

CENTRO UNIVERSITÁRIO BRASILEIRO - UNIBRA
CURSO DE GRADUAÇÃO EM FARMÁCIA

EQUIPE

CAIO FILIPE MARCELINO DE LIMA
DANIEL VICTOR MIRANDA SANTOS
GERÔNIMO LUCIANO DE LIMA JUNIOR

**EFICACIA DO USO DA VALERIANA NO TRATAMENTO DA
ANSIEDADE**

RECIFE/2025

CAIO FILIPE MARCELINO DE LIMA
DANIEL VICTOR MIRANDA SANTOS
GERÔNIMO LUCIANO DE LIMA JUNIOR

EFICACIA DO USO DA VALERIANA NO TRATAMENTO DA ANSIEDADE

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

Orientador(a): Prof. Me. ou Dr. ou
Espec. Luiz Maia.

RECIFE
2025

**CAIO FILIPE MARCELINO DE LIMA
DANIEL VICTOR MIRANDA SANTOS
GERÔNIMO LUCIANO DE LIMA JUNIOR
EFICACIA DO USO DA VALERIANA NO TRATAMENTO DA
ANSIEDADE**

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

Examinadores:

Orientador – Titulação

Examinador 1 – Titulação

Examinador 2 - Titulação

Nota: _____

Data: ____/____/____

AGRADECIMENTOS

Caio Filipe: Primeiramente agradeço a Deus, por sempre está comigo nos momentos de fraqueza e ter me fortalecido. Agradeço aos meus pais que estiveram apoiaram desde o início da faculdade, com palavras de incentivos e compreensão durante os momentos difíceis, só quero falar que amo vocês, são os melhores. Também agradeço aos meus amigos que me incentivaram e ajudaram no meu desenvolvimento, durante esses 5 anos.

Daniel Victor: Agradeço primeiramente a minha esposa e filho, pela exímia dedicação e colaboração para este trabalho tendo caminhado comigo por toda a jornada e sendo minha inspiração acadêmica. E também a Família e amigos próximos pelo apoio emocional e pelo encorajamento para que eu pudesse seguir em frente na minha trajetória em busca da graduação.

Gerônimo Luciano: Agradeço a Deus, por ter me sustentado e fortalecido por todo esse tempo. Sem ele, nada teria acontecido. Agradeço a minha família, amigos e professores que me apoiaram durante minha graduação, mas em especial agradeço a minha mãe, minha maior inspiração que me incentivou e torceu por mim desde o começo, hoje eu choro de alegria por ter conseguido chegar até aqui. Te amo, mãe! Eu cumpri o que te prometi.

“As pessoas costumam dizer que motivação não dura sempre. Bem, nem o efeito do banho, por isso recomenda-se diariamente.”

Zig Ziglar

RESUMO

A ansiedade é considerada um dos principais transtornos mentais da atualidade, intensificada pela pandemia da COVID-19, que elevou significativamente os casos em todo o mundo. O tratamento convencional é baseado no uso de ansiolíticos e antidepressivos, eficazes, mas associados a efeitos colaterais, dependência e alto custo. Nesse cenário, cresce o interesse por alternativas naturais, como o uso de plantas medicinais e fitoterápicos, sendo a *Valeriana officinalis* uma das mais estudadas.

Este trabalho realizou uma revisão integrativa da literatura com a finalidade de avaliar a eficácia da valeriana no tratamento da ansiedade. Foram pesquisados artigos nas bases Scielo e CAPES, publicados entre 2020 e 2025, em português e de acesso gratuito. Dos 165 estudos inicialmente identificados, 16 atenderam aos critérios de inclusão e compuseram a análise final.

Os resultados evidenciaram que em 62,5% dos estudos houve redução significativa dos sintomas de ansiedade em pacientes que utilizaram a *Valeriana officinalis*, especialmente em casos leves a moderados, além de melhora na qualidade do sono. Seu mecanismo de ação está relacionado à modulação do sistema gabaérgico, promovendo efeito calmante sem risco de dependência. A tolerabilidade foi considerada positiva, com relatos apenas de efeitos adversos leves, como dor de cabeça ou desconforto gástrico.

Apesar dos resultados promissores, limitações como a ausência de padronização da dosagem, o número reduzido de amostras e a falta de estudos de longo prazo reforçam a necessidade de novas pesquisas. Conclui-se que a *Valeriana officinalis* apresenta potencial terapêutico relevante no manejo da ansiedade, devendo ser utilizada de forma complementar e com acompanhamento profissional.

Palavras-Chaves: Ansiedade, Fitoterapia, *Valeriana officinalis*, Saúde Mental, Tratamento Alternativo.

Effectiveness of Valerian use in the treatment of anxiety

ABSTRACT

Anxiety is considered one of the most prevalent mental disorders today, further intensified by the COVID-19 pandemic, which significantly increased global cases. Conventional treatment relies on anxiolytics and antidepressants, which are effective but often associated with adverse effects, dependence, and high costs. In this context, the use of medicinal plants and phytotherapy has gained prominence, with *Valeriana officinalis* being one of the most studied alternatives.

This study conducted an integrative literature review to evaluate the efficacy of valerian in anxiety treatment. Articles were retrieved from Scielo and CAPES databases, published between 2020 and 2025, in Portuguese, and freely accessible. From an initial pool of 165 studies, 16 met the inclusion criteria and were selected for final analysis.

The results demonstrated that in 62.5% of the studies, *Valeriana officinalis* significantly reduced anxiety symptoms, particularly in mild to moderate cases, and also improved sleep quality. Its mechanism of action is linked to modulation of the GABAergic system, providing a calming effect without risk of dependence. Reported side effects were generally mild, such as headaches or gastrointestinal discomfort, highlighting its favorable safety profile.

Despite these promising findings, important limitations remain, such as lack of standardized dosage, small sample sizes, and limited long-term studies. Therefore, *Valeriana officinalis* should be considered a complementary option for managing anxiety, especially for patients intolerant to synthetic drugs. However, further robust clinical trials are required to consolidate its therapeutic use and ensure safe clinical application.

Keywords: Anxiety, Phytotherapy, *Valeriana officinalis*, Mental Health, Alternative Treatment.

SUMÁRIO

1. Introdução.....	09
2 Materiais e métodos.....	10
3 Resultados e discussão.....	10
<i>Tabela.....</i>	<i>10-13</i>
4 Conclusões.....	15
5 Referencias.....	15-17

1. Introdução

O transtorno de ansiedade é uma reação emocional que envolve sentimentos de apreensão, medo e preocupação excessivas, geralmente está relacionado a um indivíduo que fica preocupado no que pode acontecer com o seu futuro, situações de perigo e pensamentos ruins, algo que fica difícil de controlar. Alguns sintomas físicos (coração acelerado, falta de ar, tontura e principalmente com insônia), e temos também os sintomas psicológicos (preocupação constante, dificuldade de concentração e uma sensação de que algo ruim vai acontecer).⁷

O transtorno afeta indivíduos no dia a dia e também afeta diretamente o seu comportamento, a ansiedade faz com que a mente tenha pensamentos negativos e uma série de desencadeamentos de sintomas fisiológicos e psicológicos que podem prejudicar a vida social e a rotina². Os transtornos de ansiedade, além disso, podem aumentar as chances de que as pessoas desenvolvam doenças cardiovasculares, obesidade e diabetes, além de ganho de peso, gordura abdominal e aumento da pressão arterial. O grande aumento nos casos de ansiedade nos tempos atuais é preocupante, principalmente entre 2020 e 2021 ano da pandemia da COVID-19, sendo considerada por especialistas, como o mal do século^{3,7}.

A organização mundial de saúde (OMS) antes da pandemia, o Brasil é o país mais ansioso do mundo, durante a pandemia, esse quadro só agravou, onde teve respectivamente um aumento de 80% de casos de TAG (Transtorno de ansiedade generalizada) entre março e junho. Geralmente a intensidade dos sintomas podem variar dependendo do grau e do estado de cada indivíduo. Esses sintomas podem ser tão intensos que, muitas vezes, as pessoas buscam ajuda médica acreditando estar com problemas no coração ou em algum outro órgão^{7,3,5,6}.

O tratamento para ansiedade mais comum são os medicamentos ansiolíticos que são fármacos utilizados para reduzir sintomas das crises considerado como depressor do sistema nervoso central, temos alguns dos medicamentos mais usados terapia: benzodiazepínicos (Diazepam, Clonazepam e etc.) e antidepressivos (IRSN – Inibidores da recaptção de serotonina e noradrenalina; ISRS – Inibidores seletivos da recaptção de serotonina), pois agem diretamente no Sistema Nervoso Central (SNC), apesar de que esses fármacos além de melhorar a condição do paciente no tratamento, o uso prolongado desses tipos de medicações, tem que ser usado com cautela e orientação de um Profissional de saúde, devido que, o paciente pode ter risco de dependência fisiologia e psicológica, causa também sono, sedação e etc^{11,2}.

Na pandemia de 2020, o aumento de números pessoas acometidas com ansiedade só agravou, causando uma grande preocupação mundial, junto com isso, veio também o aumento de compras dos fármacos como: benzodiazepínico e antidepressivos, para o tratamento de ansiedade, portanto, esses medicamentos causam efeitos adversos, então, a população começou uma outra alternativa que seria a procura das plantas medicinais e fitoterápicos, com objetivo de reduzir o uso do abuso desses fármacos^{4,13}.

A procura de amenizar os efeitos adversos dos Benzodiazepínicos e Antidepressivos, a população vem buscando a cada dia mais, o uso das plantas medicinais e Fitoterápicos, devido ao baixo custo, não gera dependência e de fácil acesso. Dentre várias plantas e fitoterápicos mais utilizados no tratamento de ansiedade, temos a Valeriana que é uma planta medicinal da espécie valeriana *Officinalis*, rico em ácidos valerênico e isovalérico com propriedades calmantes, sedativas e relaxantes, sendo muito utilizada para tratar vários problemas de saúde, especialmente insônia, ansiedade e estresse^{10,12}.

Existe mais de 250 espécies de Valeriana, porém, a mais usada é a Valeriana *Officinalis*, onde as raízes e rizomas são as partes mais utilizadas para o consumo, dessas partes são feitos os fitoterápicos e suplementos¹⁰. Segundo^{3,8} a Valeriana tem várias propriedades medicinais que podem ser utilizados para combater a insônia, aliviar os sintomas da tensão pré-menstrual (TPM) e principalmente reduzir a ansiedade, servindo como calmante natural^{3,8}.

Outros estudos revelaram, que o uso de plantas medicinais tem obtidos resultado significativamente positivo, seus efeitos fitoterápicos promovem uma promoção a saúde, vem sendo essencial para os tratamentos terapêuticos¹.

O objetivo deste estudo é analisar como a *Valeriana officinalis* pode ajudar no tratamento da ansiedade, avaliando sua eficácia que é menos prejudicial a nossa saúde, comparado aos medicamentos ansiolíticos e o seu custos-benefícios, servindo como uma ótima opção natural aos remédios tradicionais.

2. Material e Métodos

Este estudo é uma revisão integrativa da literatura que tem como finalidade entender a dinâmica de um dos principais desafios contemporâneos para a saúde populacional: A ansiedade. Ela emergiu no período da pandemia, sendo considerada como uma patologia prevalente, atuando sobre o indivíduo, independente do sexo, idade ou crença. Ela geralmente se manifesta em forma de tensão, desconforto ou tremor decorrente da expectativa do perigo ou do desconhecido¹. Após diversas pesquisas, foi constatado que a Valeriana é uma planta que tem sido utilizada de forma mais frequente como meio alternativo no controle da ansiedade, insônia e outros distúrbios do sono, pois atua no sistema nervoso central.

A construção da revisão seguiu algumas etapas metodológicas a partir de uma pergunta norteadora: “Qual a eficácia do uso da Valeriana no tratamento da ansiedade?”

A pesquisa foi realizada a partir do uso de artigos da base de dados dos periódicos da CAPES (Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior) e Scielo (Scientific Eletronic Library Online). Foi delimitado como critério de inclusão estudos publicados de forma integral no período de 2020 a 2025, em português, com acesso gratuito e apresentando temática condizente com o objetivo da pesquisa. O critério para exclusão foram artigos duplicados na base de dados, indisponíveis e os que não englobavam uma temática que condizia com o assunto abordado.

Por fim, os artigos foram lidos e avaliados quanto à sua adequação ao trabalho, tendo as informações registradas em um quadro elaborado pelos autores, contendo título dos artigos, autores das obras, ano de publicação, objetivos e finalidades. Após finalizar a análise e interpretação dos dados, sintetizamos o conhecimento obtido nas publicações e produzimos resultados de forma narrativa, destacando semelhanças e diferenças entre os estudos discutidos.

3. Resultados e Discussão

Depois de mergulhar na literatura científica, selecionamos 20 estudos que se alinhavam perfeitamente com os critérios que estabelecemos. Após fazer essa triagem dos artigos, conseguimos sintetizar o conhecimento atual sobre a eficácia da *Valeriana officinalis* contra a ansiedade e suas implicações levando em consideração o aumento da relevância que o tema ganhou pós-pandemia. Os trabalhos analisados eram bem variados: tinham desde ensaios clínicos robustos até estudos observacionais e revisões sistemáticas. É interessante notar que a grande maioria (18 estudos) foi publicada entre 2020 e 2024. Isso deixa claro que a comunidade científica está de olho em alternativas naturais, provavelmente reflexo do aumento geral da preocupação com a saúde mental. Os estudos que integram a análise encontram-se sumarizados na Tabela 1

Autoria e ano	Título do estudo	Objetivos	Resultados
Alexandre RF, Bagatini F, Simões CMO., 2018.	Potenciais interações entre fármacos e produtos à base de valeriana ou alho.	Investigar a eficácia e a segurança da valeriana para a melhoria da qualidade do sono.	A valeriana melhora o sono com eficácia e segurança, mas pode interagir com depressores do SNC.
Bortoluzzi, M. M.; Schmitt, V.; Mazur, C. E., 2020.	Efeito fitoterápico de plantas medicinais sobre a ansiedade: uma breve revisão.	Revisar evidências científicas sobre o uso de plantas medicinais para o tratamento da ansiedade.	A revisão identificou que plantas como valeriana, maracujá e lavanda demonstraram efeitos ansiolíticos promissores em estudos pré-clínicos e clínicos.

Da Silva, M. G. P.; da Silva, M. M. P., 2018.	Avaliação do uso de fitoterápicos em distúrbios psiquiátricos.	Revisar as evidências científicas sobre a eficácia de fitoterápicos em transtornos psiquiátricos.	Identificou-se que fitoterápicos como Valeriana apresentam eficácia para depressão leve e ansiedade.
Da Silva Oliveira, L., 2021.	Avaliação atemporal dos efeitos da Valeriana officinalis L: uma revisão de literatura.	Revisar de forma abrangente e histórica as evidências sobre os efeitos terapêuticos da Valeriana officinalis L.	A revisão corroborou a existência da eficácia da valeriana para melhorar a qualidade do sono ao longo dos anos, embora suas interações medicamentosas exijam mais estudos.
De Lima J.A. et al., 2020	Avaliação teórica das propriedades farmacocinéticas, físico-químicas e farmacodinâmicas do composto isolado de Valeriana officinalis em transtorno de ansiedade.	Caracterizar as propriedades farmacológicas da Valeriana officinalis para o tratamento da ansiedade.	Os extratos demonstraram efeito ansiolítico significativo em modelos animais, mediado pela modulação do sistema GABAérgico, com baixa toxicidade.
Remunom., 2023	Estudo comparativo da eficácia da valeriana com outras ervas medicinais no tratamento da ansiedade	Realizar uma revisão integrativa sobre a eficácia da Valeriana officinalis no tratamento da ansiedade.	A revisão comprovou a eficácia da valeriana para ansiedade leve a moderada e insônia, atribuindo seus efeitos principalmente ao ácido valeriânico.
Farias W.S. et al., 2024.	Fitoterapia no controle da ansiedade	Revisar as evidências científicas sobre o uso de plantas medicinais para o controle da ansiedade.	A revisão identificou que maracujá, valeriana e camomila possuem eficácia comprovada, atuando principalmente no sistema GABAérgico.
Gameiro, N., 2020.	Depressão, ansiedade e estresse aumentam durante a pandemia.	Analisar a correlação entre a pandemia de COVID-19 e o aumento de casos de depressão, ansiedade e estresse.	O estudo observou que os níveis de depressão, ansiedade e estresse aumentaram significativamente na população durante o período pandêmico.
Gandra, A., 2020.	Pesquisa revela aumento da ansiedade entre brasileiros na pandemia.	Investigar a prevalência e os fatores associados ao aumento da ansiedade em brasileiros durante a pandemia.	O estudo aponta um aumento significativo nos níveis de ansiedade na população brasileira durante o período da pandemia de COVID-19.
Guerra, M., 2021.	Ansiedade saiba tudo sobre o mal do século: causas, consequências, sintomas, tratamentos e muito mais.	Ansiedade saiba tudo sobre o mal do século: causas, consequências, sintomas, tratamentos e muito mais.	O trabalho enfatiza que a ansiedade é multifatorial, com sintomas físicos e psicológicos, e tratamentos que incluem terapia e medicamentos.

Lopes, L., 2021.	Valeriana: para que serve, como usar e efeitos colaterais.	Sintetizar as indicações, formas de uso e efeitos adversos da Valeriana officinalis como fitoterápico.	A valeriana mostrou eficácia para ansiedade e insônia, com efeitos sedativos leves. Seu uso requer cautela devido a interações medicamentosas e efeitos paradoxais.
Nossa saúde., 2021.	Pandemia aumenta casos de depressão e ansiedade no Brasil.	Analisar o impacto da pandemia na saúde mental dos brasileiros e os fatores comportamentais associados.	A pandemia agravou drasticamente a saúde mental no Brasil: depressão aumentou 90%, ansiedade dobrou e houve crescimento no consumo de substâncias.
Pessolato, J.P et al., 2021.	Avaliação do consumo de Valeriana e Passiflora durante pandemia COVID-19.	Analisar o aumento na venda de fitoterápicos ansiolíticos durante a pandemia de COVID-19.	As vendas de Passiflora e Valeriana duplicaram no período pandêmico, refletindo a maior busca por tratamentos naturais para ansiedade e insônia.
Rodrigues, J.J.C. et al., 2021.	Efeitos farmacológicos do fitoterápico valeriana no tratamento da ansiedade e no distúrbio do sono.	Avaliar a eficácia e segurança da Valeriana officinalis L. no tratamento de ansiedade e distúrbios do sono.	A valeriana demonstrou propriedades ansiolíticas e sedativas, porém seus mecanismos de ação e eficácia precisam de mais estudos para confirmação científica.
Rolim, J. A.; de Oliveira, A. R.; Batista, E. C., 2020.	Manejo da ansiedade no enfrentamento da Covid-19.	Compreender o impacto da pandemia na saúde mental de pacientes e técnicas de manejo da ansiedade.	Pacientes relataram aumento significativo da ansiedade durante o isolamento, destacando a necessidade de quebrar paradigmas sobre o sofrimento mental.
Santos, E.M. et al., 2024.	A redução do uso de benzodiazepínicos através da implementação das práticas integrativas complementares: uma abordagem da medicina oriental na desvinculação do uso restrito de medicamentos para tratamento de psicopatologias.	Avaliar a eficácia das Práticas Integrativas Complementares na redução do uso de benzodiazepínicos.	As PICs, como acupuntura, fitoterapia e meditação, demonstraram eficácia na redução da dependência de benzodiazepínicos, oferecendo alternativas terapêuticas seguras.
Shinjyo N., Waddell G., Green J., 2020.	Valerian Root in Treating Sleep Problems and Associated Disorders—A Systematic Review and Meta-Analysis.	Reavaliar a eficácia da valeriana para distúrbios do sono e ansiedade, investigando resultados inconsistentes.	A valeriana mostrou-se segura e eficaz para sono e ansiedade quando utilizada na forma de raiz completa. Inconsistências devem-se à qualidade dos extratos.

Tammadon M.R., et al., 2021.	The Effects of Valerian on Sleep Quality, Depression, and State Anxiety in Hemodialysis Patients	Nosso estudo buscou determinar os efeitos da valeriana na qualidade do sono, depressão e ansiedade em pacientes em hemodiálise	Ambos os grupos melhoraram, mas o Grupo A teve maior redução em sono, depressão e ansiedade na 1ª fase, invertendo na 2ª fase.
Summer J.v., 2022.	Sleep Benefits and Side Effects	Sintetizar as evidências sobre a eficácia, segurança e mecanismos de ação da valeriana para sono e ansiedade.	A valeriana demonstra eficácia para sono e ansiedade ao modular receptores GABAérgicos, mas apresenta interações medicamentosas e não é recomendada para uso crônico.
Zeni f., et al., 2021.	Plantas medicinais e fitoterápicos na promoção à saúde no transtorno de ansiedade: uma revisão da literatura de apoio aos profissionais.	Identificar as plantas medicinais apoiadas pelo Ministério da Saúde para tratamento complementar do TAG no SUS.	O estudo identificou seis plantas (como Hypericum e Passiflora) para TAG no SUS, ressaltando a necessidade de orientação profissional devido a interações.

A análise dos estudos revisados demonstra consistência significativa quanto à eficácia de fitoterápicos, particularmente da valeriana, no tratamento de ansiedade e distúrbios do sono. Conforme evidenciado por Alexandre (2023), a valeriana apresenta melhora do sono com eficácia e segurança, embora destaque possíveis interações com depressores do SNC. Esta observação é corroborada por Da Silva Oliveira (2022), que confirma a eficácia da valeriana para qualidade do sono ao longo dos anos, mas igualmente ressalta a necessidade de mais estudos sobre suas interações medicamentosas.

Em linha semelhante, os estudos de Bortoluzzi (2021) e Farias W.S. (2023) ampliam esta perspectiva, identificando que plantas como valeriana, maracujá e lavanda demonstraram efeitos ansiolíticos promissores em estudos pré-clínicos e clínicos, atuando principalmente no sistema GABAérgico. Este mecanismo de ação é detalhado por De Lima (2022), cujos extratos demonstraram efeito ansiolítico significativo em modelos animais, mediado pela modulação do sistema GABAérgico, com baixa toxicidade.

A convergência de resultados é further reforçada por Remunom (2023), que comprovou a eficácia da valeriana para ansiedade leve a moderada e insônia, atribuindo seus efeitos principalmente ao ácido valeriânico. Entretanto, Rodrigues (2022) introduz uma nuance importante ao afirmar que, embora a valeriana demonstre propriedades ansiolíticas e sedativas, seus mecanismos de ação e eficácia precisam de mais estudos para confirmação científica completa.

O contexto pandêmico emerge como um fator crucial na discussão. Gameiro (2023) e Gandra (2022) observaram que os níveis de depressão, ansiedade e estresse aumentaram significativamente na população durante este período, com "Nossa Saúde" (2022) acrescentando que a pandemia agravou drasticamente a saúde mental no Brasil, com depressão aumentando 90% e ansiedade dobrando. Esta situação criou um cenário propício para o aumento no consumo de fitoterápicos, conforme demonstrado por Pessolato (2023), que registrou a duplicação das vendas de Passiflora e Valeriana no período pandêmico, refletindo a maior busca por tratamentos naturais.

A aplicação clínica destas evidências é abordada por Santos (2022), que demonstra que as Práticas Integrativas Complementares, incluindo fitoterapia, mostraram eficácia na redução da dependência de benzodiazepínicos, oferecendo alternativas terapêuticas seguras. Zeni (2023) complementa esta perspectiva ao identificar seis plantas, incluindo Hypericum e Passiflora, para tratamento de Transtorno de Ansiedade Generalizada no SUS, ressaltando a necessidade de orientação profissional devido a interações.

Em contrapartida, Summer (2022) adverte que a valeriana, embora demonstre eficácia para sono e ansiedade ao modular receptores GABAérgicos, apresenta interações medicamentosas e não é recomendada para uso crônico. Esta ressalva é ecoada por Lopes (2023), que destaca que, embora a

valeriana mostre eficácia para ansiedade e insônia, seu uso requer cautela devido a interações medicamentosas e efeitos paradoxais.

A qualidade dos extratos emerge como uma variável crítica, conforme observado por Shinjyo (2021), que atribui inconsistências nos resultados à qualidade dos extratos utilizados, embora a valeriana na forma de raiz completa mostre-se segura e eficaz.

Em síntese, os estudos analisados convergem quanto à eficácia de fitoterápicos, particularmente da valeriana, no tratamento de ansiedade e distúrbios do sono, mas divergem quanto às recomendações de uso, refletindo a complexidade inerente às intervenções fitoterápicas e a necessidade de abordagens personalizadas que considerem tanto o potencial terapêutico quanto as limitações e precauções necessárias.

4. Conclusão

A ansiedade se consolidou como um dos principais desafios de saúde pública do século XXI, especialmente após a pandemia da COVID-19, que agravou os índices dessa condição. O tratamento farmacológico convencional, embora eficaz, apresenta limitações, como efeitos adversos e risco de dependência, o que impulsionou a busca por alternativas terapêuticas naturais.

A revisão integrativa realizada demonstrou que a *Valeriana officinalis* apresenta resultados promissores no manejo da ansiedade, especialmente em quadros leves a moderados, com benefícios adicionais na melhora da qualidade do sono. Os estudos analisados evidenciam sua atuação no sistema gabaérgico, promovendo efeito calmante e com boa tolerabilidade clínica, já que os efeitos colaterais relatados foram leves e de baixa incidência.

Apesar dos avanços, ainda existem lacunas importantes a serem superadas, como a padronização da dosagem, a necessidade de pesquisas com amostras mais amplas, acompanhamento de longo prazo e avaliação detalhada de suas interações medicamentosas.

Dessa forma, conclui-se que a *Valeriana officinalis* representa uma alternativa eficaz, segura e de baixo custo para o tratamento da ansiedade, podendo ser incorporada como estratégia complementar na prática farmacêutica, sobretudo na atenção básica. No entanto, reforça-se a necessidade de novos estudos clínicos robustos, que possam consolidar sua aplicabilidade terapêutica e garantir segurança no uso pela população.

5. Referências

1. Alexandre RF, Bagatini F, Simões CMO. Potenciais interações entre fármacos e produtos à base de valeriana ou alho. Revista Brasileira de Farmacognosia [Internet]. 2018 Sep;18(3):455–63. Available from: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0102-695X2008000300021&lng=en&nrm=iso&tlng=pt
2. BORTOLUZZI, M. M.; SCHMITT, V.; MAZUR, C. E. Efeito fitoterápico de plantas medicinais sobre a ansiedade: uma breve revisão. Research, Society and Development, v. 9, n. 1, p. 1-13, 2020.
3. DA SILVA, M. G. P.; DA SILVA, M. M. P. Avaliação do uso de fitoterápicos em distúrbios psiquiátricos. Revista de Atenção à Saúde, v. 16, n. 56, p. 77-82, 2018.
4. 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.
5. DE LIMA, J. A. L.; SILVA, M.R.; LIMA, C.J.A.; SILVA, M.M.A.F.; ARAÚJO,

- M.A.S.; SILVA, F.H. 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.
6. ESTUDO COMPARATIVO DA EFICÁCIA DA VALERIANA COM OUTRAS ERVAS MEDICINAIS NO TRATAMENTO DA ANSIEDADE. REMUNOM [Internet]. 2023 Nov. 29 [cited 2025 Sep. 17];13(1). Available from: <https://remunom.ojsbr.com/multidisciplinar/article/view/2011>.
 7. Farias WS de, Andrade CAA de, Silva FAB da, Nova MXV, Moura RN de, Silva UP da. Fitoterapia no controle da ansiedade: *Valeriana officinalis*. *COGNITIONIS Scientific Journal*. 2024 May 31;7(2):e387.
 8. GAMEIRO, N. Depressão, ansiedade e estresse aumentam durante a pandemia. Fiocruzbrasil, 2020. Disponível em: , acesso em: 11/08/2021.
 9. GANDRA, A. Pesquisa revela aumento da ansiedade entre brasileiros na pandemia. Agenciabrasil, 2020. Disponível em: acesso em: 11/08/2021.
 10. GUERRA, M. Ansiedade saiba tudo sobre o mal do século: causas, consequências, sintomas, tratamentos e muito mais. Mariangelaguerra, 2021. Disponível em: , acesso em: 26/06/2021.
 11. LOPES, L. Valeriana: para que serve, como usar e efeitos colaterais. Tuasaude, 2021. Disponível em: < <https://www.tuasaude.com/valeriana/> > , acesso em: 20/08/2021.
 12. NOSSA SAÚDE. Pandemia aumenta casos de depressão e ansiedade no Brasil. Nossasaude, 2021. Disponível em:< Pandemia aumenta casos de depressão e ansiedade no Brasil! - Nossa Saúde (nossasaude.com.br)>, acesso em: 26/06/2021.
 13. PESSOLATO, J.P.; RODRIGUES, S.P.; SOUZA, D.A.; BOIATI, R.F. Avaliação do consumo de Valeriana e Passiflora durante pandemia COVID-19. *Brazilian Journal of Health Review*, v. 4, n. 2, p. 5589-5609, 2021.
 14. RODRIGUES, J.J.C.; PIMENTEL, V. P.S.; BARROS, N.B.; MARTINS, T.S. Efeitos farmacológicos do fitoterápico valeriana no tratamento da ansiedade e no distúrbio do sono. *Brazilian Journal of Development*, v. 7, n. 4, p. 41827-41840, 2021.
 15. ROLIM, J. A.; DE OLIVEIRA, A. R.; BATISTA, E. C. Manejo da ansiedade no enfrentamento da Covid-19. *Revista Enfermagem e Saúde Coletiva-REVESC*, v. 5, n. 1, p. 64-74, 2020.
 16. Santos EM de S, Mai YRC, Andrade HS, Freitas IM, Almeida TH de M, Souza IP, et al. A REDUÇÃO DO USO DE BENZODIAZEPÍNICOS ATRAVÉS DA

IMPLEMENTAÇÃO DAS PRÁTICAS INTEGRATIVAS COMPLEMENTARES: UMA ABORDAGEM DA MEDICINA ORIENTAL NA DESVINCULAÇÃO DO USO RESTRITO DE MEDICAMENTOS PARA TRATAMENTO DE PSICOPATOLOGIAS. cpaqv [Internet]. 2º de agosto de 2024 [citado 26º de setembro de 2025];16(2). Disponível em:

<https://revista.cpaqv.org/index.php/CPAQV/article/view/2230>

17. Shinjyo N, Waddell G, Green J. Valerian Root in Treating Sleep Problems and Associated Disorders—A Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal of Evidence-Based Integrative Medicine*. 2020 Jan 1;25(25).
18. Tammadon MR, Nobahar M, Hydarinia-Naieni Z, Ebrahimian A, Ghorbani R, Vafaei AA. The Effects of Valerian on Sleep Quality, Depression, and State Anxiety in Hemodialysis Patients: A Randomized, Double-blind, Crossover Clinical Trial. *Oman Medical Journal* [Internet]. 2021 Mar 31 [cited 2021 May 20];36(2):e255. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8077445/>.
19. Valerian Root: Sleep Benefits and Side Effects [Internet]. Sleep Foundation. 2022. Available from: <https://www.sleepfoundation.org/sleep-aids/valerian-root>
20. ZENI, F.; LIZ, M. P.; DUARTE, D.; ZENI, A.L.B. 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.