

USO DA *Valeriana officinalis* L. NO TRATAMENTO DE DISTÚRBIOS DO SONO: UMA REVISÃO

Data de submissão: 25/09/2024

Data de aceite: 01/10/2024

Joana Vitória Pereira Rocha Cutrim

Luís Eduardo Almeida Honda

Cristiny Vitória de Sousa Cardoso

Julianne Rocha de Araujo

Rosiélem Silva e Silva

Nadia Leticia Silva Chaves

Romulo Fernandes de Aquino

Graziele Ferreira Nunes

Daniel de Camargo Loureiro

Ana Paula Muniz Serejo

Denise Fernandes Coutinho

Maria Cristiane Aranha Brito Mattos

RESUMO: Este trabalho apresenta uma revisão da literatura sobre a eficácia e segurança da *Valeriana officinalis* L. no tratamento de distúrbios do sono. A valeriana é uma planta medicinal utilizada há séculos na medicina tradicional, com propriedades sedativas e ansiolíticas. Realizou-se um levantamento das publicações acerca do tema nas bases de dados PubMed, Scopus, SciELO, ScienceDirect e Cochrane, de estudos publicados entre 2014 e 2024, com a adoção dos descritores cadastrados nos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS): “*Valeriana officinalis*”, “Distúrbios do sono”, “Benzodiazepínicos” e “Fitoterapia”. Foram selecionados 30 trabalhos que abordam os mecanismos de ação da valeriana, bem como sua eficácia comparada a medicamentos sintéticos, e suas aplicações farmacológicas. Os resultados indicam que a valeriana é uma alternativa promissora para o tratamento de distúrbios do sono, com um perfil de segurança superior aos tratamentos convencionais, ressaltando a necessidade de estudos adicionais para confirmar sua eficácia em longo prazo e padronizar as formas de administração.

PALAVRAS-CHAVE: *Valeriana officinalis*; distúrbios do sono; benzodiazepínicos; fitoterapia.

INTRODUÇÃO

Os distúrbios do sono, particularmente a insônia, afetam cerca de 30% da população mundial. A insônia crônica impacta entre 10% e 15% dos adultos, resultando em fadiga, déficit cognitivo e aumento do risco de doenças cardiovasculares e depressão (Hirshkowitz *et al.*, 2015; Ohayon *et al.*, 2017). Além disso, podem impactar sobre maneira a qualidade de vida, uma vez que o sono tem importantes funções biológicas como atuação na consolidação da memória, a visão binocular, na termorregulação, na conservação e restauração da energia, e restauração do metabolismo energético cerebral (Simões *et al.*, 2022).

Os medicamentos convencionais, como benzodiazepínicos e hipnóticos não-benzodiazepínicos, embora eficazes, apresentam sérios efeitos colaterais, incluindo dependência e distúrbios de memória (Schutte-Rodin *et al.*, 2008; Tzeng *et al.*, 2019). A busca por alternativas naturais, como a espécie *Valeriana officinalis*, é, portanto, justificada.

Valeriana officinalis L., conhecida popularmente como valeriana, tem sido utilizada há milênios na medicina tradicional por suas propriedades calmantes e sedativas. Originária da Europa e de regiões da Ásia, a planta foi amplamente reconhecida na Grécia e Roma antigas. Hipócrates (460–377 a.C.) mencionou o uso da valeriana para tratar insônia e distúrbios nervosos. Galeno também a recomendava para alívio de tensões (Bos *et al.*, 2015; Leach & Page, 2022). Durante a Idade Média, a espécie manteve sua popularidade, sendo utilizada como um sedativo para ansiedade e como alternativa na luta contra a peste (Bent *et al.*, 2006). Com o ressurgimento do interesse pela fitoterapia no século XXI, estudos clínicos vêm buscando comprovar sua eficácia (Smith & Williamson, 2021).

É necessário ressaltar que nos dias atuais, o uso de valeriana se tornou constante, com o advento da pandemia do Covid 19, muitas pessoas desenvolveram ansiedade e assim distúrbios no sono, desse modo, a necessidade por novas alternativas terapêuticas tornou-se cada vez mais necessário, sendo a valeriana, uma das espécies bastante utilizadas (Gomes e Lima, 2023). Diante desse cenário, o uso de plantas medicinais como forma de fomentar as práticas integrativas e complementares no SUS, torna-se cada vez mais frequente (Correa *et al.*, 2022).

Desse modo, mostra-se a relevância desse estudo, dado o aumento da demanda por tratamentos seguros e menos invasivos para distúrbios do sono. Através de uma revisão da literatura, busca-se avaliar se a valeriana é uma alternativa eficaz e com menor risco de efeitos adversos em comparação com medicamentos sintéticos.

OBJETIVO

Este estudo visa realizar uma revisão da literatura sobre a eficácia e segurança de *Valeriana officinalis* L. no tratamento de distúrbios do sono, buscando avaliar os mecanismos de ação da espécie e comparar sua eficácia com medicamentos sintéticos, especialmente benzodiazepínicos e hipnóticos não-benzodiazepínicos e por fim, discutir as implicações clínicas de seu uso.

REVISÃO DE LITERATURA

Mecanismos de Ação de *Valeriana officinalis* L.

Valeriana officinalis atua no sistema nervoso central, modulando a atividade do neurotransmissor ácido gama-aminobutírico (GABA). Estudos demonstram que compostos presentes na valeriana, como ácidos valerênicos e valepotriatos, inibem a degradação do GABA, prolongando seu efeito (Bent *et al.*, 2015; Sarris *et al.*, 2019). Além disso, a interação da valeriana com receptores de serotonina e adenosina também está envolvida na regulação do sono (Wang *et al.*, 2020; Gunes *et al.*, 2021).

Sua composição é variável, onde pode contar com cerca de 0,3 a 0,7 % de óleo essencial que possui elementos como acetato de carbonila, sequiterpenóides, ácidos valerênicos, ácido valerênico e ácido acetoxivalerênico, ressaltando que esse óleo essencial tem ações diretas sobre o GABA e consequentemente ações sobre humor, ansiedade e distúrbios do sono (Magalhaes e Silva, 2023).

Comparação entre *Valeriana officinalis* L e benzodiazepínicos

A comparação entre *Valeriana officinalis* L. e benzodiazepínicos é fundamental para avaliar a viabilidade da *valeriana* como alternativa para o tratamento de distúrbios do sono. Benzodiazepínicos, como diazepam e zolpidem, são amplamente utilizados para tratar insônia e outros distúrbios relacionados ao sono devido à sua eficácia na indução do sono e na redução da ansiedade. No entanto, eles apresentam desvantagens significativas, como dependência, tolerância e efeitos colaterais graves, incluindo sedação diurna e comprometimento cognitivo (Roth *et al.*, 2022; Sarris *et al.*, 2019).

Benzodiazepínicos são conhecidos por sua ação potente e rápida na indução do sono. Estudos demonstram que esses medicamentos são eficazes na redução da latência do sono e no aumento do tempo total de sono (Krystal *et al.*, 2016). No entanto, essa eficácia vem acompanhada de um risco elevado de efeitos adversos, especialmente com o uso prolongado. Por outro lado, a *valeriana*, embora não tão potente quanto os benzodiazepínicos, tem mostrado eficácia na redução da latência do sono e na melhoria da qualidade do sono. Estudos indicam que a *valeriana* pode reduzir a latência do sono em cerca de 12 a 16 minutos em comparação ao placebo, enquanto a redução com benzodiazepínicos pode ser mais acentuada (Fernandez-San-Martin *et al.*, 2020). No entanto, a valeriana tem o benefício de não induzir dependência, um problema crítico associado ao uso prolongado de benzodiazepínicos.

O perfil de segurança da *valeriana* é significativamente mais favorável em comparação aos benzodiazepínicos. Benzodiazepínicos têm sido associados a uma série de efeitos colaterais, incluindo amnésia, sedação diurna, coordenação prejudicada e dependência física e psicológica (Friedman *et al.*, 2019). Esses efeitos adversos podem impactar negativamente a qualidade de vida e a capacidade funcional dos pacientes. Em contraste, a valeriana tem um perfil de efeitos colaterais muito mais brandos. Os efeitos

colaterais relatados são geralmente leves e podem incluir desconforto gastrointestinal, tontura e sonolência diurna em alguns casos (Gunes *et al.*, 2021; Leach e Page, 2022). A ausência de dependência e a baixa incidência de efeitos colaterais graves fazem da valeriana uma opção atraente para tratamento a longo prazo.

Estudos comparativos entre *valeriana* e benzodiazepínicos indicam que a *valeriana* pode ser uma opção eficaz, embora não tão potente quanto os benzodiazepínicos na indução do sono (Bos *et al.*, 2015). No entanto, a evidência clínica sugere que a *valeriana* é adequada para pacientes que buscam evitar os riscos associados aos benzodiazepínicos. Uma análise de meta-análise encontrou que a *valeriana* tem um impacto positivo na qualidade do sono, com uma eficácia semelhante ou superior a alguns medicamentos sintéticos, mas sem os efeitos adversos associados (Fernandez-San-Martin *et al.*, 2020; Ziegler *et al.*, 2017).

Em suma, a valeriana se destaca como uma alternativa viável aos benzodiazepínicos, oferecendo benefícios significativos em termos de segurança e tolerância. Embora possa não igualar a potência dos benzodiazepínicos na indução do sono, seu perfil de segurança e a ausência de dependência a tornam uma escolha preferível para muitos pacientes, especialmente aqueles que necessitam de tratamento prolongado.

METODOLOGIA

A revisão bibliográfica foi realizada nas bases de dados como PubMed, Scopus, SciELO, ScienceDirect, Cochrane, incluindo estudos revisados por pares publicados entre 2014 e 2024 que investigaram a eficácia e segurança da valeriana. Foram adotados os descritores cadastrados nos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS): “*Valeriana officinalis*”, “Distúrbios do sono”, “Benzodiazepínicos” e “Fitoterapia”. Foram usados como critério de inclusão estudos clínicos randomizados com placebo, estudos comparativos entre valeriana e benzodiazepínicos e populações diversificadas como adultos, idosos e pacientes com comorbidades.

RESULTADOS E DISCUSSOES

Eficácia de *Valeriana officinalis* na Redução da Latência do Sono

Os estudos indicam que a valeriana é eficaz na redução da latência do sono, com uma média de 12 a 16 minutos em comparação ao placebo (Ziegler *et al.*, 2017). Em comparação com benzodiazepínicos, a redução da latência é ligeiramente menor, mas com menos efeitos colaterais. A valeriana mostrou melhora na qualidade do sono, com aumento na continuidade e profundidade do sono. Pacientes relataram menor incidência de despertares noturnos e uma sensação de maior descanso ao acordar (Bent *et al.*, 2015; Sarris *et al.*, 2019; Roth *et al.*, 2022). Alguns desses estudos podem ser observados no quadro 1.

AUTOR	TITULO
Fernandez-San-Martin <i>et al.</i> , 2020	Eficácia da Valeriana como auxiliador do sono: Uma meta-análise de ECRs
Bent <i>et al.</i> , 2006	Valeriana para o sono: Uma revisão sistemática e meta-análise
Schmitz <i>et al.</i> , 2021	Extrato de Valeriana melhora a qualidade do sono em pacientes com insônia
Rodrigues <i>et al.</i> , 2021	Efeitos farmacológicos do fitoterápico valeriana no tratamento da ansiedade e no distúrbio do sono

Quadro 1: Estudos envolvendo a espécie *Valeriana officinalis* L e os distúrbios do sono

Fonte: Autoria própria

Estudos Clínicos de valeriana comparando grupo com Benzodiazepínicos

Valeriana officinalis é frequentemente comparada a medicamentos sintéticos, como benzodiazepínicos e hipnóticos não-benzodiazepínicos, que são amplamente utilizados para o tratamento de distúrbios do sono. Embora esses medicamentos possam ser eficazes na indução do sono, eles apresentam riscos significativos de dependência, efeitos colaterais e perda de eficácia ao longo do tempo (Schutte-Rodin *et al.*, 2008; Furukawa *et al.*, 2020). A valeriana, por sua vez, é considerada uma opção com menor potencial de dependência e com efeitos colaterais mínimos (Soldatelli; Ruschel; Isolan, 2010).

Estudos sugerem que a valeriana oferece uma alternativa viável, especialmente em pacientes que buscam evitar os riscos associados aos tratamentos convencionais (Fernandez-San-Martin *et al.*, 2020; Tzeng *et al.*, 2019). A eficácia da valeriana, embora ligeiramente inferior em termos de latência do sono em comparação com os benzodiazepínicos, pode ser compensada por seu perfil de segurança. Além disso, a valeriana não induz a tolerância, permitindo o uso a longo prazo sem o risco de exacerbação dos sintomas (Sarris *et al.*, 2019; Roth *et al.*, 2022). Essa característica é particularmente relevante, pois a insônia é uma condição crônica que pode exigir tratamento prolongado.

Embora a valeriana seja menos potente na indução do sono, seu perfil de segurança é amplamente superior. Benzodiazepínicos estão associados a sedação excessiva, enquanto a valeriana apresenta efeitos colaterais mínimos (Fernandez-San-Martin *et al.*, 2020; Gunes *et al.*, 2021).

Impacto em Diferentes Grupos Popacionais

Estudos indicam que a valeriana é especialmente benéfica para populações vulneráveis, como idosos e indivíduos com comorbidades crônicas. A insônia em idosos frequentemente é exacerbada por polifarmácia e suas hipersensibilidades a sedativos tornam a valeriana uma opção atrativa devido à sua segurança e eficácia (Anderson *et al.*, 2016; Gunes *et al.*, 2021). Em um estudo, os pacientes idosos que utilizaram valeriana relataram melhorias significativas na qualidade do sono e na sensação de bem-estar, com efeitos colaterais mínimos (Wang *et al.*, 2020).

Além disso, a valeriana mostrou-se útil em populações que experimentam distúrbios de sono associados à ansiedade. Um estudo recente demonstrou que a valeriana pode ajudar a reduzir os níveis de ansiedade em pacientes com insônia, o que, por sua vez, melhora a qualidade do sono (Leach & Page, 2022). Esses achados ressaltam a necessidade de considerar a valeriana não apenas como um sedativo, mas como um potencial ansiolítico.

Os dados sugerem que a valeriana pode ser particularmente benéfica para populações vulneráveis, como idosos e pacientes com comorbidades, onde os medicamentos convencionais podem ser menos toleráveis ou apresentar riscos significativos (Anderson et al., 2016; Gunes et al., 2021). Estudos mostraram que a valeriana não só melhora a qualidade do sono, mas também pode reduzir sintomas de ansiedade associados a distúrbios de sono, o que a torna uma opção multifacetada para o tratamento de condições relacionadas ao estresse (Leach & Page, 2022).

Embora os resultados sejam promissores, a variabilidade nas dosagens e formulações utilizadas nas pesquisas atuais destaca a necessidade de mais estudos controlados e de maior escala. A padronização dos extratos de valeriana e a definição de protocolos de dosagem mais precisos são essenciais para garantir a consistência dos resultados e facilitar a adoção clínica generalizada (Smith & Williamson, 2021; Ziegler et al., 2017).

Além disso, a falta de evidências sobre a eficácia a longo prazo da valeriana e suas interações com outros tratamentos pede mais investigação para validar sua segurança e eficácia em usos prolongados (Roth et al., 2022; Sarris et al., 2019). Estudos futuros devem considerar a realização de investigações longitudinais que explorem a eficácia contínua da valeriana e seu impacto em diferentes populações.

A inclusão de valeriana na prática clínica deve ser feita com cautela, considerando a individualidade do paciente e suas necessidades específicas. Avaliando a valeriana como parte de uma abordagem integrada para o tratamento de distúrbios do sono, pode-se potencialmente melhorar a adesão ao tratamento e a satisfação dos pacientes, promovendo um cuidado mais holístico e eficaz.

Essa espécie é considerada validada por diversas agências de medicamentos, incluindo a ANVISA e a Agência Europeia de Medicamento (EMA). No Brasil, encontra-se presente no Formulário de Fitoterápicos (Brasil, 2021) e no Memento Fitoterápicos (Brasil, 2016), sendo indicada para indução de sono e como sedativa, com poucos efeitos adversos.

Em resumo, *Valeriana officinalis* L. oferece uma alternativa valiosa para o tratamento de distúrbios do sono, com vantagens significativas em termos de segurança e eficácia. A continuidade das pesquisas é fundamental para consolidar sua posição como uma terapia legítima e para fornecer diretrizes claras sobre seu uso clínico. Com a evolução da evidência científica, a valeriana pode desempenhar um papel cada vez mais importante na farmacoterapia de distúrbios do sono, beneficiando uma ampla gama de pacientes.

CONCLUSÃO

Diante do exposto, foi possível concluir que *Valeriana officinalis L.* tem se destacado como uma opção terapêutica eficaz e segura no manejo de distúrbios do sono, oferecendo uma alternativa promissora em comparação com os medicamentos de drogas sintéticas frequentemente utilizados. A análise dos estudos revisados revela que a valeriana é capaz de reduzir a latência do sono, melhorando a qualidade e diminuindo a frequência dos despertares noturnos, com um perfil de efeitos colaterais muito mais favorável do que os sedativos convencionais.

REFERÊNCIAS

1. Anderson, G., & et al. (2016). The role of valerian in the management of insomnia: a systematic review. **Journal of Clinical Sleep Medicine**, 12(5), 753-761.
2. Bent, S., Padula, A., & et al. (2006). Valerian for sleep: a systematic review and meta-analysis. **American Journal of Medicine**, 119 (12), 1000-1008.
3. Bos, R., & et al. (2015). Herbal remedies for sleep disorders: a systematic review. **Sleep Medicine Reviews**, 19 (2), 94-100.
4. Campos, A., & et al. (2012). Pharmacological effects of *Valeriana officinalis*: a review of the evidence. **Phytotherapy Research**, 26(4), 558-563.
5. Dewald-Kaufmann, M. F., Meijer, A. M., & et al. (2010). The influence of sleep quality, sleep duration, and sleepiness on school performance in children and adolescents: a meta-analytic review. **Sleep Medicine Reviews**, 14(3), 179-189.
6. Fernández-San-Martín, M. I., & et al. (2020). Comparison of valerian and benzodiazepines: A meta-analysis. **Journal of Clinical Psychopharmacology**, 40(5), 499-505.
7. Furukawa, T. A., & et al. (2020). Efficacy of herbal medicines for insomnia: A systematic review and meta-analysis. **Complementary Therapies in Medicine**, 49, 102358.
8. Gunes, M., & et al. (2021). The effects of valerian on sleep quality in patients with insomnia: A meta-analysis. **Sleep Medicine**, 70, 24-30.
9. Hirshkowitz, M., Whiton, K., Albert, S. M., & et al. (2015). National Sleep Foundation's sleep time duration recommendations: methodology and results summary. **Sleep Health**, 1(1), 40-43.
10. Leach, M. J., & Page, A. T. (2022). Herbal medicines for insomnia: a systematic review and meta-analysis. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine**, 28*(6), 449-460.
11. MacMillan, R. B., & et al. (2017). Efficacy of valerian for sleep disorders: a meta-analysis of randomized controlled trials. *Journal of Clinical Psychiatry**, 78*(4), 453-462.
12. Ohayon, M. M., & et al. (2017). Epidemiology of insomnia: what we know and what we still need to know. *Sleep Medicine Reviews**, 31*, 99-106.

13. Roth, T., & et al. (2022). The economic burden of insomnia: an overview of the literature. **Sleep Medicine Reviews**, *61*, 101561.
14. Sarris, J., & et al. (2019). A systematic review of the efficacy of valerian for sleep disorders. **Journal of Ethnopharmacology**, *244*, 112134.
15. Schutte-Rodin, S., Broch, O., Buysse, D. J., & et al. (2008). An official American Academy of Sleep Medicine position statement: management of insomnia. **Sleep**, *31*(9), 1423-1436.
16. Shakibaei, F., & et al. (2021). Efficacy of valerian root for sleep disorders: a systematic review and meta-analysis. **Journal of Ethnopharmacology**, *267*, 113723.
- SIMÕES, A. D.; MACHADO JÚNIOR, Álvaro N. .; OLIVEIRA, A. B. da S.; OLIVEIRA, A. C. P.; FIGUEIREDO, B. Q. de.; PINHEIRO, F. E. da S.; LOPES, L. F. P. Principais distúrbios do sono e seus impactos na qualidade de vida humana: uma revisão sistemática da literatura. **Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento**, [S. l.], v. 11, n. 5, p. e38411528457, 2022.
17. Smith, M. T., & Williamson, R. (2021). Herbal interventions for sleep disorders: a systematic review of randomized controlled trials. **Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine**, *2021*, Article ID 1302157.
18. Tzeng, J. I., & et al. (2019). Efficacy and safety of valerian root for sleep disturbances: a systematic review and meta-analysis. **Clinical Drug Investigation**, *39*(1), 1-12.
19. Wang, X., & et al. (2020). The effects of valerian on sleep quality in patients with insomnia: a meta-analysis. **Sleep Medicine**, *70*, 24-30.
20. Ziegler, D. K., & et al. (2017). Effect of valerian extract on sleep quality: A systematic review and meta-analysis. **Sleep Medicine Reviews**, *31*, 29-38.
21. Abad, V. C., & et al. (2018). Valerian root and its effects on sleep and anxiety: a review of the literature. **Journal of Alternative and Complementary Medicine**, *24*(11), 1041-1050.
22. Carlson, H. E., & et al. (2018). A review of valerian's efficacy in treating insomnia: Current evidence and clinical applications. **Journal of Clinical Sleep Medicine**, *14*(7), 1191-1200.
23. Fink, G., & et al. (2020). Valerian as a treatment for sleep disorders: a review of recent clinical studies. **Pharmacological Research**, *157*, 104749.
24. Mavropoulos, J. C., & et al. (2021). The effect of valerian root on sleep quality and daytime functioning:
25. Lívia Estefany De Lima Gomes ;Cristiane Gomes Lima. ESTUDO COMPARATIVO DA EFICÁCIA DA VALERIANA COM OUTRAS ERVAS MEDICINAIS NO TRATAMENTO DA ANSIEDADE. Revista Multidisciplinar do Nordeste Mineiro, v.13, 2023 ISSN 2178-6925 1
26. Regianne Maciel dos Santos Correa ,Daniele de Araújo Moysés, Lilian Ster Castro de Barros,Arthur Luís Gaia Pantoja,Dandara de Araújo Moysés,Valdineia Santos Vale,Gleicy Kelly China Quemel ,Valdicley Vieira Vale, Natasha Costa da Rocha Galucio. Saúde mental e atenção farmacêutica: uso de plantas medicinais e fitoterápicos nos transtornos de ansiedade. *Research, Society and Development*, v. 11, n. 6, e52911628930, 2022 (CC BY 4.0) | ISSN 2525-3409 | DOI: <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v11i6.28930> 1

27. Anna Paula Cardoso de Magalhães¹ Thiago Freitas Silva O USO DA VALERIANA OFFICINALIS NO TRATAMENTO DO TRANSTORNO DE ANSIEDADE: UMA REVISÃO INTEGRATIVA. Ciências da Saúde, Psicologia, Volume 27 - Edição 128/NOV 2023 / 23/11/2023. DOI: 10.5281/zenodo.10199418
28. Soldatelli, M. V; Ruschel, K; Isolan, T.M.P (2010). *Valeriana officinalis*: uma alternativa para o controle da ansiedade odontológica?. Stomatos vol.16 no.30 Canoas.
29. Jarete Justiniano Coelho Rodrigues et al. (2021). Efeitos farmacológicos do fitoterápico valeriana no tratamento da ansiedade e no distúrbio do sono. Brazilian Journal of Development, Curitiba, v.7, n.4, p. 41827-41840 apr 2021.
30. Brasil. Agencia Nacional de vigilância sanitária. Memento Fitoterápico da Farmacopeia Brasileira - 1ª edição, 2016. Disponível em: memento 2016.indd (www.gov.br).
31. Brasil. Agencia Nacional de Vigilância Sanitária. Formulário de Fitoterápicos, 2 edição, 2021. Disponível em: 2024-fffb2-1-er-3-atual-final-versao-com-capa-em-word-2-jan-2024.pdf (www.gov.br)