



USO DO FITOTERÁPICO VALERIANA OFFICINALIS COMO TERAPIA FARMACOLÓGICA ADJUVANTE EM PACIENTES COM DISTÚRBIOS DO SONO: UMA REVISÃO LITERÁRIA

AUTOR:

João Victor Oinhos de Oliveira.

OBJETIVO:

Avaliar o uso de Valeriana officinallis como terapia farmacológica adjuvante em pacientes com distúrbios do sono .

ativos presentes na valeriana, com o intuito de preservá-los ao máximo. Não houve eventos adversos graves associados ao uso de valeriana em indivíduos com idade entre 7 e 80 anos.

DADOS DA REVISÃO DE LITERATURA:

Os problemas do sono são amplamente prevalentes e estão associados a várias doenças, incluindo ansiedade, depressão e demência. A Valeriana (*Valeriana officinalis* L.) é um medicamento fitoterápico usado como indutor do sono. Os constituintes típicos são iridoides, flavonoides e óleos essenciais, as diferenças na polaridade podem levar à variabilidade na qualidade dos extratos dependendo dos solventes utilizados na extração. A utilização de Valeriana para o tratamento de distúrbios do sono foi discutida e bem descrita em relatório de avaliação da Agência Europeia de Medicamentos, que serviu de base para o desenvolvimento de uma monografia comunitária sobre a valeriana, que lista na categoria uso bem estabelecido a indicação: “para o alívio da tensão nervosa leve e dos distúrbios do sono” e para a categoria uso tradicional a indicação: “para o alívio de sintomas leves de estresse mental e para ajudar no sono”. Os estudos indicam que o tratamento deve durar várias semanas. Contudo, está comprovado que um grande empecilho no que tange a sua eficácia terapêutica se deve à presença de múltiplos constituintes ativos instáveis. Pode ser necessário rever os processos de controle de qualidade, nisso inclui-se métodos padronizados de extração dos constituintes

CONCLUSÃO:

Portanto, a valeriana pode ajudar a melhorar a qualidade de vida, melhorando o sono e prevenindo, assim, uma série de disfunções psiquiátricas e cognitivas. Porém, a baixa estabilidade de alguns dos constituintes ativos torna-se um desafio, não é possível quantificar até que ponto eles foram preservados. A ausência de tais informações limita a discussão sobre por que alguns extratos foram ineficazes, enquanto outros exibiram eficácia significativa em ensaios clínicos.

REFERÊNCIAS:

- “Valerian.” *Drugs and Lactation Database (LactMed®)*, National Institute of Child Health and Human Development, 17 May 2021.
- Shinjo, Noriko et al. “Valerian Root in Treating Sleep Problems and Associated Disorders-A Systematic Review and Meta-Analysis.” *Journal of evidence-based integrative medicine* vol. 25 (2020): 2515690X20967323. doi:10.1177/2515690X20967323
- Ali, Ruhi et al. “Nutraceuticals for Sleep Disorders.” *Combinatorial chemistry & high throughput screening* vol.24, 10 (2021):1583-1592. doi:10.2174/1386207324666210121111446
- Kenda, Maša et al. “Medicinal Plants Used for Anxiety, Depression, or Stress Treatment: An Update.” *Molecules (Basel, Switzerland)* vol. 27,18 6021. 15 Sep. 2022, doi:10.3390/molecules27186021