



VALERIANA (VALERIANA OFFINALIS)

Autor(res)

Célia Regina Martinez Fortunato
Maria Cristina Ambrózio De Miranda Dos Santos
Hiago Augusto Da Silva Oliveira
Carla Cristina Clara Dos Santos

Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

Instituição

UNIVERSIDADE ANHANGUERA DE OSASCO

Resumo

INTRODUÇÃO: A valeriana é uma planta medicinal da espécie *Valeriana officinalis*, também conhecida como valeriana-das-boticas ou valeriana selvagem, rica em ácidos valeriânico e isovalérico com propriedades calmantes, sedativas e relaxantes, sendo muito utilizada para tratar vários problemas de saúde, especialmente insônia, ansiedade e estresse. A importância quanto ao uso correto, pois a planta é uma indutora de sono podendo também ser indicada como uma alternativa suave e substitutiva no tratamento como efeito calmante de sedativos como os benzodiazepínicos. **OBJETIVO:** Evidenciar a importância do uso correto da Valeriana officinalis e suas propriedades para tratamento de insônia, ansiedade e estresse. **METODOLOGIA:** Este trabalho foi realizado através de revisão bibliográfica que investigou o uso da Valeriana e suas propriedades bioativas que atuam no tratamento de insônia, ansiedade e estresse. **DISCUSSÃO:** A valeriana possui grande relevância devido sua significativa ação na sedação, por isso o uso do fitoterápico necessita de prescrição médica, pois possui dois constituintes que são óleos voláteis conhecido por seu forte odor característicos, e pelos seus efeitos sedativos que são similares aos do medicamento Diazepam. Usada na medicina tradicional para o tratamento de uma ampla variedade de distúrbios, como insônia, dores de cabeça, problemas gastrointestinais, arritmias e infecções do trato urinário. As reações adversas são leves, podendo ocorrer raramente com sensação de queimação no peito, diarreia e enjoos. As suas formas farmacêuticas são cápsulas ou comprimidos contendo a droga vegetal (raízes seca), extratos e tinturas. **CONCLUSÃO:** Ao longo desta pesquisa fica evidente que os resultados sobre o uso da valeriana mostram eficácia no tratamento da insônia e da ansiedade devido sua ação calmante. As pessoas não possuem conhecimento sobre a droga vegetal e as possíveis reações adversas que a mesma possa causar, também muitos utilizam os fitoterápicos sem qualquer acompanhamento médico ou farmacêutico, apenas adquirem e usam irracionalmente, por isso a importância da conscientização e divulgação sobre a espécie vegetal, suas ações farmacológicas.