

CENTRO UNIVERSITÁRIO UniFTC
FARMÁCIA

ALLANA BARRETO DOS SANTOS
LAÍS OLIVEIRA SANTOS

**DISTÚRPIO DO SONO E A UTILIZAÇÃO DA
VALERIANA**

Jequié- BA

2022

ALLANA BARRETO DOS SANTOS

LAÍS OLIVEIRA SANTOS

DISTÚRPIO DO SONO E A UTILIZAÇÃO DA VALERIANA

Trabalho de Conclusão de Curso, apresentado no ano de 2022 ao Centro Universitário UniFTC, como requisito para a obtenção do título de graduação. Orientadora: Prof.^a: Tamiles Daiane Borges Santana.

CENTRO UNIVERSITÁRIO UniFTC
FARMÁCIA

FOLHA DE APROVAÇÃO

ALLANA BARRETO DOS SANTOS
LAÍS OLIVEIRA SANTOS

**DISTÚRBIO DO SONO E A UTILIZAÇÃO DA
VALERIANA**

Trabalho de Conclusão de
Curso, como requisito para a
obtenção do título de graduação,
pelo Centro Universitário UNIFTC.

Aprovado em ____ de _____ de 2022.

BANCA EXAMINADORA

Tamiles Daiane Borges Santana, Orientadora, Rede UniFTC

Sumário

1. INTRODUÇÃO	6
2. MÉTODOS	8
3. RESULTADOS E DISCUSSÕES	8
4. CONCLUSÃO.....	13

DISTÚRPIO DO SONO E A UTILIZAÇÃO DA VALERIANA

Allana Barreto dos Santos¹, Laís Oliveira Santos¹ e Tâmilis Daiane Borges²

RESUMO

O presente estudo tem como objetivo descrever os efeitos farmacológicos da Valeria Officinalis L. no distúrbio do sono. O estudo trata-se de uma revisão literária, fundamentada em pesquisas, através de artigos já elaborados, no período de 2010 a 2021, disponíveis nas bases de dados Pubmed, Scielo, Google Acadêmico e BVS. Resultados: A valeriana Officinalis L. são um fitoterápico muito procurado pela população que sofre com o distúrbio do sono, ansiedade, depressão entre outros. Seu mecanismo de ação inclui na formação reticular por meio de um efeito estabilizante sobre os centros vegetativos e emocionais, restaurando o equilíbrio autônomo fisiológico, inibir a GABA transaminase no SNC e atuar como agonista parcial de receptores de adenosina. Devido ao seu custo benefício e a sua eficácia e por não possuírem efeitos adversos muitas pessoas tem adotado a Valeriana como o único tratamento para o distúrbio do sono.

ABSTRACT

The present study aims to describe the pharmacological effects of Valeria Officinalis L. on sleep disorders. The study is a literature review, based on research, through articles already prepared, from 2010 to 2021, available in Pubmed, Scielo, Google Scholar and VHL databases. Results: Valerian Officinalis L. is a herbal medicine much sought after by the population that suffers from sleep disorders, anxiety, depression, among others. Its mechanism of action includes reticular formation through a stabilizing effect on vegetative and emotional centers, restoring physiological autonomic balance, inhibiting GABA transaminase in the CNS and acting as a partial agonist of adenosine receptors. Due to its cost-effectiveness and effectiveness and because it has no adverse effects, many people have adopted Valerian as the only treatment for sleep disorders.

¹Discentes do curso de Farmácia do Centro Universitário UniFTC de Jequié, e-mails: (allana_paisefilhos@hotmail.com) e (laisoliveira1903@gmail.com).

²Professora Orientadora do Centro Universitário UniFTC de Jequié, farmacêutica, e-mail: (tdborges.jeq@ftc.edu.br).

1. INTRODUÇÃO

O sono apresenta um papel fundamental na vida do ser humano. Possui função restaurativa, de conservação de energia e de proteção. A privação do sono pode causar grandes prejuízos em curto ou em longo prazo nas atividades, causando adversidades sociais, somáticas, psicológicas ou cognitivas (MOURA et al, 2017).

A associação de doenças metabólicas e cardiovasculares, o uso de tabagismo, o sobrepeso, a má alimentação, a ansiedade, o estresse, a depressão e a insônia, estão associadas aos distúrbios do sono. Tudo isso faz com a pessoa, venha a ter uma diminuição da qualidade vida, com alteração de humor, falta de energia, dores entre outros (ZANUTO et al, 2015).

As queixas relacionadas ao sono se fazem presente na prática clínica. Grande parte dos pacientes procuram atendimento médico por dificuldade em iniciar o sono, dificuldade em manter o sono, com múltiplos despertares durante a noite, despertar cedo, sono não restaurativo, movimentos anormais durante a noite, fadiga ou sonolência diurna, dificuldade de concentração, irritabilidade, ansiedade, depressão, dores musculares. Para obter respostas significativas é necessário fazer algumas avaliações, sendo elas objetivas e subjetivas. Na avaliação objetiva o principal exame é: polissonografia noturna (PSG), teste de latência múltipla do sono (TLMS), teste de manutenção da vigília e actigrafia. Já a avaliação subjetiva é feita por meios de questionários e diários do sono, sua vantagem é o baixo custo e a facilidade de aplicação (MOURA et al, 2013).

O tratamento para o distúrbio do sono inclui a psicoterapia, realização de atividades físicas, e tratamento medicamentoso. Para o tratamento medicamentosos encontram-se os ansiolíticos e antidepressivos. Entre eles os benzodiazepínicos, como por exemplo o alprazolam, clonazepam e diazepam e antidepressivos como a sertralina, fluoxetina (VIDAL et al, 2015). Porém seu uso prolongado produz efeitos adversos como dependência, sedação diurna, má qualidade do sono, o que induz a busca por tratamentos alternativos seguros e menores custos entre eles estão os produtos fitoterápicos (SECCHI et al, 2012).

A *Valeriana Officinalis* L. tem sido muito utilizada para combater o distúrbio do sono, visto que um dos fatores mais prevalentes é a ansiedade e insônia. Para isso são utilizadas as raízes secas pois possui ações hipnóticas e sedativas quando administradas por longos períodos (RODRIGUES et al, 2021).

Os efeitos colaterais da valeriana são dificilmente perceptíveis e não apresentam cardiotoxicidade, porém ela apresenta potentes interações com fármacos que também atuam no sistema nervoso central, pois podem ocorrer efeitos aditivos, sinérgicos ou antagônicos e, assim, causar potencialização ou redução dos efeitos sedativos destes fármacos (VIDAL et al, 2015).

Por ser um medicamento de fácil acesso e mais econômico, a Valeriana tem ganhado espaço no mercado ao longo dos anos. Sua eficácia tem sido comprovada por diversos estudos, porém ainda há muito a se descobrir sobre o fitoterápico desde suas ações farmacológicas até suas interações medicamentosas, pois mesmo sendo planta possui ação sob o SNC e pode potencializar outros fármacos. (RODRIGUES et al, 2021). Nesse sentido, o objetivo desse trabalho foi evidenciar a utilização da valeriana nos distúrbios do sono.

2. MÉTODOS

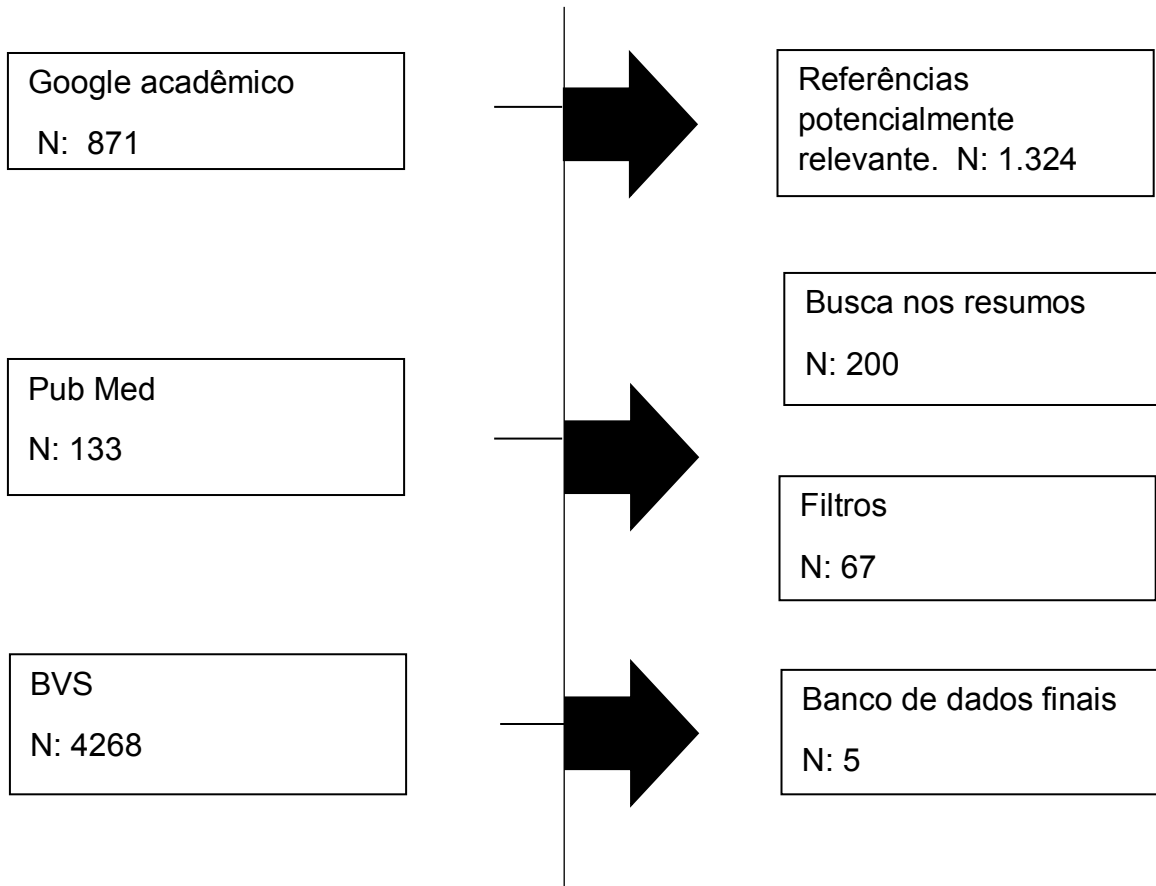
O presente estudo trata-se de uma revisão de literatura sobre o Distúrbio do Sono e a utilização da Valeriana como alternativa para o tratamento. Utilizamos como pergunta norteadora: De qual forma a Valeriana impacta no distúrbio do sono? Para isso foram utilizadas algumas estratégias de buscas nas plataformas: Biblioteca virtual em Saúde (BVS), Scientific Electronic Library Online (SCIELO), Google acadêmico, Público/editora MEDLINE (Pubmed), Medical Literature Analysis and Retrieval System Online (MEDLINE). E como descritores (DeCS) foram utilizados “Sono”, “Valeriana” e “Insônia”.

Os artigos foram avaliados em pares, usando a mesma estratégia de busca e comparando os resultados finais. As buscas foram realizadas entre janeiro a maio de 2022.

Como critério de inclusão de trabalhos científicos, foram selecionados os que atenderam aos objetivos da pesquisa, que apresentaram como tema central O distúrbio do sono e o uso da valeriana como alternativa de tratamento, com textos completos disponíveis e publicados entre os anos de 2010 a 2022. Foram adotados como critérios de exclusão para o estudo: artigos que não estavam disponíveis para leitura gratuita, textos incompletos e os estudos que não apresentaram aspectos que contribuíssem com o objetivo desta pesquisa. As buscas foram feitas no período de abril/maio de 2022.

3. RESULTADOS E DISCUSSÕES

Fluxograma de busca de inclusão e exclusão nas bases de dados.



Após levantamento na base de dados e concluído os critérios de inclusão, as informações essenciais, como, a eficácia da valeriana no tratamento do distúrbio do sono, os artigos selecionados, foram inseridos em um quadro para uma melhor compreensão (Quadro 1)

Quadro 1.

AUTORES	TIPO DE ESTUDO	OBJETIVOS	PRINCIPAIS RESULTADOS	CONCLUSÕES
RODRIGUES et al, 2021.	Estudo observacional, síntese de evidências, pesquisa qualitativa.	Analisar os efeitos farmacológicos do fitoterápico Valeriana <i>Officinalis</i> L. no tratamento da ansiedade e no distúrbio do sono através de terapias adicionais e contributivas, avaliando sua eficácia e possíveis reações adversas.	Notou-se que a Valeriana tem propriedades ansiolíticas e hipnóticas que ajudam no controle da ansiedade e no distúrbio do sono. Porém alguns dados demonstram que o isolamento dos seus componentes ativos é de difíceis acesso trazendo dificuldade para a determinação do seu mecanismo de ação.	O crescimento do uso de medicamentos fitoterápicos vem crescendo cada vez mais, devido os medicamentos sintéticos estarem se tornando cada vez mais difícil e onerosos.
VIDAL et al, 2014.	Estudo observacional, síntese de evidências, pesquisa qualitativa.	Analisar a efetividade da valeriana no tratamento da ansiedade e insônia.	Seus mecanismos de ação incluem: atuar na formação reticular por meio de um	Mesmo diante de tantos benefícios é visto que ainda é necessário estudos mais completos para

			efeito estabilizante sobre os centros vegetativos e emocionais, restaurando o equilíbrio autônomo fisiológico; inibir a GABA transaminase no SNC; atuar como agonista parcial de receptores de adenosina. A Valeriana é uma das plantas medicinais mais popularmente utilizados na insônia, possui segurança relativamente alta, apresenta menos efeitos colaterais, não causa dependência e é bastante acessível à população.	obtenção de respostas mais seguras.
SECCHI et al, 2012.	Estudo observacional, síntese de evidências.	Avaliar a efetividade da valeriana no distúrbio do sono.	A valeriana se tornou um dos medicamentos fitoterápicos mais utilizados devido ao	Concluiu-se que a valeriana se tornou um dos medicamentos mais utilizados pela população

			distúrbio do sono e suas causas como ansiedade, depressão.	isso devido aos medicamentos não fitoterápicos terem um custo mais elevado.
MOURA et al, 2013.	Estudo observacional, síntese quantitativa.	Os transtornos do sono (TS) são um problema clínico relevante. Compreender as características do sono, além de suas manifestações, conhecer a classificação, as abordagens diagnósticas e os tratamentos farmacológicos.	Foi observado que para se ter um diagnóstico preciso é necessário entender a causa do distúrbio do sono desde o seu início, para que assim sejam aplicados os métodos para melhoria.	Em casos mais complexos é necessário medidas terapêuticas mais avançadas onde devem ser fornecidas por especialistas na área.
ZANUTO et al, 2015.	Estudo observacional, pesquisa qualitativa, síntese de evidências.	Analisar a ocorrência de distúrbios relacionados ao sono entre adultos e identificar suas associações com variáveis comportamentais, sociodemográficas e de estado nutricional.	Foi observado que o sobre peso, má alimentação, obesidade, falta de atividade física são fatores relacionados ao distúrbio do sono.	O distúrbio do sono tem mais evidências em mulheres com obesidade, que não praticam atividades físicas e com menor escolaridade.

Dados do estudo.

Pubmed utilizamos como descritores, sleep disorder and valerian use, obtivemos 133 artigos, aplicamos os filtros de Últimos 10 anos, texto completo gratuito e tivemos um resultado de 14 de artigos, BVS como descritores utilizamos Distúrbio do sono, obtivemos 4268, colocamos como filtros, últimos 10 anos, texto completo gratuito, português, obtivemos 11 artigos. Google Acadêmico, Distúrbio do sono e o uso da valeriana, obtivemos 871, aplicamos os filtros Últimos 10 anos, texto completo gratuito, português, obtivemos 42 artigos. Por fim, foram revisados 5 artigos.

Os estudos elegíveis para essa revisão de literatura apontaram que a utilização da valeriana nos distúrbios do sono tem uma eficácia comprovada, porém o fitoterápico ainda precisa ser muito estudado, tanto suas ações farmacológicas quanto suas interações medicamentosas, pois mesmo sendo uma planta, possui ação sob o sistema nervoso central e pode potencializar outros fármacos.

Portanto comparando os artigos estudados, observamos que os distúrbios do sono podem estar relacionados a vários fatores. Segundo ZANUTO (2015) foi observado que o sobre peso, má alimentação, obesidade, falta de atividade física são fatores relacionados ao distúrbio do sono. Mostrando assim que os maus hábitos tem sim uma grande importância para que tenhamos um sono e uma vida de qualidade.

De acordo com o estudo realizado por MOURA e seus colaboradores (2013), ele afirma que grande parte dos pacientes procuram atendimento médico por ter dificuldade em iniciar e manter o sono, e para obtenção de resultados significativos são aplicadas algumas avaliações objetivas e subjetivas. SECCHI e seus colaboradores (2012), concorda com o presente estudo de MOURA et al, 2013. Ele complementa dizendo que para o um tratamento eficaz é necessário a inclusão de medicamentos psicotrópicos, como os benzodiazepínicos.

Assim, fica evidente através dos estudos que vários fatores podem contribuir para os distúrbios do sono, e como a valeriana pode ser uma boa aliada para que haja melhoras na qualidade do sono. Tendo seus benefícios mais evidentes que seus malefícios. Mas ainda assim, é preciso que haja estudos que analise suas ações e interações medicamentosas, pois mesmo sendo uma planta pode potencializar outros fármacos e tem ação sobre o SNC.

4. CONCLUSÃO

Visto que a Valeriana tenha apresentado resultados positivos, ainda assim é necessário estudos mais completos para que obtenhamos respostas mais concretas e significativas, uma vez que sua eficácia e seus efeitos colaterais ainda não estão totalmente estabelecidos, tendo em vista que muitos ensaios tenham apresentados resultados promissores, porém inconclusivos. Entretanto o seu uso é bem aceito por médicos quando o mesmo é associado a mudanças no estilo de vida, auxiliando no distúrbio do sono e sendo uma grande aliada para que o uso de psicotrópicos seja adiado ou até mesmo excluído no tratamento para o distúrbio do sono, sendo também um medicamento de fácil acesso e mais econômico, podendo ser utilizado também como alternativa terapêutica para outras patologias.

REFERÊNCIAS

MOURA, et al. Transtornos do sono: visão geral. Revista Brasileira de Neurologia Volume 49 Nº 2 junho de 2013.

NUNES, Ana; SOUSA, Marlene. Utilização da Valeriana nas Perturbações de Ansiedade e do Sono. Qual a melhor evidencia? Acta Med Port. 2011; 24: 961-966. Disponível em: Acessado em 6 de maio de 2022.

RODRIGUES, et al. Efeitos farmacológicos do fitoterápico valeriana no tratamento da ansiedade e no distúrbio do sono. Brazilian Journal of Development, Curitiba, abril de 2021.

SECCHI, Paula; VIRTUOSO, Suzane. O EFEITO DA VALERIANA NO TRATAMENTO DA INSÔNIA. **Visão Acadêmica**, [S.l.], v. 13, n. 1, nov. 2012. ISSN 1518-8361. Disponível em: <<https://revistas.ufpr.br/academica/article/view/30025>>. Acesso em: 17 maio 2022. doi:<http://dx.doi.org/10.5380/acd.v13i1.30025>.

Shinjyo N, Waddell G, Green J. Valerian Root in Treating Sleep Problems and Associated Disorders-A Systematic Review and Meta-Analysis. J Evid Based Integr Med. 2020 Jan-Dec; 25:2515690X20967323. doi: 10.1177/2515690X20967323. PMID: 33086877; PMCID: PMC7585905.

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 Med J. 2021 Mar 31;36(2):e255. doi: 10.5001/omj.2021.56. PMID: 33936782; PMCID: PMC8077445.

VIDAL, et al. Valeriana officinalis L., NO TRATAMENTO DA INSÔNIA E ANSIEDADE. Brazilian Journal of Surgery and Clinical Research – BJS Vol.9, Fev de 2015.

ZANUTO et al. Distúrbios do sono em adultos de uma cidade do Estado de São Paulo. REV BRAS EPIDEMIOL, MAR 2015.