

CENTRO UNIVERSITÁRIO BRASILEIRO - UNIBRA
CURSO DE GRADUAÇÃO EM FARMÁCIA

DRIELLY DUARTE DE OLIVEIRA SILVA
ECHELEY EDUARDA OLIVEIRA DOS SANTOS
MARIA ALICE NOGUEIRA DA SILVA

**USO DA *Valeriana officinalis* NO TRATAMENTO DA INSÔNIA E
ANSIEDADE: UMA REVISÃO**

RECIFE

2025

**DRIELLY DUARTE DE OLIVEIRA SILVA
ECHELEY EDUARDA OLIVEIRA DOS SANTOS
MARIA ALICE NOGUEIRA DA SILVA**

**USO DA *Valeriana officinalis* NO TRATAMENTO DA INSÔNIA E
ANSIEDADE: UMA REVISÃO**

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

Orientadora: Prof^a Dr^a. Isabella Coimbra
Vila Nova

RECIFE
2025

**DRIELLY DUARTE DE OLIVEIRA SILVA
ECHELEY EDUARDA OLIVEIRA DOS SANTOS
MARIA ALICE NOGUEIRA DA SILVA
USO DA *Valeriana officinalis* NO TRATAMENTO DA INSÔNIA E
ANSIEDADE: UMA REVISÃO**

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

Examinadores:

Isabella Coimbra Vila Nova - Doutora em Ciências Biológicas, Universidade Federal de Pernambuco.

Wesley Felix - Doutor.

Examinador 2 - Titulação

Nota: _____

Data: ____/____/____

RESUMO

A ansiedade e a insônia são distúrbios que apresentam um significativo crescimento nos últimos anos, de forma global. A *Valeriana officinalis* é um dos princípios ativos utilizado no manejo adequado de tais transtornos. Diante disso, este trabalho objetiva analisar os pontos positivos do uso medicinal do composto para o tratamento da insônia e ansiedade. Foi realizada uma revisão de literatura nas bases de dados PubMed/MEDLINE, LILACS e SciELO, utilizando os descritores “*Valeriana officinalis*”, “*Valeriana*”, “insônia”, “transtorno do sono” e “ansiedade”, combinados pelos operadores booleanos AND e OR. Foram incluídos estudos publicados entre 2015 e 2025, nos idiomas português e inglês, que abordassem o uso isolado ou principal da planta em formulações com desfechos relacionados ao sono e à ansiedade, mensurados por instrumentos validados. Excluíram-se resumos de congressos e publicações incompletas. Identificaram-se 719 registros, dos quais apenas seis atenderam aos critérios de elegibilidade. Desses, 50% eram ensaios clínicos randomizados e duplo-cegos, 33,3% estudos pré-clínicos in vivo e 16,6% estudos realizados em farmácias comunitárias. Das pesquisas, 50% foram realizadas em animais e 50% em modelos animais. Os resultados indicaram que a *Valeriana officinalis* apresenta efeitos benéficos no tratamento da ansiedade e dos distúrbios do sono, promovendo alterações anatômico-fisiológicas nas regiões frontais e amigdalares do cérebro, relacionadas à modulação da ansiedade. Observou-se aumento significativo na coerência alfa da região frontal e redução na coerência teta, correlacionando-se com diminuição dos sintomas ansiosos. Além disso, a planta atua por meio da modulação gabaérgica, o que favorece o relaxamento, indução do sono e leve sedação. Mostrou-se segura e eficaz, com poucos efeitos adversos relatados. Conclui-se que o uso terapêutico da *Valeriana officinalis* é uma alternativa promissora e segura, destacando-se como opção complementar na prática clínica para o manejo da insônia e da ansiedade.

Palavras-Chaves: *Valeriana officinalis*, Ansiedade, Insônia, tratamento fitoterápico

USE OF *Valeriana officinalis* IN THE TREATMENT OF INSOMNIA AND ANXIETY: A REVIEW

RESUMEN

Anxiety and insomnia are disorders that have shown significant growth worldwide in recent years. *Valeriana officinalis* is one of the active compounds used in the proper management of these conditions. Therefore, this study aims to analyze the positive aspects of the medicinal use of this compound for the treatment of insomnia and anxiety. A literature review was conducted using the PubMed/MEDLINE, LILACS, and SciELO databases, with the descriptors “*Valeriana officinalis*,” “*Valerian*,” “insomnia,” “sleep disorder,” and “anxiety,” combined using the Boolean operators AND and OR. Studies published between 2015 and 2025, in Portuguese and English, that addressed the isolated or main use of the plant in formulations with outcomes related to sleep and/or anxiety measured by validated instruments were included. Abstracts from conferences and incomplete publications were excluded. A total of 719 records were identified, of which only six met the eligibility criteria. Among these, 50% were randomized, double-blind clinical trials, 33.3% were preclinical in vivo studies, and 16.6% were studies conducted in community pharmacies. The results indicated that *Valeriana officinalis* has beneficial effects in treating anxiety and sleep disorders by promoting anatomical and physiological changes in the frontal and amygdalar regions of the brain related to anxiety modulation. A significant increase in frontal alpha coherence and a reduction in theta coherence were observed, correlating with decreased anxiety symptoms. Additionally, the plant acts through GABAergic modulation, promoting relaxation, sleep induction, and mild sedation. It proved to be safe and effective, with few adverse effects reported. It is concluded that the therapeutic use of *Valeriana officinalis* is a promising and safe alternative, standing out as a complementary option in clinical practice for managing insomnia and anxiety.

Keywords: *Valeriana officinalis*, Anxiety, Insomnia, herbal treatment

SUMÁRIO

1. Introdução.....	07
2 Materiais e métodos.....	08
3 Resultados e Discussão.....	09
4 Conclusão.....	15
Referências.....	16

1. Introdução

O sono é uma função biológica do organismo humano, necessária para haver equilíbrio do bem-estar físico e mental, corroborando para que a homeostasia corpórea aconteça adequadamente. É importante tanto a quantidade de horas de sono, estipulada entre seis a oito horas diárias, como também a qualidade, permitindo que o indivíduo passe pelos quatro estágios do sono¹.

Na arquitetura do sono, observa-se o movimento ocular como sinal físico das fases, que vão do sono leve ao profundo. O N-REM (movimentos não rápidos dos olhos) é dividido em três fases, passando do leve ao profundo, onde os movimentos oculares vão aumentando gradativamente enquanto a atividade cerebral diminui, a respiração torna-se mais lenta e a pressão arterial é reduzida. Já o sono REM (movimento rápido dos olhos) é definido como sono profundo, com atividade cerebral intensa, frequência cardíaca e respiração aumentadas, além de atonia muscular².

Quando o corpo humano é privado de exercer esta tarefa básica, entrar em estado de sono, as repercussões afetam o humor, o desempenho cognitivo, o crescimento e o desenvolvimento, comprometendo todo o equilíbrio entre corpo e mente. O sono inadequado tem a capacidade de afetar todos os sistemas do corpo humano, mas, em especial, traz impactos significativos para os sistemas neurológico, imunológico, cardiovascular e endócrino³.

Os distúrbios do sono podem ser causados por altas taxas de comprometimento diurno, baixo desempenho ocupacional, acidentes e sensação de dor. Além disso, os distúrbios do sono podem ser ocasionados por comprometimentos psíquicos, como nos casos mais comuns de insônia e ansiedade⁴.

A insônia configura-se como um dos distúrbios mais comuns dentro da população atual, tanto no aspecto nacional quanto internacional. Estima-se que 72% dos brasileiros sofram de condições que não permitem uma qualidade adequada de sono, incluindo a insônia⁵. Clinicamente, a insônia é definida como uma insatisfação subjetiva da qualidade e quantidade do sono, caracterizada pela dificuldade de iniciar o sono, mantê-lo ou pelo despertar sem a sensação de descanso reparador⁵.

Além disso, a ansiedade também é uma das patologias psicológicas com a capacidade de alterar o sono. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), aproximadamente 10% da população brasileira convive com o transtorno de ansiedade. Esse cenário reforça a necessidade de estudos e do desenvolvimento de tratamentos voltados para fatores que afetam a saúde mental⁶.

Na atualidade, as abordagens terapêuticas podem ser dadas de diversas formas, tanto farmacológicas quanto não farmacológicas. Ainda assim, os tratamentos convencionais para a insônia e ansiedade ainda são os medicamentos. As classes mais comumente utilizadas são os antipsicóticos, ansiolíticos, como os inibidores seletivos da receptação de serotonina (ISRS), antidepressivos, benzodiazepínicos (BZDs), hipnóticos e antidepressivos⁷.

Apesar da eficácia comprovada das classes medicamentosas no tratamento da insônia e ansiedade, o uso desses fármacos pode causar colaterais indesejados para o paciente e até mesmo em efeitos adversos. A utilização exacerbada de medicamentos para a insônia e a ansiedade pode resultar em repercussões negativas para o sistema digestivo, alterações do sono, ganho de peso, diminuição da libido e de forma grave a dependência química aos medicamentos, podendo gerar a síndrome de abstinência⁸.

Nesse contexto, as práticas integrativas e complementares em saúde (PICS) vêm se destacando, em especial no Brasil, visto que existe uma Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC), instituída em 2006 pelo Ministério da Saúde do Brasil, através da Portaria GM/MS nº 971, implementada no Sistema Único de Saúde (SUS). A PNPIC incentiva a utilização de terapias naturais, como a acupuntura, meditação, homeopatia e a fitoterapia. A fitoterapia se destaca, pois é baseada na utilização de plantas medicinais, o que é relevante tanto para a medicina tradicional, quanto a popular⁹.

Um tratamento possível para a ansiedade e insônia é o uso da *Valeriana officinalis*, um fitoterápico comumente utilizado na medicina tradicional e na popular¹⁰. Estudos demonstram que a planta tem a capacidade de promover o relaxamento e a indução do sono de qualidade, diante de suas propriedades no sistema nervoso central¹⁰.

A insônia e a ansiedade configuram-se como distúrbios do sono com uma prevalência significativa dentro da sociedade, impactando a qualidade de vida, sendo considerado problema de saúde pública, principalmente brasileiro. Diante dessa realidade, surge a necessidade de desenvolver estudos que tratem das alternativas de tratamentos para a patologia, como a *Valeriana officinalis*.

Estudos demonstram que o fitoterápico derivado da *Valeriana officinalis* apresenta mecanismo de ação capaz de modular o receptor GABA, tais como os benzodiazepínicos, gerando um efeito ansiolítico e sedativo¹¹. Partindo desse pressuposto, hipoteticamente a *Valeriana officinalis* apresenta efeito positivo no manejo da insônia e da ansiedade, podendo ser considerada uma alternativa segura e eficaz aos tratamentos convencionais.

A escolha do tema se justifica por diferentes aspectos. Em termos sociais, a insônia e a ansiedade representam problemas de elevada prevalência, com repercussões diretas na produtividade, no bem-estar e no aumento da demanda por serviços de saúde. No campo científico, observa-se a necessidade de revisões críticas da literatura que reúnam e analisem as evidências disponíveis sobre a eficácia e a segurança da *Valeriana officinalis*, dada a diversidade de resultados encontrados em ensaios clínicos. Do ponto de vista prático, a presente pesquisa pretende fornecer subsídios para profissionais de saúde, ampliando o conhecimento sobre o uso de fitoterápicos como parte de um cuidado integral e humanizado.

Portanto, a pesquisa em questão visa principal analisar os pontos positivos do uso para o tratamento de insônia e ansiedade. Mais especificamente Identificar estudos clínicos que avaliem os efeitos da *Valeriana officinalis*, comparar os resultados encontrados com terapias farmacológicas convencionais, analisar a segurança, possíveis efeitos adversos e contraindicações do uso da planta e discutir as perspectivas de inserção da *Valeriana officinalis* como recurso terapêutico complementar. Sendo assim, a questão que permeia a presente pesquisa é: A utilização da *Valeriana officinalis* é eficaz no tratamento da insônia e da ansiedade, quando comparada às terapias convencionais?

2. Material e Métodos

Este trabalho trata-se de uma revisão da literatura, elaborado a partir da seguinte questão norteadora: a utilização da *Valeriana Officinalis* é eficaz para o tratamento da insônia e ansiedade, comparada com as terapias convencionais?

Figura 1: estratégia de PICO para definição de pergunta norteadora
Figure 1: PICO strategy for defining a guiding question

P (população)	Indivíduos com insônia e/ou ansiedade
I (intervenção)	Uso da <i>Valeriana officinalis</i> em diferentes formas de apresentação
C (comparador)	Às terapias convencionais, placebo ou outros fitoterápicos
O (desfecho)	À melhora da qualidade do sono, à redução da ansiedade e à ocorrência

Fonte: autoria, 2025
Source: authors, 2025

Como estratégia de construção de estudo, foram divididas em sete etapas operacionais: definição da temática, definição da pergunta condutora, elaboração das estratégias de pesquisas, coleta nas bases de dados, análise dos artigos incluídos para a revisão, agrupamento dos resultados e síntese do conhecimento.

Como critérios de elegibilidade, foram incluídos estudos publicados entre os anos de 2015 à 2025, com idiomas de português e inglês e que tratasse da *Valeriana officinalis* isoladamente ou em formulações nas quais fosse o componente principal, com desfechos voltados para sono e/ou ansiedade, mensurados por instrumentos validados. Foram excluídos estudos publicados de formas incompletas, resumos de congressos.

A busca dos artigos foi realizada a partir das etapas descritas pelo Fluxograma prisma 2020 (figura 2), adaptado para o estudo em questão, utilizando as bases de dados PubMed/MEDLINE (*Medical Literature Analysis and Retrieval System Online*) via BVS (Biblioteca Virtual em Saúde), LILACS (Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde) e SciELO (*Scientific Electronic Library Online*), além de literatura cinzenta em Google Acadêmico. Foram utilizados descritores em português e inglês combinados por operadores booleanos, tais como: “*Valeriana officinalis*”,

“valeriana”, “insônia”, “transtorno do sono”, “ansiedade” e “*anxiety disorder*”. A estratégia de busca foi adaptada para cada base e aplicada sem restrição inicial de período, considerando publicações em português, inglês e espanhol.

Quadro 1 – Combinação de termos de pesquisa

Table 1 – Combination of search terms

Base de dados	Estratégia de busca	
	Português	Inglês
PubMed via BVS	(<i>Valeriana officinalis</i>) AND (Insônia) AND (Ansiedade)	(<i>Valeriana officinalis</i>) AND (Insomnia) AND (Anxiety)
MEDLINE via BVS	(<i>Valeriana officinalis</i>) AND (Insônia) AND (Ansiedade)	(<i>Valeriana officinalis</i>) AND (Insomnia) AND (Anxiety)
LILACS Via BVS	(<i>Valeriana officinalis</i>) AND (Insônia) AND (Ansiedade)	(<i>Valeriana officinalis</i>) AND (Insomnia) AND (Anxiety)
Google Acadêmico	(<i>Valeriana officinalis</i>) AND (Insônia) AND (Ansiedade)	(<i>Valeriana officinalis</i>) AND (Insomnia) AND (Anxiety)
	(Transtorno do sono) AND (Ansiedade) AND (valeriana)	(Sleep disorder) AND (Anxiety) AND (Valerian)

Fonte: autoria, 2025

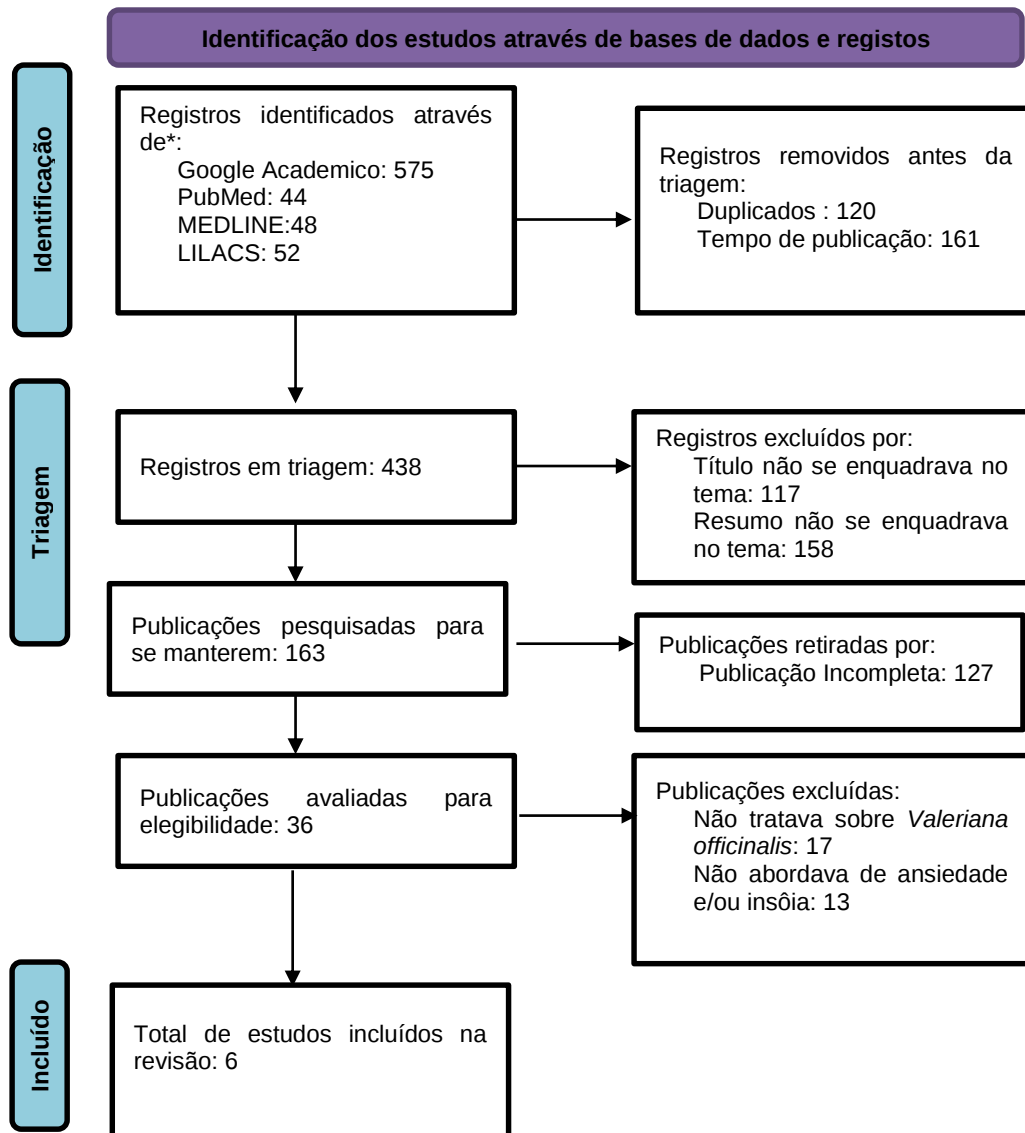
Source: authors, 2025

Os dados dos estudos selecionados foram organizados em um quadro contendo informações sobre autores/ano, título país de publicação, objetivo delineamento metodológico, amostra, principais resultados, tipos e doses comparador utilizado, desfechos avaliados e resultados principais de estudos de ensaios clínicos. Além disso, foi elaborado uma discussão qualitativa a partir dos objetivos da pesquisa.

3. Resultados e Discussão

A busca inicial retornou 719 registros. Após aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, 438 artigos foram selecionados para leitura de título e resumo; 56 artigos foram avaliados em leitura completa e 6 estudos foram incluídos na revisão (figura 2).

Figura 2: fluxograma de seleção dos estudos incluídos na revisão
 Figure 2 – Flowchart of Study Selection in the Review



Fonte: autoria, 2025
 Source: authors, 2025

Os estudos selecionados englobaram diferentes delineamentos metodológicos, sendo 50% dos estudos ensaios clínicos randomizados e duplos cegos, 33,3% estudos pré-clínicos in vivo 16,6% estudos randomizados em farmácias comunitárias. Das pesquisas, 50% foram realizadas em animais e 50% em modelos animais (quadro 2).

Quadro 2 – Distribuição Quantitativa dos Estudos Incluídos na Revisão
Table 2 – Quantitative Distribution of Studies Included in the Review

Nº	AUTORES/ ANO	TÍTULO	OBJETIVO	DELINEAMENTO METODOLÓGICO	AMOSTRA
1	Roh D, Jung JH, Yoon KH, Lee CH, et al./2019 ¹²	O extrato de valeriana altera a conectividade funcional do cérebro: um ensaio randomizado, duplo-cego e controlado por placebo	Objetivo foi usar a eletroencefalografia (EEG) para investigar se o extrato de raiz de valeriana (ERV) afeta as alterações de conectividade em estado de repouso e se tais alterações estão associadas a sintomas clínicos.	Ensaio clínico duplo-cego, randomizado e controlado	64 voluntários humanos
2	Jo K, Jeon S, Ahn CW, Han SH, et al./ 2017 ¹³	Alterações no comportamento de sono-vigília de <i>Drosophila melanogaster</i> devido aos extratos de sementes de lótus (<i>Nelumbo nucifera</i>) e de Hwang Jeong (<i>Polygonatum sibiricum</i>)	Avaliar a atividade de melhora do sono de plantas medicinais, dentre elas a valeriana, em modelo de <i>Drosophila</i>	Estudo pré-clínico in vivo	Moscas de 1 a 4 dias
3	Chandra Shekhar H, Joshua L, Thomas JV./ 2023 ¹⁴	Extrato padronizado de <i>Valeriana officinalis</i> melhora a qualidade geral do sono em humanos com queixas de sono: um estudo clínico randomizado, duplo-cego e controlado por placebo	Avaliar a VE (comercialmente conhecido como Sleeproot®) padronizada de maior potência no sono em indivíduos com queixas de sono após suplementação por 8 semanas em um estudo clínico intervencional randomizado, duplo-cego, controlado por placebo	Estudo clínico intervencional randomizado, duplo-cego, controlado por placebo.	88 humanos adultos.
4	Wang W, Wang Y, Guo Q, Li H, et al./ 2022 ¹⁵	Óleo essencial de valeriana para tratamento de insônia por meio da via da sinapse serotoninérgica	Objetivo de fornecer uma base teórica para futuras pesquisas e desenvolvimentos do óleo volátil de valeriana em produtos hipnóticos.	Estudo pré-clínico in vivo	Ratos

5	Pinder NE, Ligocki IY, Horton BM, Hoover JE./ 2024 ¹⁶	Ácido valerênico reduz comportamento semelhante à ansiedade em camundongos fêmeas adultas jovens (C57BL/6J)	Os objetivos específicos da nossa pesquisa foram: (1) testar se a administração de VA induz mudanças mensuráveis em comportamentos semelhantes à ansiedade, à depressão ou locomotores; (2) determinar se os efeitos da VA no comportamento são dose-dependentes; e (3) comparar os efeitos da VA no comportamento com os da DZ. Nossa hipótese é que a VA causaria uma redução dose-dependente em comportamentos semelhantes à ansiedade, como a VA, mas teria pouco ou nenhum efeito em comportamentos semelhantes à depressão ou locomotores.	Estudo pré-clínico in vivo	Ratos
6	Marcos E, Iglesias I, Vázquez-Velasco M, Benedi J./ 2020 ¹⁷	Intervenções baseadas em farmácias comunitárias com <i>Valeriana officinalis</i> ou Passiflora incarnata, juntamente com educação sobre higiene do sono, melhoram os sintomas climatéricos e os problemas de sono na menopausa	Avaliar a eficácia de uma intervenção farmacêutica com dois tratamentos complementares diferentes e educação sobre higiene do sono em sintomas climatéricos e domínios do sono em mulheres na menopausa com distúrbios do sono	Estudo randomizado	109 mulheres (45-64 anos)

Fonte: autoria, 2025
Source: authors, 2025

Dos estudos analisados, observa-se que 33,3% (n=2) dos ensaios abordaram o uso da Valeriana officinalis no combate à ansiedade, desencadeando o papel de ansiolítico natural. 66,6 % (n=6) dos artigos direcionaram o uso do fitoterápico para combater distúrbios de sono, em especial a insônia (quadro 3).

Quadro 3 – Principais Resultados dos Estudos Seleccionados e suas Posologias

Table 3 – Main Results of Selected Studies and Their Dosages

Nº	Principais resultados	Forma de uso/ posologia
1	O grupo ERV exibiu aumentos significativamente maiores na coerência alfa da região frontal do cérebro em quatro pares de eletrodos, e essas alterações foram significativamente correlacionadas com a ansiólise. O grupo VRE também apresentou reduções significativamente maiores na coerência teta em outros quatro pares de eletrodos. Nossos resultados indicam que o VRE altera a conectividade funcional do cérebro em relação à ansiedade.	Administração via oral (VO) de cápsula contendo extrato etanólico da raiz de valeriana (100 mg) 3 vezes ao dia por 4 semanas
2	O grupo apresentou um ritmo circadiano típico, sendo menos ativo à noite e mais ativo durante o dia, reduzindo a chance de insônia.	Imersão a meios ágar-sacarose adicionados de soluções aquosas de extrato de valeriana (1 - 20 mg) durante 5 dias
3	A análise de subdomínios do PSQI revelou que os indivíduos do grupo VE apresentaram melhorias significativas ($p < 0,05$) no PSQI para: qualidade subjetiva do sono e latência do sono nos dias 14, 28 e 56; duração do sono e eficiência habitual do sono nos dias 28 e 56; disfunção diurna no dia 14, em comparação ao placebo e Um aumento significativo ($p < 0,05$) na eficiência do sono foi registrado no grupo VE em relação ao valor basal em comparação ao placebo no Dia 14.	Administração VO por cápsulas de VE (200 mg de extrato de valeriana), por 8 semanas, todos os dias.
4	Os resultados mostraram que, após o tratamento com óleo essencial de valeriana, os ratos com insônia apresentaram duração de sono significativamente prolongada e aliviaram a tensão e a ansiedade induzidas pela insônia.	Administração do óleo essencial de valeriana (50 mg/ml) por 3 dias, uma vez ao dia
5	Os resultados demonstraram que o tratamento com ácido valerênico (AV) reduziu efetivamente múltiplos comportamentos relacionados à ansiedade medidos no LCE. De fato, na dose de 12 mg/kg, o efeito ansiolítico da VA foi tão robusto quanto o do diazepam. Além disso, os efeitos da VA no comportamento foram especificamente ansiolíticos, pois a VA não induziu alterações na atividade locomotora no LCE, ou no comportamento relacionado à depressão, conforme medido no TST. Nossos resultados fornecem forte suporte para a VA como um suposto medicamento ansiolítico.	VA (3 mg/kg, 6 mg/kg ou 12 mg/kg)
6	O grupo VO (<i>Valeriana officinalis</i>) foi mais eficaz do que o PI no alívio da insônia leve. A alteração nos sintomas vasomotores correlacionou-se positiva e significativamente com as alterações em todos os itens dos componentes do PSQI, exceto a duração do sono, e a associação foi mais forte com a latência do sono.	Higiene do sono, Passiflora incarnata (PI) 300 mg e administração VO de cápsulas contendo <i>Valeriana officinalis</i> 3 vezes ao dia

Source: authors, 2025

A ansiedade e a insônia, em sua maioria, configuram uma via de mão dupla, na qual ambas caminham juntas. Assim, quando o indivíduo apresenta sintomas ansiosos, observa-se, consequentemente, uma diminuição na qualidade e quantidade do sono, estabelecendo um ciclo vicioso entre esses distúrbios e consequentemente ocasionando uma desregulação metabólica¹².

O fitoterápico *Valeriana officinalis* apresenta como principais princípios ativos os valepotriatos, compostos por diidrovaltrato (80%), valtrato (15%) e acevaltrato (5%). Tais componentes atuam na formação reticular, exercendo efeito estabilizante sobre os centros vegetativos e emocionais, promovendo o equilíbrio autônomo-fisiológico. Além disso, os sesquiterpenos, como os ácidos valerênicos e seus derivados (valerenal, ácido acetoxivalerênico e ácido valerênico), inibem a enzima responsável pela metabolização do GABA (GABA transaminase), aumentando os níveis desse neurotransmissor no sistema nervoso central. Já as lignanas, como o berchemol-4'-O-β-D-glicosídeo, atuam como agonistas parciais dos receptores de adenosina subtipo A1¹⁸.

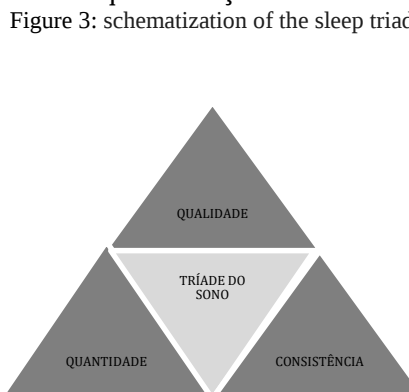
Diante desses achados, o uso da *Valeriana officinalis* pode promover alterações anatômico-fisiológicas cerebrais. Segundo estudos de Suzigan et al¹⁹., o córtex pré-frontal exerce controle no sentido supero inferior sobre a amígdala, estrutura responsável por avaliar informações sensoriais e iniciar respostas emocionais e fisiológicas apropriadas. A hiperatividade da amígdala é frequentemente observada em indivíduos com transtornos de ansiedade, levando a respostas exacerbadas de medo e a uma maior sensibilidade a potenciais ameaças.

Nos achados de Roh et al¹²., observou-se aumento significativo na coerência alfa da região frontal do cérebro em quatro pares de eletrodos, alterações que se correlacionaram com a redução da ansiedade. O grupo que utilizou o extrato de valeriana (VRE) também apresentou reduções significativamente maiores na coerência teta em outros quatro pares de eletrodos, indicando que o VRE altera a conectividade funcional cerebral em relação à ansiedade, resultando em melhora dos aspectos ansiosos nos pacientes.

Além da ação ansiolítica, os fitoterápicos à base de *Valeriana officinalis* também demonstram capacidade de melhorar a qualidade do sono, conforme relatado por Jo et al.,¹³. Marcos et al.,¹⁷. Esses autores correlacionam o uso do fitoterápico à melhora do sono por meio das modulações gabaérgicas, que promovem efeito indutor do sono e leve sedação.

Como complemento, Chandra Shekhar et al.,¹⁴ destacam que o uso terapêutico da valeriana implica em melhoria na quantidade, profundidade e consistência do sono, conforme esquematizado pelos autores em sua representação dos pilares do sono. A partir da análise da literatura, observa-se que a valeriana desempenha papel relevante na regulação das quatro etapas do sono, proporcionando melhora na tríade do sono (figura 2), permitindo qualidade de sono, aumento na quantidade e maior regularidade do ciclo circadiano.

Figura 3: esquematização da tríade do sono



Fonte: autoria, 2025

Source: authors, 2025

Ainda, segundo Jo et al¹³., indivíduos que utilizaram soluções aquosas de extrato de valeriana (1–20 mg) durante cinco dias apresentaram melhora significativa no ciclo circadiano. Diante dessa análise, pode-se concluir que, além de reduzir sintomas de ansiedade e insônia, a *Valeriana officinalis* contribui

para o equilíbrio do ciclo circadiano, favorecendo o metabolismo e a regulação hormonal, visto que a síntese e o controle de diversos hormônios dependem da adequada manutenção desse ciclo.

Diferentemente do uso de ansiolíticos e sedativos convencionais, que apresentam diversos efeitos colaterais, observou-se, de acordo com os achados desta revisão, que o uso abusivo desses fármacos pode promover descompensações neuroquímicas, com hiperestimulação dos receptores GABAérgicos e consequente alteração do equilíbrio sináptico. Tal desregulação pode predispor ao surgimento de novos transtornos mentais, incluindo depressão e dependência química, conforme destacado no estudo de Ortiz e Oliveira²⁰.

Em contraste, a *Valeriana officinalis* apresenta efeitos adversos raros e geralmente leves, como dor de cabeça, desconforto estomacal, tontura e mal-estar gástrico.

Neste contexto, infere-se que a valeriana possui perfil de segurança satisfatório para o uso terapêutico na atualidade. Contudo, destaca-se a necessidade de estudos de coorte que acompanhem pacientes a longo prazo, a fim de estabelecer correlações mais precisas entre o uso contínuo e possíveis efeitos adversos tardios. Na presente revisão, observou-se que os ensaios clínicos com fitoterápicos à base dos princípios ativos da planta não relataram efeitos indesejáveis significativos. No entanto, é importante salientar que muitos desses estudos não realizaram acompanhamento pós-teste, o que limita a avaliação de eventos adversos em longo prazo.

De acordo com a metanálise de Bent e colaboradores²¹, a *Valeriana officinalis* apresenta potencial promissor para ser introduzida na atenção à saúde de indivíduos com transtornos ansiosos e insônia, uma vez que seu uso está associado a menores riscos em comparação aos fármacos convencionais e à melhoria da qualidade de vida dos usuários.

4. Conclusão

A presente pesquisa analisou os aspectos positivos do uso da Valeriana no tratamento da insônia e ansiedade. Com base nos estudos revisados, é possível constata que a *Valeriana officinalis* apresentam resultados satisfatórios quanto as doenças que mais acomete a população na atualidade, a insônia e ansiedade. Além disso, comparada as terapias convencionais, a valeriana demonstrou menor ocorrência de efeitos adversos e menor potencial de dependência química, se comportando como uma alternativa segura, em especial para pacientes que não toleram os efeitos colaterais de ansiolíticos e sedativos.

No entanto, visa a necessidade do desenvolvimento de novos estudos clínicos controlados e de longo prazos que investiguem o uso seguro e contínuo do composto. Ademais, é de interesse farmacológico pesquisas que adequem o uso terapêutico do princípio ativo da planta com os diferentes graus de severidade dos transtornos.

Dessa forma, conclui-se que a *Valeriana officinalis* é uma opção terapêutica promissora para o manejo da ansiedade e da insônia, se destacando como tratamento complementar na prática clínica. Seu uso contribui para a promoção do bem-estar, melhoria da qualidade de vida e equilíbrio psicológico.

Referências

1. Araújo AR, Coelho LB, Neves YR, et al. Impactos da privação de sono na saúde mental e física: um estudo com acadêmicos de medicina no interior do Tocantins. *Revista Contribuciones a las ciencias sociales*. 2024.
2. Baranwal N, Yu PK, Siegel NS. Sleep physiology, pathophysiology, and sleep hygiene. *Prog Cardiovasc Dis*. 2023.
3. Moraes VR, Pereira JC, Almeida CG, et al. A fisiologia do sono e seu impacto na memória: uma revisão de literatura. *Brazilian Journal of Health Review*. 2024.
4. Sá RMB de, Motta LB da, Oliveira FJ de. Insônia: Prevalência E Fatores De Risco Relacionados Em População De Idosos Acompanhados Em Ambulatório. *Rev bras geriatr gerontol*. 2007.
5. Ministério da Saúde. Você já teve insônia? Saiba que 72 % dos brasileiros sofrem com alterações no sono. Agência Saúde [internet]. 17 de março de. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2023/marco/voce-ja-teve-insonia-saiba-que-72-dos-brasileiros-sofrem-com-alteracoes-no-sono>
6. Organização Mundial da Saúde (OMS). *Brasil tem 9,3% da população com transtorno de ansiedade* [Internet]. Genebra: Organização Mundial da Saúde; 2017. Disponível em: <https://www.who.int>
7. Associação Brasileira do Sono. *Consenso de Diagnóstico e Tratamento da Insônia em Adultos* [Internet]. São Paulo (SP): Associação Brasileira do Sono. 2023. Disponível em: <https://absono.com.br/wp-content/uploads/2024/07/30332-Consenso-Brasileiro-de-Insonia.pdf>
8. Ortiz SLC, Oliveira TMA. Uso abusivo de antidepressivos e ansiolíticos: compreendendo os riscos. *Brazilian Journal of Health Review*. 2023.
9. Habimorad PHL, Catarucci FM, Bruno VHT, et al. Potencialidades e fragilidades de implantação da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares. *Ciência & Saúde Coletiva*. 2020.
10. Santos ACAL, Milhomem, JVM, do Nascimento TA, et al. Abordagens não farmacológicas no tratamento da insônia: uma revisão abrangente. *Brazilian Journal of Health Review*. 2024.
11. Lindolfo RJV, Toledo CEM. *Valeriana officinalis* L., No Tratamento Da Insônia E Ansiedade. *Brazilian Journal of Surgery & Clinical Research*. 2014.
12. Roh D, Jung JH, Yoon KH, Lee CH, Kang LY, Lee SK, Shin K, Kim DH. Valerian extract alters functional brain connectivity: A randomized double-blind placebo-controlled trial. *Phytother Res*. 2019.
13. Jo K, Jeon S, Ahn CW, Han SH, Suh HJ. Changes in *Drosophila melanogaster* Sleep-Wake Behavior Due to Lotus (*Nelumbo nucifera*) Seed and Hwang Jeong (*Polygonatum sibiricum*) Extracts. *Prev Nutr Food Sci*. 2017. Doi: 10.3746/pnf.2017.22.4.293.
14. Chandra Shekhar H, Joshua L, Thomas JV. Standardized Extract of *Valeriana officinalis* Improves Overall Sleep Quality in Human Subjects with Sleep Complaints: A Randomized, Double-Blind, Placebo-Controlled, Clinical Study. *Adv Ther*. 2024. Doi: 10.1007/s12325-023-02708-6.
15. ang W, Wang Y, Guo Q, Li H, et al. Valerian essential oil for treating insomnia via the serotonergic synapse pathway. *Front Nutr*. 2022. Doi: 10.3389/fnut.2022.927434.
16. Pinder N.E., Ligocki I.Y., Horton B.M., Hoover J.E. Valerenic acid reduces anxiety-like behavior in young adult, female (C57BL/6J) mice. *Behavioral Brain Research*. 2024 Doi:10.1016/j.bbr.2023.114717.
17. Marcos E, Iglesias I, Vázquez-Velasco M, Benedi J. Intervenções baseadas em farmácias comunitárias com *Valeriana officinalis* ou *Passiflora incarnata*, juntamente com educação sobre higiene do sono, melhoram os sintomas climatéricos e os problemas de sono na menopausa. *Journal of negative & no positive results*. 2020. Doi: 10.19230/jonnpr.3983.
18. Santi RF, Esquivi EC. O uso da *valeriana officinalis* no tratamento de transtornos de ansiedade. *Revista Científica Unilago*. 2021
19. Suzigan M., da Ressurreição Santos L, Rosa SA, Caldas ER, et al. Neurobiologia dos transtornos de ansiedade. *Brazilian Journal of Health Review*. 2024.

20. Ortiz SLC, Oliveira TMA. Uso abusivo de antidepressivos e ansiolíticos: compreendendo os riscos. *Brazilian Journal of Health Review*. 2023. Doi:10.34119/bjhrv6n6-265.
21. Bent S, Padula A, Moore D, Patterson M, Mehling W. Valerian for sleep: a systematic review and meta-analysis. *Am J Med*. 2006. Doi: 10.1016/j.amjmed.2006.02.026.