos que abordaram a ansiedade leve e moderada, tratados com benzodiazepínicos e como critério de exclusão os artigos duplicados e os que não estavam em concordância com o tema.

5. RESULTADOS E DISCUSSÃO

COSTA (2017) e FERNANDES, *et al.* (2017) concordam que a ansiedade é um misto de emoções que qualquer ser humano apresenta, dos quais os sintomas são caracterizados pela preocupação em excesso, nervosismo, estresse e medo. Sendo eles a ansiedade considerada um mal do século, pois cada dia as pessoas estão se cobrando mais e mais, seja para entregar resultados em empresas, cursos de graduação, relacionamento. BECK, *et al* (2011), completa que a ansiedade é algo normal que qualquer ser humano venha apresentar e está relacionada com a sensação de ameaça, onde começa a ocorrer as respostas fisiológicas e comportamentais, atingindo diretamente o psicológico em forma de perturbação do estado emocional.

Apresentam em suas pesquisas a relação dos sintomas, como: respiração ofegante, tensão muscular, dificuldade para dormir, inquietação, dentre outros. Trata-se de um transtorno e o quanto antes identificado melhor para o alívio dos sintomas. O profissional habilitado para fazer a análise do paciente vai identificar e verificar qual a melhor opção de tratamento COSTA (2017) e FERNANDES, *et al.* (2017) BECK, *et al* (2011).

Os tipos de transtorno de ansiedade apresentados na literatura por Lopes; Santos (2018) são: transtorno do pânico, transtorno de ansiedade social, fobia específica, transtorno de ansiedade generalizada, sendo o mais comum a ansiedade generalizada. Para MOURA *et al*, (2018), dentro da ansiedade generalizada, existem duas formas que a ansiedade se apresenta, a leve e moderada. Onde a leve é aquela que surge por um motivo específico onde os sintomas logo desaparecem com uns minutos ou horas, sendo considerada normal. E a moderada é um pouco mais persistente onde os sintomas são mais intensos, não sabendo distinguir a realidade que está vivendo no momento é considerada patológica e requer uma atenção maior e intervenção com tratamento.

Um grande número de medicamentos ansiolíticos e hipotensores (Tabela 1 – Página 19) pode causar dependência química. Segundo SCHULZ *et al*, (2002), o tratamento farmacológico atual de nervosismo e insônia é baseado principalmente em benzodiazepinas, que incluem uma série de riscos graves, como sedação, respostas prejudicadas, insônia retrocessiva, depressão respiratória e dependência de drogas.

Os benzodiazepínicos são drogas SNC de ação direta. Segundo (COELHO, 2010), o principal mecanismo de ação dessas substâncias é a ligação de receptores localizados no complexo GABA. A dependência de alguns benzodiazepínicos pode se desenvolver em dias ou semanas (Oga, 2013)

Tabela 1. Medicamentos benzodiazepínicos mais utilizados para ansiedade e/ou insônia e seus respectivos efeitos colaterais.

Princípio Ativo	Efeitos adversos mais comumente observados
Alprazolam	Tontura, vertigem, sedação, sonolência, nervosismo, ansiedade, cefaleia, depressão, taquicardia, confusão, falta de coordenação, insônia, náuseas, diarreia e comprometimento de memória.
Diazepam	Sonolência, cansaço, relaxamento muscular, confusão mental, depressão, cefaleia, depressão circulatória e efeitos paradoxais.
Lorazepam	Sedação, fadiga, sonolência, depressão, fraqueza muscular, tontura, confusão e pressão arterial baixa.
Clonazepam	Sonolência, náuseas, vômito, depressão, fraqueza geral, cefaleia, lentidão de reações, confusão mental.

Fonte: Agencia Nacional de Vigilância Sanitária

Como resultado dessa questão, drogas fitoterápicas ansiolíticas farmacoterapêuticas surgem como uma estratégia de tratamento viável e segura. No entanto, o uso de plantas medicinais e terapêuticas deve ser feito com cautela,

incluindo diagnóstico adequado, dosagem correta e possíveis interações medicamentosas e alimentares (SCHULZ et al, 2002).

Quando comparada aos medicamentos ansiolíticos e antidepressivos (como os benzodiazepínicos), a *valeriana officinalis* apresentou efeitos semelhantes a esses medicamentos industrializados, não apresentando efeitos colaterais dentro das doses recomendadas, o risco apresentado de toxicidade é baixo e não altera o organismo (SOLDATELLI, et al 2010). Pelo fato de conter os efeitos adversos bem menores que os benzodiazepínicos, entrega uma vantagem sobre os medicamentos anti-ansiedade e antidepressivos, que possuem vários efeitos indesejados: sonolência, cansaço, fadiga, fraqueza muscular, tontura, cefaleia, obnubilação, alterações circulatórias, disfunção sexual, insônia e náuseas. (VIDAL & TOLEDO, 2015). Também não há relatos de dependência química provocada pelo emprego do fitoterápico oriundo da planta da família Valerianaceae como dito por (CINIGLIA et al, 2020).

Os efeitos medicinais dos fitoterápicos, notadamente da *Valeriana officinalis*, demonstram maior conforto ao paciente, de maneira geral. Incluem propriedades sedativas leves, ansiolíticas, antidepressivas. O mecanismo de ação, pautado em seus princípios ativos, especialmente os valepotriatos (Tabela 2), age sobre os receptores GABA de maneira ainda não muito esclarecida, promovendo sedação e restaurando o equilíbrio fisiológico dos centros neurais, sem apresentar quaisquer efeitos citotóxicos perceptíveis em pacientes avaliados durante alguns ensaios clínicos (SOLDATELLI, et al, 2010).

Tabela 2. Mecanismo sinérgico de princípios ativos encontrados na Valeriana.

Princípio ativo	Ação fisiológica
<i>Valepotriatos</i> : Diidrovaltrato (80%), valtrato (15%) e acevaltrato (5%).	Atuam na formação reticular por meio de um efeito estabilizante sobre os centros vegetativos e emocionais, restaurando o equilíbrio autônomo-fisiológico.
<i>Sesquiterpenos</i> : Ácidos valerênicos e seus derivados: valerenal, ácido	Inibem a enzima que metaboliza o GABA (GABA transaminase), aumentando os níveis deste

acetoxivalerênico e ácido hidroxivalerênico.	mediador no sistema nervoso central.
<i>Lignanas</i> : Berchemol-4'-O-β-D-glicosídeo	Agonista parcial dos receptores de adenosina, sub-tipo A1.

Fonte: Schumacher B, et al, 2002.

Os valepotriatos, como o valtrato, dihidrovaltrato e acevaltrato, são os principais responsáveis pelo chamado efeito sedativo-hipnótico, com ação sobre centros vegetativos e emocionais cerca de 2 a 3 horas após a ingestão do fitoterápico. Diferentemente de moduladores como os benzodiazepínicos, induzem o sono sem provocar sonolência diurna, colaborando para uma maior regulação do ciclo biológico dos indivíduos, já que são moléculas estabilizadoras (principalmente do humor) (SOLDATELLI, *et al* 2010). Por apresentarem efeitos leves e sem efeitos colaterais, os fitoterápicos à base de *Valeriana officinalis* não causam dependência física ou psicológica, o que também é extremamente benéfico no processo terapêutico. Seu mecanismo de ação relaciona-se ao metabolismo GABAérgico, promovendo o aumento de GABA nas fendas sinápticas, associando-se também ao aumento da disponibilidade de serotonina do Sistema Nervoso Central estimulando a via serotoninérgica que enfraquece a matéria cinzenta periaquedutal dorsal, resultando na redução da ansiedade, pânico e comportamento defensivo (VIDAL & TOLEDO, 2015).

Os resultados comportamentais mostraram um efeito ansiolítico e hipnótico da *Valeriana officinalis*. Faustino et al. (2010) compararam o extrato de *Valeriana officinalis* (81 mg de valepotriatos como ingredientes ativos) com o placebo e com o diazepam (6,5 mg) em pacientes com transtorno de ansiedade generalizada (TAG). Os tratamentos foram administrados por quatro semanas. Segundo Faustino et al. (2010), o extrato foi padronizado, sendo utilizados os compostos diidrovaltrato, valtrato e acevaltrato como marcadores fitoquímicos, na proporção mínima de 80, 15 e 5%, respectivamente.

Não foi observada diferença significativa entre os três grupos, sendo que ao final do tratamento todos os grupos apresentaram redução significativa da ansiedade, observou-se que a *Valeriana officinalis* tem uma ação depressora do sistema nervoso central. Para que esta possa se apresentar como uma alternativa consagrada de tratamento como ansiolítico e hipnótico, precisa de outras metodologias de ensaio a fim de melhor elucidar seu mecanismo de ação e sua eficácia (LUNA & ALMEIDA 2010).

6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A ansiedade afeta diversas áreas da vida humana e atinge dimensões que se mostram cada vez mais presentes, trazendo reflexões no uso indevido de alguns fármacos e outros agravos. A *Valeriana officinalis*, grande parte dos estudos ajudaram para o aumento do nosso conhecimento acerca das propriedades deste fitoterápico e sua ação benéfica no controle da ansiedade. Ficou esclarecido nesse estudo que a Valeriana possui propriedades farmacológicas ativas para distúrbios da ansiedade leve a moderada com eficácia e segurança comparada aos benzodiazepínicos, com os riscos apontados acerca do uso indevido sem orientação de um profissional habilitado.

REFERÊNCIAS

Agencia Nacional de Vigilância Sanitária - **Anvisa. Medicamentos.** [Acesso 15 maio. 2022]. Disponível em:

<<http://portal.anvisa.gov.br/wps/content/Anvisa+Portal/Anvisa/Inicio/Medicamentos>>.

BECK, A. T., & Alford, B. A. **Depressão: Causas e tratamento.** São Paulo: Artmed. 2011.

BRASIL. Ministério da Saúde. Agência de Vigilância Sanitária (ANVISA). Instrução Normativa no. 02 de 13 de maio de 2014. Publica a “**Lista de medicamentos fitoterápicos de registro simplificado.** Disponível em:

<http://portalsaude.saude.gov.br/>. [Acesso em 20 de março de 2021].

BRETT J, Murnion B. **Management of benzodiazepine misuse and dependence.** Aust Prescr. 2015;38(5):152-5.

COELHO A.T. Qualidade de Sono, Depressão e Ansiedade em Universitários dos Últimos Semestres de Cursos da Área da Saúde. **Revista Neurobiologia**, n. 73. 2010.

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.

COSTA, A.W.S.; LIMA, A.C.S.; MEDEIROS, L.S.; CHAVES, M.S.R.S.; MARAES, M.H.S.; RODRIGUES, T.O.; DINIZ, C.C.; CAVALCANTE, A.C.D.; SOUSA, D.O.A.; SILVA, D.M.R.M.; BRANCO, R.R.O.C. **O cuidado farmacêutico na saúde mental: relato de experiência.** Atena, p. 95-100, 2017

DA SILVA OLIVEIRA, L. Avaliação atemporal dos efeitos da *Valeriana officinalis* L: uma revisão de literatura. **Biodiversidade**, v. 20, n. 2, p. 193 – 199, 2021.

DA SILVA, A. L. S.; COCOLETE, A.A.; FERREIRA, E.C.; ANTUNES, A.A.; GONZAGA, R.V. Uso de plantas medicinais no tratamento de ansiedade no ambiente acadêmico. ***Brazilian Journal of Natural Sciences***, v. 3, n. 3, p. 458-472, 2020.

DE FARIAS, ANA CLARA LIMA et al. **O uso de fitoterápicos para o controle do medo e ansiedade no tratamento odontológico.** Anais da Jornada Odontológica de Anápolis JOA 2019.

DE FARIAS, Wanderson Santos et Al. **O Conhecimento dos profissionais de saúde a respeito da indicação do fitoterápico Valeriana Officinalis L. em pacientes com ansiedade.** Brazilian Journal Of Development, v.7, n. 11, p. 108904 – 108916, 2021.

EVANGELISTA, S. S.; SAMPAIO, F. C.; PARENTE R. C.; BANDEIRA, M. F. C. L. **Fitoterápicos na odontologia: estudo etnobotânico na cidade de Manaus.** Revista Brasileira de Plantas Mediciniais, Botucatu, v. 15, n. 4, p. 513-519, 2013.

FARIA, J.S.S.; ROSSI, S.V.; ANDREATTA, T.; SIMÕES, V. P; POMBO, B.H.; MOREIRA, R.B. Benzodiazepínicos: revendo o uso para o desuso. **Revista de Medicina**, v. 98, n. 6, p. 423-426, 2019.

Faustino TT, Almeida RB, Andreatini R. **Plantas medicinais no tratamento do transtorno de ansiedade generalizada: uma revisão dos estudos clínicos controlados.** Revista Brasileira de Psiquiatria 2010; 32(4).

FERNANDES, Márcia Astrês *et al.* **Transtornos de ansiedade: vivências de usuários de um ambulatório especializado em saúde mental.** Revista de Enfermagem, Recife, p. 3836-3844, 2017.

FERRO Braga Laurindo de Cerqueira Lira; DA SILVA Santos Alves; RIBEIRO garrote, m. a.; GOMES de oliveira, s. **FISIOPATOLOGIA DO TRANSTORNO DE ANSIEDADE. SEMPESq - Semana de Pesquisa da Unit - Alagoas, [S. l.], n. 9,**

2021. Disponível em: https://eventos.set.edu.br/al_sempesq/article/view/15165.

Acesso em: 2 maio. 2022

GONÇALVES, ACN; ROCHA, M. J. **Plantando o alívio da dor: Fitoterapia, Ansiedade e Cicatrização. Mestrado Profissional em Ciências Aplicada à Saúde**. Universidade do vale do Sapucaí. Pouso Alegre, MG, 2017

LOPES, Keyla Crystina da Silva Pereira; SANTOS, Walquiria Lene dos. **Transtorno de Ansiedade**. Revista de Iniciação Científica e Extensão, p. 45-50, 2018. Porto alegre, RS.

LUNA R. L. A, Almeida E. R. **Avaliação da atividade ansiolítica da valeriana officinalis com o diazepam**. 2010 [acesso 22 jul 2014] Disponível em: http://www.contabeis.ufpe.br/propesq/images/conic/2010/conic/pibic/20/Resumo_CO NIC_10020134PP.pdf.

MANGOLINI, V. I.; ANDRADE, L. H.; WANG, Y. Epidemiologia dos transtornos de ansiedade em regiões do Brasil: **uma revisão de literatura**. **Revista de Medicina**, v. 98, n. 6, p. 415-422, 2019.

MOURA, A., Lunardi, R., Volpato, R., Nascimento, V., Bassos, T., & Lemes, A. (2018). **Factors associated with anxiety between basic attention professionals**. *Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental*, 19, 17-26.

MOREIRA, P.; BORJA, A. Benzodiazepínicos: uso e abuso em pacientes idosos. **Centro de Pós-Graduação, Pesquisa e Extensão Oswaldo Cruz**, Rio de Janeiro, p. 1-9, 2018.

NALOTO D. C. C, Lopes F. C, Barberato Filho S, Lopes LC, Del Fiol FS, Bergamaschi CC. **Prescrição de benzodiazepínicos para adultos e idosos de um ambulatório de saúde mental**. *Ciência & Saúde Coletiva*. 2016;21(4):1267-76.

NANDHINI, S.; NARAYANAN, K. B.; ILANGO, K. Valeriana Officinalis: **a review of its traditional uses, phytochemistry and pharmacology**. Asian J Pharm Clin Res, v. 11, n. 1, p. 36-41, 2018.

OGA S. **Fundamentos de toxicologia**. São Paulo: Atheneu; 2013.

PRATTE M. A, Nanavati KB, Young V, Morley C. **An alternative treatment for anxiety: a systematic review of human trial results reported for the ayurvedic herbashwagandha (Withania somnifera)**. J Altern Complement Med. 2014.

RANG, H.P.; DALE, M.M.; RITTER, J.M. **Farmacologia**. 8ª ed. Rio de Janeiro. Elsevier, 2016.

RESOLUÇÃO DA DIRETORIA COLEGIADA - RDC N° 26, DE 13 DE MAIO DE 2014
Dispõe sobre o registro de medicamentos fitoterápicos e o registro e a notificação de produtos tradicionais fitoterápicos.

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.

SCHULZ V, Hansel R, Tyler VE. **Fitoterapia racional: um guia de fitoterapia para as ciências da saúde**. 4ª ed. São Paulo: Manole; 2002.

SCHUMACHER B, Scholle S, Hölzl J, Khudeir N, Hess S, Müller CE. **Lignans isolated from Valerian: identification and characterization of a new olivil derivative with partial agonistic activity at A1 adenosine receptors**. J Nat Prod 2002; 65(10):1479-85.

SILVA, Rodrigo Salustio da et al. **O Uso da Valeriana Officinalis como alternativa no tratamento dos transtornos da ansiedade: uma revisão 2021**.

SOLDATELLI, Mariana Varaschin; RUSCHEL, Karoline; ISOLAN, Tânia Maria Pereira. **Valeriana officinalis: uma alternativa para o controle da ansiedade**

odontológica? Stomatos: Revista de Odontologia da ULBRA, [S.L.], v. 16, n. 30, p. 89-97, jun. 2010.

VALYANNE. Responsável Técnico Ronan Juliano Pires Faleiro. Anápolis: **GEOLAB Indústria Farmacêutica**, 2014. Bula de remédio.

VIDAL, Ranulfo José Lindolfo; TOLEDO, Cleyton Eduardo Mendes de. **Valeriana officinalis L., NO TRATAMENTO DA INSÔNIA E ANSIEDADE**. Brazilian Journal Of Surgery And Clinical Research, [S.L.], v. 9, n. 1, p. 78-83, fev. 2015.

ZANUSSO, Carmem Silva. **Fitoterapia e essências florais no controle de ansiedade entre docentes do curso de graduação em enfermagem**. 2019. Dissertação (Enfermagem) - Faculdade de Medicina de São José do Rio Preto, São José do Rio Preto, 2019.