

## **FITOTERÁPICOS E O USO DA *Valeriana officinalis* NO COMBATE À ANSIEDADE E DEPRESSÃO**

**Ana Beatriz Silva Barbosa<sup>1</sup>, Antônio Jocilan dos Santos de Oliveira<sup>2</sup>, Jean Carlos Lima de Sousa<sup>3</sup>, Lara Victória Pinheiro<sup>4</sup>, Raniery Augusto dos Santos Beserra Nogueira<sup>5</sup>, Rodrigo José Fernandes de Barros<sup>6</sup>**

<sup>1</sup> Faculdades Nova Esperança de Mossoró – FACENE/RN, (biabarbosa624@gmail.com)

<sup>2</sup> Faculdades Nova Esperança de Mossoró – FACENE/RN, (antoniojocilan2015@gmail.com)

<sup>3</sup> Faculdades Nova Esperança de Mossoró – FACENE/RN, (jeanfod3@gmail.com)

<sup>4</sup> Faculdades Nova Esperança de Mossoró – FACENE/RN, (larvic56@gmail.com)

<sup>5</sup> Faculdades Nova Esperança de Mossoró – FACENE/RN, (ranieryaugustomed@gmail.com)

<sup>6</sup> Faculdades Nova Esperança de Mossoró – FACENE/RN, (rodjfb@gmail.com)

### **Resumo**

**INTRODUÇÃO:** Os quadros de ansiedade e depressão têm se mostrado cada vez mais recorrentes, exigindo intervenções bem específicas. Surgem, nesse cenário, os medicamentos fitoterápicos, dentre os quais se destaca a *Valeriana officinalis*, efetiva no combate a esses transtornos e na promoção de bem-estar aos pacientes. **OBJETIVOS:** Evidenciar a ação de fitoterápicos, sobretudo da *Valeriana officinalis*, no combate a distúrbios da ansiedade. **MÉTODOS:** Trata-se de uma revisão bibliográfica baseada em 7 artigos científicos e resumos publicados em um recorte temporal de 2010 a 2021 e retirados da base de dados SciELO, da ferramenta de pesquisa científica Google Acadêmico e de *sites* institucionais de sociedades científicas. **RESULTADOS:** Embora o uso dos fitoterápicos seja recomendado pela Organização Mundial de Saúde (OMS), percebeu-se que os conhecimentos a seu respeito não são amplamente difundidos no meio científico das ciências da saúde, devido a certa desinformação. No entanto, alguns autores concluíram que o uso se mostrou eficiente na redução de sintomas de ansiedade quando comparado ao placebo, tendo efeitos semelhantes a benzodiazepínicos, como o Diazepam, sendo seguros, apesar de incertos. No caso da *Valeriana officinalis*, quando comparada a medicamentos ansiolíticos e antidepressivos, teve efeitos análogos a esses medicamentos alopáticos, mostrando-se isenta de reações colaterais dentro das doses recomendadas, não sofrendo influência do álcool, não trazendo prejuízos à cognição ou sono, nem sendo tóxica ou causando dependência, sendo de grande vantagem no tratamento de transtornos de cunho mental. **CONCLUSÃO:** Percebe-se, portanto, que a utilização de fitoterápicos na terapia medicamentosa contra transtornos de ansiedade e depressão, em especial a *V. officinalis*, se mostra bastante promissora, implicando em menos desconforto ao paciente em comparação a outros fármacos, como os benzodiazepínicos, embora ainda haja a necessidade de mais estudos. Dessa forma, pode haver aumento da adesão ao tratamento e atenuação dos danos causados pelas supracitadas condições psíquicas.

**Palavras-chave:** Fitoterápicos; Valeriana; Ansiedade; Efeitos colaterais e reações adversas relacionados a medicamentos; Depressão.

**Área Temática:** Inovações e Tecnologias na Fitoterapia.

**Modalidade:** Resumo expandido

## 1 INTRODUÇÃO

Ao longo da história, a humanidade se manteve buscando incessante e simultaneamente a causa das enfermidades e possíveis curas ou mesmo meios de alívio das mesmas. Assim, passaram a utilizar as plantas, recursos ubíquos e de fácil acesso, como alternativas terapêuticas que demonstraram eficiência desde os primórdios, considerando que se trata do mais antigo meio de tratamento já empregado (MATTOS *et al.*, 2018).

Durante a Idade Média, este processo se tornou muito evidente, e as chamadas curandeiras empregavam ervas para tratar diversos males típicos da época. Em cenário brasileiro, os indígenas também selecionavam plantas específicas para cada condição, compartilhando este conhecimento ancestral desde a colonização europeia até a contemporaneidade. A fitoterapia, então, tornou-se uma prática integrativa de saúde, incorporando ao cotidiano médico os tradicionais saberes populares. Com a significativa biodiversidade existente no planeta Terra, há um amplo espectro de fitoterápicos para os mais diversos casos, inclusive, a ansiedade e a depressão, que acometem mais e mais indivíduos a cada ano (MATTOS *et al.*, 2018).

De acordo com dados da Organização Mundial de Saúde (OMS), 5,8% da população brasileira sofre de depressão, sendo este o maior índice da América Latina e o segundo maior de todo o continente americano, perdendo apenas, por uma mínima diferença, para os Estados Unidos, o que o coloca como quinto lugar no ranking mundial de países com maior prevalência de indivíduos depressivos. Outra estatística nada animadora informada também pela OMS indica que o Brasil é o país com maior número de ansiosos no mundo, com cerca de 9,3% da população sofrendo de transtorno de ansiedade generalizada (TAG).

As doenças psíquicas, por inúmeros fatores ambientais e genéticos, têm intensificado sua frequência e exigem tratamentos rápidos e eficazes, já que quadros mais graves podem colaborar para a ocorrência de episódios suicidas. Além da psicoterapia, que se dá em várias modalidades, a terapia medicamentosa inclui antidepressivos e ansiolíticos, sendo a posologia adequada a cada caso pelo psiquiatra responsável. No entanto, com o aumento da dependência desses fármacos por parte dos pacientes, por questões de tolerância bioquímica do próprio organismo, os efeitos colaterais se mostram cada vez mais incômodos, o que tem feito com que profissionais da saúde e os próprios pacientes busquem alternativas ao tratamento tradicional (SOLDATELLI; RUSCHEL; ISOLAN, 2010).

Dessa forma, a indústria farmacêutica, ao se debruçar sobre o estudo de diversos fitoterápicos, descobriu neles propriedades neurofarmacológicas bem interessantes, como o efeito ansiolítico e antidepressivo, tornando-os potenciais recursos terapêuticos contra as supracitadas doenças. Dentre os inúmeros fármacos considerados, como a *Gingko biloba*, a *Piper methysticum*, a *Matricaria recutita* e a *Passiflora incarnata*, destaca-se a *Valeriana officinalis*, da família Valerianaceae, nativa da Europa e da região norte da Ásia, em áreas de maior altitude, por volta dos 2000 metros. De utilização milenar, tem se popularizado e mostrado, com seu princípio ativo, efetividade sem grandes efeitos adversos, o que se apresenta como fator extremamente positivo ao paciente (SOLDATELLI; RUSCHEL; ISOLAN, 2010).

## 2 MÉTODO

Trata-se de uma revisão bibliográfica baseada em artigos científicos publicados em um recorte temporal de 2010 a 2021. A pesquisa de referências se deu na base de dados SciELO, na ferramenta de pesquisa científica Google Acadêmico e em *sites* institucionais de sociedades científicas sendo norteada por descritores (ou palavras-chave): Fitoterápico, Fitoterapia, Valeriana, Ansiedade, Plantas medicinais, Saúde mental, Ansiolíticos. A fim de haver um afinamento de informações, foi utilizado o operador booleano “AND” nas pesquisas realizadas pela SciELO.

De acordo com os critérios de inclusão, foram escolhidas revisões de literárias (narrativas, principalmente) e estudos observacionais transversais (qualitativos e quantitativos) cuja ideia principal fosse voltada à fitoterapia no tratamento e alívio da ansiedade. Destacaram-se, ainda, os trabalhos científicos que tinham seu delineamento nas ações e consequências do uso da *Valeriana officinalis*. Já como critérios de exclusão foram considerados: ausência do material em português, trabalhos que trouxessem ideias repetidas ou que não acrescentassem novas informações ao levantamento literário.

## 3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Apesar de serem recomendados pela OMS, especialmente para países ainda não desenvolvidos, percebeu-se que os fitoterápicos ainda não são amplamente difundidos no meio científico das ciências da saúde, seja entre os profissionais ou entre os estudantes. O conhecimento científico de suas propriedades gerais e suas recomendações ainda estão muito atreladas ao “saber do povo” -sobretudo dentro de um contexto familiar-, muito embora tenha havido uma expansão de pesquisas científicas na área nos anos 90 (MATTOS *et al.*, 2018).

Esta omissão, por parte dos profissionais, na recomendação do uso de plantas medicinais no tratamento de inúmeras enfermidades se dá, principalmente, por uma desinformação que os acompanha durante sua formação, como mostra Gonzaga *et al.* (2020). Por vezes, revela-se uma falha sistematizada, na qual pouco se é discutido e trabalhado os efeitos, as propriedades e a eficácia dos chamados “medicamentos naturais”, ainda que existam evidências de que várias espécies vegetais possam ser ferramentas no tratamento, combate e prevenção de distúrbios (MATTOS *et al.*, 2018).

No que se refere a acometimentos nervosos, citam-se, na literatura, variadas espécies vegetais com propriedades sedativas, anticonvulsivantes, ansiolíticas, etc. Alguns estudos debruçaram-se em uma lista de medicamentos fitoterápicos aprovados pela ANVISA, e, no âmbito do Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG), Faustino, Almeida e Andreatini (2010) elucidaram o que havia sido levantado sobre algumas espécies usadas popularmente: *Piper methysticum*, *Passiflora incarnata*, *Ginkgo biloba*, *Matricaria recutita* e *Valeriana officinalis*. À época, ao passo que a camomila (*Matricaria recutita*) mostrou ser eficaz no combate a TAG leve e moderado, o kava kava (*Piper methysticum*) se relacionou a um efeito ansiolítico geral, possuindo relevância prevalente até os dias atuais, e a valeriana (*Valeriana officinalis*) mostrou-se inconclusiva em seus efeitos mitigadores da ansiedade.

Mesmo que os estudos até então não permitissem definir uma relação de causa e efeito no uso da valeriana e redução do quadro ansioso, as pesquisas em seu entorno continuaram, já que o uso popular mostrava relativa eficácia desse fitoterápico. Sendo assim, Nunes e Sousa (2011) concluíram que seu uso mostrou-se eficiente na redução de sintomas de ansiedade quando comparado ao placebo, tendo efeitos semelhantes a benzodiazepínicos (Diazepam foi o medicamento comparado), sendo seguros, apesar de incertos.

Quando comparada a medicamentos ansiolíticos e antidepressivos (como os benzodiazepínicos), a *Valeriana officinalis* teve efeitos análogos a esses medicamentos alopáticos, mostrando-se isenta de efeitos colaterais dentro das doses recomendadas, pois não sofre influência do álcool, não se mostra tóxica, não altera a cognição, não causa sonolência diurna, nem provoca dependência (SOLDATELLI; RUSCHEL; ISOLAN, 2010). Tal isenção de consequências adversas torna-se uma vantagem ao uso da valeriana em comparação a drogas contra ansiedade e depressão, pois são acarretadoras de inúmeros impactos indesejados: sonolência, cansaço/fadiga, fraqueza muscular, tontura, cefaleia, obnubilação, alterações circulatórias, tremor, disfunção sexual, insônia, náuseas, entre outros (VIDAL; TOLEDO, 2015). Além disso, não existem relatos de dependência química causada pela utilização de fitoterápicos derivados de plantas da família Valerianaceae, como citado 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 e até mesmo anticonvulsivantes, sendo também utilizado por isso no tratamento da epilepsia. O mecanismo de ação, pautado em seus princípios ativos, especialmente os valepotriatos, 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; RUSCHEL; ISOLAN, 2010).

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; RUSCHEL; ISOLAN, 2010).

Por se tratar de efeitos leves e sem adversidades relatadas, os fitoterápicos a base de *V. officinalis* não provocam quadros de dependência física ou psíquica, o que também se mostra extremamente positivo no processo terapêutico. Seu mecanismo de ação relacionam-se ao metabolismo GABAérgico, promovendo o aumento de GABA nas fendas sinápticas, associando-se também ao aumento da disponibilidade de serotonina no Sistema Nervoso Central (SNC), estimulando a via serotoninérgica que inerva a matéria cinzenta periaquedutal dorsal, resultando na redução da ansiedade, pânico e comportamento defensivo (VIDAL; TOLEDO, 2015; CINIGLIA *et al.*, 2020).

De maneira geral, embora a ação psicotrópica do fármaco sobre o sistema nervoso central seja depressora, não há qualquer indício de queda do estado geral ou do desempenho dos pacientes. Pelo contrário, estes costumam relatar maior energia e disposição para realizar as atividades diárias.

#### 4 CONCLUSÃO

Percebe-se, portanto, que a utilização de fitoterápicos na terapia medicamentosa contra transtornos de ansiedade e depressão, em especial a *V. officinalis*, se mostra bastante promissora, implicando em uma menor frequência e intensidade de efeitos colaterais típicos de outros fármacos, como os benzodiazepínicos. Dessa forma, pode haver aumento da adesão ao tratamento e atenuação dos danos causados pelas supracitadas condições psíquicas, o que traria impactos razoavelmente positivos não somente no que tange ao aspecto individual dos pacientes, mas também ao meio social, de maneira bem abrangente.

Bem como, ressalta-se a necessidade do debate e propagação científica acerca do uso de fitoterápicos - principalmente no combate a transtornos de ansiedade, depressão e distúrbios do

sono-, tendo em vista os relatos quase nulos de efeitos adversos provocados por sua utilização. Assim, melhores condições de assistência e tratamento serão ofertadas a uma população com índices alarmantes e crescentes de problemas psíquicos.

## 5 REFERÊNCIAS

- CINIGLIA, Nathana *et al.* Valeriana officinalis no Controle da Ansiedade em Pessoas com HIV/AIDS. **Revista Neurociências**, [S.L.], v. 28, n. 1, p. 1-17, out. 2020.
- FAUSTINO, Thalita Thais; ALMEIDA, Rodrigo Batista de; ANDREATINI, Roberto. Plantas medicinais no tratamento do transtorno de ansiedade generalizada: uma revisão dos estudos clínicos controlados. **Revista Brasileira de Psiquiatria**, [S.L.], v. 32, n. 4, p. 429-436, 15 out. 2010.
- GONZAGA, Rodrigo Vieira *et al.* Uso de Plantas Mediciniais no Tratamento de Ansiedade no Ambiente Acadêmico. **Brazilian Journal Of Natural Sciences**, [S.L.], v. 3, n. 3, p. 458-472, nov. 2020.
- LIMA, João Alberto Lins de *et al.* Avaliação teórica das propriedades farmacocinéticas, físico-químicas e farmacodinâmicas do composto isolado de *Valeriana officinalis* em transtorno de ansiedade. **Brazilian Journal Of Development**, [S.L.], v. 6, n. 10, p. 74751-74762, 2020.
- MATTOS, Gerson *et al.* Plantas medicinais e fitoterápicos na Atenção Primária em Saúde: percepção dos profissionais. **Ciência & Saúde Coletiva**, [S.L.], v. 23, n. 11, p. 3735-3744, nov. 2018.
- NUNES, Ana; SOUSA, Marlene. UTILIZAÇÃO DA VALERIANA NAS PERTURBAÇÕES DE ANSIEDADE E DO SONO: qual é a melhor evidência?. **Acta Medica Portuguesa**, [S.L.], v. 24, n. 4, p. 961-966, 2011.
- 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.
- 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.