A eficácia do uso de valeriana no manejo da insônia em idosos: revisão integrativa

the effectiveness of use of valerian in the treatment of insomnia in the elderly: integrative review

Nayra Delany de Amorim Alves[1]
Camila de Oliveira Prata Pessoa[2]
Thyalle Laís Gois de Rezende[3]
Paulo Henrique Santos Nascimento[4]
Raquel Bezerra de Sá Sousa Nogueira[5]

RESUMO
Objetivo: o presente artigo busca identificar a eficácia da Valeriana no tratamento da insônia em pacientes idosos. **Metodologia:** Dessa forma, a pesquisa se trata de uma Revisão Integrativa da Literatura, na qual foi realizada uma busca nas seguintes bases de dados: Medical Publisher (PubMed), Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), Scientific Electronic Library Online (SciElo), Medical Literature Analysis and Retrievel System Online (Medline) e Wiley Online Library. **Resultados:** Foram selecionadas 17 publicações compreendidas entre 2019 e 2024 conforme os critérios de elegibilidade. Assim, foi possível constatar que os pacientes com distúrbios do sono podem se beneficiar do uso da Valeriana, tendo em vista que o fitoterápico apresenta propriedades calmantes que atuam no manejo da insônia, no entanto o seu uso em pacientes idosos não é totalmente aceito, devendo, desse modo, ser prescrito com cautela e sob orientação médica **Conclusões:** Portanto, torna-se fundamental mais estudos acerca da temática, com o fito de que se possa chegar a resultados mais fidedignos.

Palavras-Chave: Valeriana officinalis; Saúde do Idoso; Sono.

ABSTRACT
Objective: In this sense, this article seeks to identify the effectiveness of Valerian in the treatment of insomnia in elderly patients. **Methodology:** Therefore, the research is an Integrative Literature Review, in which a search was carried out in the following databases: Medical Publisher (PubMed), Virtual Health Library (VHL), Scientific Electronic Library Online (SciElo), Medical Literature Analysis and Retrieval System Online (Medline) and Wiley Online Library. **Results:** 17 publications were selected between 2019 and 2024 according to the eligibility criteria. Thus, it was possible to verify that patients with sleep disorders can benefit from the use of Valerian, considering that the herbal medicine has calming properties that act in the management of insomnia, however its use in elderly patients is not fully accepted, and should therefore, it should be prescribed with caution and under medical supervision. **Conclusions:** Therefore, more studies on the subject are essential, with the aim of reaching more reliable results.

Keywords: Officinalis, Valerian; Health of the Elderly; Sleep.

INTRODUÇÃO

Conforme o Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (2022), a característica essencial da insônia é a dificuldade em manter ou iniciar o sono, ou despertares matinais precoces que ocasionam insatisfação com a qualidade e quantidade do sono, o qual

[1]Acadêmica do curso de Medicina pela UNIFIP – PATOS-PB. Email: nayraalves@med.fiponline.edu.br
[2]Acadêmica do curso de Medicina pela UNIFIP – PATOS-PB. Email: camilapessoa@med.fiponline.edu.br
[3]Acadêmica do curso de Medicina pela UNIFIP – PATOS-PB. Email: thyallerezende@med.fiponline.edu.br
[4]Acadêmica do curso de Medicina pela UNIFIP – PATOS-PB. Email: aulonascimento@med.fiponline.edu.br
[5]Doutora em Farmacoquímica – UFPB. Docente do curso de Medicina da UNIFIP – PATOS-PB. Email: draraquelsa@gmail.com

torna-se não reparador para o indivíduo. Dessa forma, os sintomas diurnos mais comuns associados à insônia, de acordo com Norte (2022), são fadiga, sensação de ardência nos olhos, ansiedade, dificuldade para se concentrar, problemas de memória e mal-estar.

Além disso, Sá, Motta e Oliveira (2019), afirmam que as alterações relacionadas ao sono podem ocorrer em todos os estágios da vida, mas que possuem uma prevalência crescente ao avançar da idade, sobretudo, após os 65 anos, uma vez que estima-se atingir mais de 50% da população idosa, o que aumenta o risco do aparecimento de patologias físicas e mentais, comprometendo a qualidade de vida dessa população.

Para Guilherme *et al.,* (2022), a insônia em idosos pode levar a efeitos prejudiciais e afetar o estado mental, resultando na diminuição da capacidade de trabalho e aprendizado, aumentando o risco de eventos cardiovasculares, cerebrais e neoplásicos. Além de aumentar as chances de acidentes em casa ou no trabalho, devido ao risco de quedas e fraturas, o que, por sua vez, aumenta a taxa de mortalidade.

Nesse sentido, observa-se o uso de medicamentos como os benzodiazepínicos no manejo dos distúrbios do sono, sendo os mais utilizados os benzodiazepínicos de curta duração, mas que possuem como efeitos adversos sedação excessiva, hipotensão, perda de eficácia a longo prazo e deficiências cognitivas (Pavlova; Latreille, 2019, p. 293). Para Machado *et al.,* (2023), outro risco que essa classe apresenta é a prática de automedicação, a qual é entendida como a utilização de medicamentos de forma indevida e indiscriminada sem a orientação e prescrição médica, apresentando perigo à saúde do indivíduo. Além disso, alguns medicamentos conhecidos como indutores do sono, como Zolpidem, Zaleplona e Eszoplicona, possuem um tempo de ação mais curto, no entanto ainda podem causar sedação excessiva, potencial perda de eficácia e efeitos parassonias.

Assim, ao levar em consideração o perfil de reações que as opções terapêuticas disponíveis podem ocasionar, atesta-se a necessidade pela busca de alternativas mais seguras que possam ser utilizadas no tratamento da insônia. Desse modo, as plantas medicinais são importantes ferramentas terapêuticas para Pereira *et al.,* (2019) e Ribeiro (2021), pois são dotadas de atividades farmacológicas que, uma vez administradas de forma consciente, podem ser utilizadas no manejo de diversas patologias.

Para Nascimento *et al.,* (2016), o uso de plantas medicinais consiste em uma alternativa utilizada pelos brasileiros na medicina popular, como também em programas públicos promovidos pelo Sistema Único de Saúde (SUS), constituindo o arsenal de práticas complementares e coadjuvantes no cenário da atenção primária à saúde.

Nesse contexto, a *Valeriana officinalis* tem sua utilização relatada por Mischoulon (2018) há mais de mil anos. Já Rodrigues *et al.,* (2021), descrevem o seu uso fitoterápico desde os primórdios da Grécia e Roma, sendo utilizada em distúrbios do sono e ansiedade. A Valeriana destaca-se por mostrar um dos maiores mecanismos de sinergismo no reino vegetal, ou seja, alguns ativos que atuam de forma coordenada a favor da ação farmacológica ansiolítica e hipnótica (Farias *et al.,* 2021, p. 108906).

Conforme Bacelar e Pinto (2019), o mecanismo de ação da Valeriana ainda não é totalmente elucidado, devido à escassez de estudos na área, todavia observa-se a interação com os receptores GABA do tipo A, os quais possuem intrínseca relação com o sono e efeitos depressores do sistema nervoso central. Assim, Farias *et al.,* (2021) atestam que a Valeriana pode ser utilizada em quadros de insônia por suas propriedades hipnóticas, porém seu uso em altas doses e por tempo prolongado pode desencadear excitabilidade, náusea, cefaleia e constipação intestinal.

Desse modo, o presente estudo tem como finalidade avaliar a eficácia da *Valeriana officinalis*, considerada uma planta medicinal, no manejo da insônia em pacientes idosos, tendo em vista que as opções medicamentosas tradicionais causam, na maioria das vezes, reações deletérias a essa população.

MÉTODO

Para a presente pesquisa adotou-se como delineamento de estudo a revisão integrativa da literatura, a qual foi descrita por De Sousa, Bezerra e Egypto (2023) como um método que sintetiza publicações e gera, por meio dessa síntese, conclusões acerca de um determinado tema.

Como local de estudo foram selecionadas as seguintes bases de dados: *Medical Publisher* (PubMed), Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), *Scientific Electronic Library Online* (SciElo), *Medical Literature Analysis and Retrievel System Online (*Medline) e *Wiley Online Library*. Além disso, a pesquisa adotou as seguintes fases: busca ativa na literatura, exclusão de artigos que não se encaixam nos critérios de inclusão e avaliação qualitativa da amostra. Esta revisão teve como finalidade responder o seguinte questionamento: a Valeriana atua nos distúrbios do sono e pode ser utilizada por idosos?

A busca nas bases de dados foi realizada em março de 2024 e utilizou-se para pesquisa os Descritores em Ciências da Saúde (DeCS) em inglês: *Valerian; Sleep; Aged,* os quais foram combinados com o operador booleano *AND.*

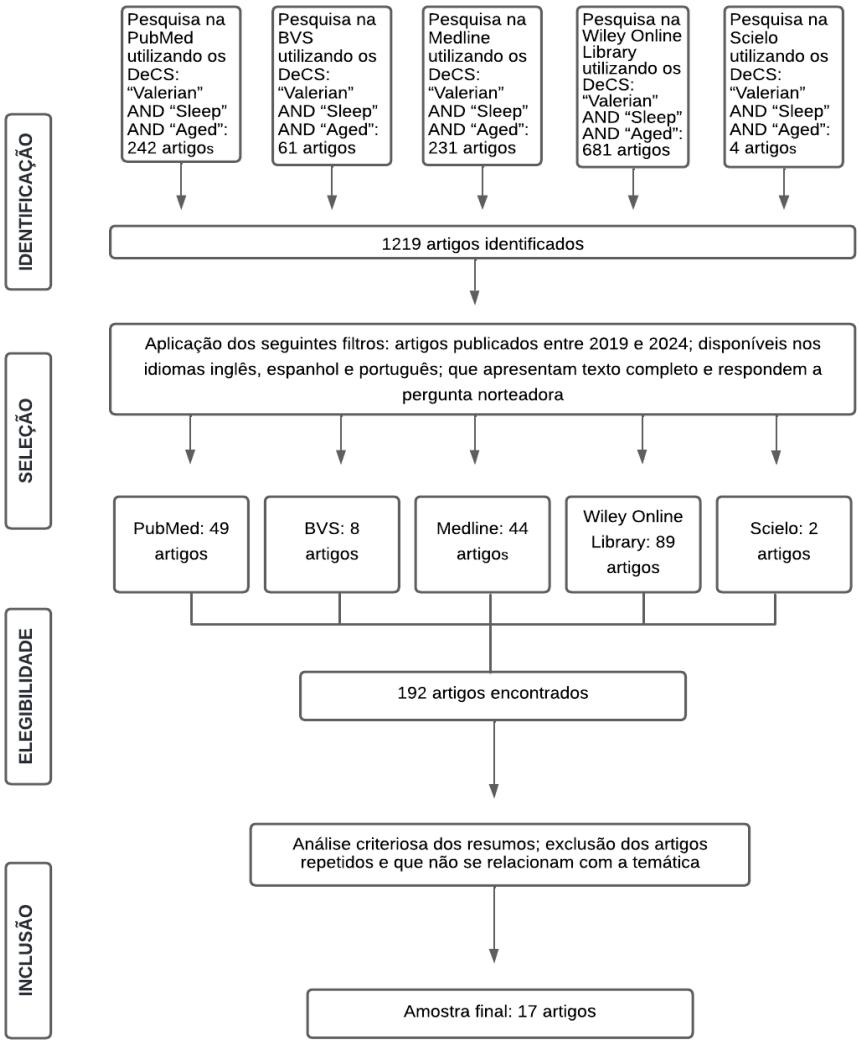
Para os critérios de inclusão, foram utilizados os estudos das bases de dados selecionadas, que foram publicados na íntegra nos últimos 5 anos e disponíveis nos seguintes idiomas: português, inglês e espanhol. Para os critérios de exclusão, foram descartadas as amostras repetidas, bem como os documentos que discordaram do objetivo da pesquisa. No total foram encontradas 1.219 publicações nas principais bases de dados e após a análise criteriosa dos artigos e a aplicação de critérios de inclusão e exclusão, foi obtida uma amostra final de 17 trabalhos.

Os 17 artigos foram considerados pertinentes, responderam a questão norteadora e foram organizados em um quadro contendo as principais informações, sendo elas: autores, ano de publicação, objetivo, tipo de estudo, revista e idioma. A avaliação das publicações levou em consideração as contribuições de cada pesquisa, sendo elas positivas e negativas, além da análise de contradições e divergências.

Em seguida, foram categorizados os principais resultados obtidos, os quais foram organizados da seguinte forma: a Valeriana é eficiente no manejo da insônia em idosos; a Valeriana é eficiente no manejo da insônia, mas não deve ser usada por idosos; a Valeriana não é eficiente no manejo da insônia.

O conteúdo final foi elaborado de forma descritiva, com o intuito de explanar o tema e identificar as lacunas do conhecimento, a fim de auxiliar os trabalhos futuros sobre a temática. Nesse sentido, o fluxograma metodológico detalhado para a seleção dos artigos foi descrito na Figura 1.

Figura 1 - Fluxograma metodológico para seleção dos artigos.



Fonte: Autoria própria, 2024.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Dos 17 artigos referentes à amostra final, constatou-se que n=9 (52,9%) foram encontrados na PubMed, n=5 (29,4%) provenientes da BVS, n=1 (5,8%) da base *Wiley Online Library*, n=1 (5,8%) resultante da Medline e n=1 (5,8%) da SciElo.

Além disso, foi observado que a maioria dos estudos n=5 (29,4%) foram publicados no ano de 2021, seguido por n=4 (23,5%) em 2019 e 2023, n=3 (17,6%) em 2020, somente n=1 (5,8%) em 2024, e nenhuma publicação em 2022. Com relação ao idioma, n=16 (94,1%) artigos foram escritos na língua inglesa, n=1 (5,8%) em espanhol, nenhum em português e o maior número de publicações se concentrou na revista *Nutrients* n=2 (11,7%). Os dados descritos acima foram categorizados no Quadro 1, no qual é possível identificar os autores, ano de

publicação, objetivo, tipo de estudo, base de dados, revista e idioma das 17 publicações referentes à amostra final.

Quadro 1 - Categorização das publicações por autor/ano, objetivo, tipo de estudo, base de dados pesquisada, revista e idioma.

Nº	Autores (ano)	Objetivo	Tipo de estudo	Base de dados	Revista	Idioma
1	Ali *et al.,* (2021)	Oferecer uma visão geral dos nutracêuticos e discutir seu uso nos distúrbios do sono.	Artigo de revisão	Pubmed	Betham Science	Inglês
2	Borrás; Martínez-solís; Ríos, (2021)	Examinar as pesquisas mais recentes sobre o uso de medicamentos fitoterápicos, sua segurança e eficácia no tratamento da ansiedade e da insônia.	Revisão de literatura	Pubmed	Planta Médica	Inglês
3	Bruni *et al.,* (2021)	Avaliar como os medicamentos fitoterápicos interagem no sistema GABAérgico e contribuem no sono.	Revisão sistemática	Pubmed	Nutrients	Inglês
4	Ell *et al.,* (2023)	Avaliar os tratamentos alternativos e sua eficácia para o transtorno da insônia.	Revisão sistemática	Pubmed	Journal of sleep research	Inglês
5	Guadagna *et al.,* (2020)	Revisar sistematicamente a literatura recente sobre extratos orais de plantas que atuam nos distúrbios do sono.	Revisão sistemática	Pubmed	Evidence-based Complementary and Alternative Medicine	Inglês
6	Halson *et al.,* (2020)	Identificar um conjunto ideal de ingredientes nutricionais.	Estudo de intervenção	Pubmed	Nutrients	Inglês
7	Koenig; Callipari; Smereck, (2021)	Avaliar a lesão hepática aguda e outros efeitos deletérios relacionados à suplementos fitoterápicos e dietéticos.	Relato de caso	BVS	The Journal of Emergency Medicine	Inglês
8	Lelli; Cortese; Pedoni, (2021)	Resumir as evidências do mecanismo de ação, eficácia e segurança dos produtos vegetais mais utilizados no tratamento de distúrbios do sono.	Revisão narrativa	BVS	Advances in Experimental Medicine and Biology	Inglês
9	Mulder *et al.,* (2023)	Descrever as práticas atuais de tratamento para insônia crônica.	Estudo de casos clínicos	Medline	Pharmacy	Inglês
10	Noriega *et al.,* (2019)	Conhecer os procedimentos não farmacológicos de manejo da insônia na enfermagem da atenção primária.	Revisão da literatura	Scielo	Enfermería Global	Espanhol
11	Reynolds;	Avaliar intervenções não	Revisão	Wiley Online	Pharmacy	Inglês

	Adams, (2019)	farmacológicas, incluindo estratégias cognitivas e comportamentais, para melhorar o sono.	terapêutica - Revisão de literatura	Library	Practice and Research	
12	Shekhar; Josué; Thomas, (2023)	Avaliar a eficácia do extrato de Valeriana nos distúrbios do sono.	Estudo clínico paralelo, duplo-cego, controlado por placebo	PubMed	Advances in Therapy	Inglês
13	Shinjyo; Guy; Green, (2020)	Atualizar e reavaliar os dados disponíveis, a fim de compreender a razão por trás dos resultados inconsistentes e fornecer uma visão mais ampla do uso de Valeriana para distúrbios do sono e associados.	Revisão sistemática e meta-análise	BVS	Journal of Evidence-Based Integrative Medicine	Inglês
14	Sys *et al.,* (2019)	Estudar a eficácia e segurança de medicamentos sedativos alternativos para o tratamento da insônia em idosos, excluindo benzodiazepínicos e medicamentos Z.	Revisão sistemática	BVS	European Journal of Clinical Pharmacology	Inglês
15	Valente *et al.,* (2024)	Revisar os estudos publicados para avaliar a força e o potencial viés das evidências sobre o papel da Valeriana na insônia.	Revisão sistemática	Pubmed	European Neuropsychopharmacology	Inglês
16	Wazaify *et al.,* (2019)	Avaliar o conteúdo das interações dos farmacêuticos comunitários com pacientes que procuram aconselhamento sobre insônia.	Estudo observacional transversal	BVS	Plos One	Inglês
17	Zhao *et al.,* (2023)	Avaliar a eficácia da medicina complementar e alternativa para o tratamento da insônia.	Revisão sistemática	Pubmed	Frontiers in Public Health	Inglês

Fonte: Autoria própria, 2024.

De acordo com a categorização dos estudos descrita na Tabela 1, observou-se que os resultados foram discrepantes, tendo em vista que algumas pesquisas ralataram que a Valeriana oferece melhora dos quadros de insônia e é segura para idosos, já outras descreveram os efeitos hipnóticos da Valeriana em relação ao sono, mas não apontaram como uma alterntiva segura para idosos. Ademais, alguns autores relataram que a melhora foi considerada irrelevante com uso de Valeriana e que, assim, não pode ser considerada eficaz.

Tabela 1 - Categorização dos estudos selecionados.

Categorização	Autores (ano)	N°	%
A Valeriana é eficiente no manejo da insônia em idosos	Ali *et al.,* (2021); Bruni *et al.,* (2021); Guadagna *et al.,* (2020); Noriega *et al.,* (2019); Shekhar; Josué; Thomas, (2023); Shinjyo; Guy; Green, (2020); Zhao *et al.,* (2023)	7	41,18
A Valeriana é eficiente no manejo da insônia, mas não deve ser usada por idosos	Borrás; Martínez-solís; Ríos, (2021); Koenig; Callipari; Smereck, (2021); Mulder *et al.,* (2023); Reynolds; Adams, (2019); Wazaify *et al.,* (2019)	5	29,41
A Valeriana não é eficiente no manejo da insônia	Ell *et al.,* (2023); Halson *et al.,* (2020); Lelli; Cortese; Pedoni, (2021); Sys *et al.,* (2019); Valente *et al.,* (2024)	5	29,41

Fonte: Autoria própria, 2024.

Segundo Ribeiro (2021), plantas medicinais e medicamentos fitoterápicos quando administrados de forma correta, apresentam vantagens sobre os medicamentos convencionais, por terem menor custo e menor chance de reações. Nesse viés, ao analisar os resultados, nota-se que a maioria dos estudos sugerem que a Valeriana pode ter efeitos benéficos na qualidade do sono (Ali *et al.,* 2021; Bruni *et al.,* 2021; Guadagna *et al.,* 2020; Noriega *et al.,* 2019; Shekhar; Josué; Thomas, 2023; Shinjyo; Guy; Green, 2020; Zhao *et al.,* 2023).

De acordo com Borrás, Martínez-Solís e Ríos (2021), fica evidente que a Valeriana possui propriedades ansiolíticas, o que, por consequência, beneficia a qualidade e a duração do sono. Nesse sentido, foi sugerido que a Valeriana pode ser útil para melhorar a qualidade subjetiva do sono e que a administração repetida é necessária para obter efeitos significativos (Shinjyo; Guy; Green, 2020, p. 3). Ademais, o uso do extrato de Valeriana segundo Shekhar, Josué e Thomas (2023), contribuiu também para a diminuição da ansiedade e da sonolência durante o dia, além de promover uma sensação de maior vigor ao acordar pela manhã.

Consoante Valente *et al.,* (2024), no processo de envelhecimento é comum haver uma redução tanto na quantidade quanto na qualidade do sono, o que pode resultar em relatos frequentes de insônia entre os idosos. Nesse contexto, o uso da Valeriana pode ser uma estratégia eficaz para melhorar a qualidade de vida em todas as faixas etárias, ao promover um sono mais reparador, ou que por sua vez pode ajudar a prevenir diversos problemas psiquiátricos e cognitivos. Sendo, portanto, uma opção interessante para os pacientes idosos. Além disso, conforme Shinjyo, Guy e Green, (2020), para avaliar a eficácia da planta foram analisados 40 artigos utilizando *Valeriana officinalis* como única erva. Como resultado, observou-se que 23 estudos abordaram sua eficácia para problemas do sono e, entre eles, 13 apontaram que a Valeriana é eficaz como auxílio para dormir.

Tal eficácia, em conformidade com Bruni *et al.,* (2021), se dá pelos compostos ativos da Valeriana, como o ácido valerênico, a valeranona e outros constituintes voláteis, que interajem com receptores no cérebro, particularmente com receptores do ácido gama-

aminobutírico (GABA), que é o principal neurotransmissor inibitório do sistema nervoso central. Assim, a ativação de receptores GABA pode levar a efeitos sedativos, calmantes e ansiolíticos, resultando em relaxamento muscular e indução do sono. Além disso, a Valeriana pode influenciar outros neurotransmissores, como a serotonina, a qual desempenha um papel importante na regulação do humor e do sono.

No entanto, observa-se que os resultados são mistos, uma vez que alguns estudos não encontraram benefícios significativos em relação ao placebo, tendo em vista que ensaios clínicos randomizados avaliaram os efeitos da Valeriana em 16 mulheres mais velhas, mas não encontraram diferenças significativas entre Valeriana e placebo (Sys *et al.,* 2019, p. 16). Conforme Guevarra *et al.,* (2020), pesquisas mostraram que vários fatores podem influenciar o efeito placebo, incluindo, como exemplo, o tamanho da pílula placebo, pois quanto maior a pílula maior é o efeito de expectativa. Ademais, Ali *et al.,* (2021) e Halson *et al.,* (2020), apontam que as divergências podem ser atribuídas à falta de informações precisas sobre a dosagem adequada, as espécies utilizadas e a concentração dos produtos empregados nas formulações.

Segundo Reynolds e Adams (2019), as análises obtiveram conclusões divergentes sobre a ação da Valeriana, porém indicam que ela está ligada a uma melhora modesta na percepção subjetiva da qualidade do sono e nos sintomas de insônia, sem impacto notável em medidas quantitativas ou objetivas. Porém, isto é importante para Riemann *et al.*, (2023), pois o diagnóstico de insônia é baseado no sono que é relatado pelos pacientes e não por medidas objetivas. Além disso, diferentes diagnósticos e diferentes definições de insônia entre os estudos também podem causar heterogeneidade clínica (Valente *et al.,* 2024, p. 26).

Com relação ao seu perfil de segurança e reações adversas, Valente *et al.,* (2024) afirmam que os dados indicam que a Valeriana demonstra um perfil de segurança favorável, apenas efeitos colaterais leves observados nas doses estudadas (até 3.000 mg). Três revisões sistemáticas concluíram que a Valeriana é relativamente segura, embora dados específicos em pessoas idosas sejam escassos (Reynolds; Adams, 2019, p. 300).

Rogério e Ribeiro (2021) apontam tontura, desconforto gastrointestinal, reações alérgicas na pele, cefaleia e dilatação da pupila como principais efeitos colaterais. Já Koenig, Callipari e Smereck (2021), descrevem a lesão hepática aguda como uma das reações de maior gravidade relacionadas à planta, porém atestam que os casos de hepatotoxicidade com Valeriana são raros. Nesse sentido, vale ressaltar a necessidade da prescrição sob orientação do profissional médico.

Além disso, ao levar em consideração as reações adversas e a heterogeneidade das publicações em relação à eficácia do fitoterápico, o uso da Valeriana em pacientes idosos não é totalmente aprovado, uma vez que essa população pode ter condições médicas pré-existentes, estar tomando outros medicamentos que possam interagir com a Valeriana, ou podem apresentar diferentes sensibilidades aos efeitos da erva.

O efeito calmante da *Valeriana officinalis*, segundo Silva, Silva e Rabello (2023), pode se intensificar quando combinado com outras medicações, como benzodiazepínicos, narcóticos, álcool, barbitúricos e antidepressivos, o que pode prolongar o tempo de sedação. Desse modo, é desaconselhável fazer essas associações, pois a Valeriana também interage com vários medicamentos que são metabolizados pelo fígado, o que pode ser um risco para a população idosa, a qual possui tendência a fazer uso de muitas medicações.

Sendo assim, Silva, Silva e Rabello (2023) ainda ressaltam a importância da utilização da *Valeriana officinalis* em conjunto com a supervisão de outros profissionais da área médica e psicológica, a fim de avaliar cuidadosamente os riscos e benefícios da erva considerando a saúde geral e individual de cada paciente.

Outrossim, dada a sua segurança, descrita por Lelli, Cortese e Pedoni (2021), pode-se considerar a realização de um teste com Valeriana em indivíduos com alto potencial para apresentar reações adversas a medicamentos. Haja vista que a terapia farmacológica existente, baseada no uso de fármacos como os benzodiazepínicos, deve ser evitada em idosos devido, segundo Oliveira (2024), ao maior risco de quedas, fraturas, declínio cognitivo, delírios e à possibilidade de desenvolvimento de tolerância e sintomas de abstinência ao serem descontinuados. Assim, Noriega, Camporro e Rodríguez (2019) afirmam que o uso de terapias alternativas deve ser testado antes de se iniciar as medidas farmacológicas tadicionais com efeito hipnótico.

Dessa forma, o pequeno número de participantes nos estudos, a falta de controle de variáveis, como condições médicas pré-existentes e medicações em uso, a heterogeneidade dos diagnósticos de insônia, a escassez do esclarecimento acerca da dose terapêutica, da duração do tratamento e de como deve ser feita a administração, caracterizam-se como lacunas que limitam os resultados, sendo fundamental, conforme Guadagna *et al.,* (2020), mais pesquisas de alta qualidade para confirmar a eficácia e a segurança na população idosa. Ainda, segundo Ell *et al.,* (2023), a disponibilidade variada da Valeriana na forma de cápsulas, comprimidos, chás e extratos também contribui na diversidade dos resultados.

É, portanto, imprescindível para Zhao *et al.,* (2023) estudos clínicos mais rigorosos, com protocolos de ensaio mais homogêneos e bem desenhados para oferecer evidências clínicas sólidas, a fim de que resultados mais fidedignos sejam estabelecidos.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Em conclusão, o uso da Valeriana em idosos pode ser considerado uma opção terapêutica para o manejo da insônia, desde que seja feito com cautela, de forma individualizada, monitorada e sob orientação médica. Embora a Valeriana tenha sido associada a efeitos sedativos e ansiolíticos, é importante considerar as condições médicas subjacentes, a possibilidade de interações medicamentosas e a tolerabilidade individual do paciente. Ademais, são necessárias mais pesquisas para entender completamente os benefícios e os riscos do uso da Valeriana em idosos, com o fito de garantir uma abordagem segura e eficaz no tratamento de distúrbios do sono nesta população.

REFERÊNCIAS

ALI, R. *et al*. Nutraceuticals for Sleep Disorders. **Bentham Science**, v.24, n. 10, p. 1583-1592, 2021. Disponível em: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33475068/#:~:text=Remarkable%20positive%20effects%20of%20nutraceuticals,the%20treatment%20of%20sleep%20disorders Acesso em: 27 abr. 2024.

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 5th Edition. **Artmed**, 2022. Disponível em: https://www.academia.edu/96657644/DSM_5_Atualizado_Portugu%C3%AAs_DSM_5_TR_American_Psychiatric_Association Acesso em: 27 abr. 2024.

BACELAR, A.; PINTO JUNIOR, L.R.P. **Insônia: do diagnóstico ao tratamento**, Difusão Editora, p. 101, 2019. Disponível em: consenso_insonia_sono_diagnostico_tratamento.pdf (absono.com.br) Acesso em: 11 set. de 2023.

BORRÁS, S. Medicinal Plants for Insomnia Related to Anxiety: An Updated Review. **Planta Med**, v. 87, p. 738-753, 2021. Disponível em: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34116572/ Acesso em: 27 abr. 2024.

BRUNI, O. *et al*. Herbal Remedies and Their Possible Effect on the GABAergic System and Sleep. **Nutrients**, v. 13, n. 530, p. 2, 2021. Disponível em: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33561990/ Acesso em: 27 abr. 2024.

DE SOUSA, M. N. A.; BEZERRA, A. L. D.; EGYPTO, I. A. S. Trilhando o caminho do conhecimento: o método de revisão integrativa para análise e síntese da literatura científica. **Revista Observatorio de La Economia Latinoamericana**, v.21, n.10, p. 18448-18483,

2023. Disponível em: https://ojs.observatoriolatinoamericano.com/ojs/index.php/olel/article/view/1902/1314 Acesso em: 5 out. de 2023.

ELL, J. *et al.* Complementary and alternative treatments for insomnia disorder: a systematic umbrella review. **Journal of sleep research**, v. 32, n. 6, p. 1-16, 2023. Disponível em: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37527850/ Acesso em: 27 abr. 2024.

FARIAS, W. S. O conhecimento dos profissionais de saúde a respeito da indicação do fitoterápico Valeriana officinalis L. em pacientes com ansiedade. **Brazilian Journal of Development**, Curitiba, v.7, n.11, p. 108904-108916, 2021. Disponível em: O_conhecimento_dos_profissionais_de_saude_a_respei.pdf Acesso em: 11 set. de 2023.

GUADAGNA, S. *et al*. Plant Extracts for Sleep Disturbances: A Systematic Review. **Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine**, v. 2020, p. 7, 2020. Disponível em: https://www.hindawi.com/journals/ecam/2020/3792390/ Acesso em: 27 abr. 2024.

GUEVARRA, D. A. *et al.* Placebos without deception reduce self-report and neural measures of emotional distress. **Nature communications**, v. 11, n. 3785, p. 2, 2020. Disponível em: https://www.nature.com/articles/s41467-020-17654-y Acesso em: 27 abr. 2024.

GUILHERME, A. S. *et al.* Revisão bibliográfica atualizada: insônia como fator preditor para quedas em idosos. **Revista Interdisciplinar Do Pensamento Científico**, v. 7, n. 3, 2022. Disponível em: http://reinpec.cc/index.php/reinpec/article/view/902. Acesso em: 29 abr. 2024.

HALSON, S. L. *et al.* Optimisation and Validation of a Nutritional Intervention to Enhance Sleep Quality and Quantity. **Nutrients**, v. 12, n. 9, 2020. Disponível em: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7551573/ Acesso em: 29 abr. 2024.

KOENIG, G; CALLIPARI, C; SMERECK, J. A. Acute liver injury after long-term herbal ‘‘liver cleansing’’ and ‘‘sleep aid’’ supplement use. **The Journal of Emergency Medicine**, v. 60, n. 5, p. 610-614, 2021. Disponível em: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33579656/. Acesso em: 2 maio 2024.

LELLI, D.; CORTESE, L.; PEDONE, C. Use of Plant-Derived Natural Products in Sleep Disturbances. **Pharmacological Properties of Plant-Derived Natural Products and Implications for Human Health**, v. 1308, cap. 15, p. 217-224, 2021.

MACHADO, L. de V. *et al.* Uso de Benzodiazepínicos para tratamento crônico de insônia: revisão integrativa de literatura. **Brazilian Journal of Development**, v. 9, n. 3, 2023. Disponível em: https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/view/58163 Acesso em: 5 jun. de 2023.

MISCHOULON, D. Popular Herbal and Natural Remedies Used in Psychiatry. **FOCUS**, v. 16, n. 1, p. 2-11, 2018. Disponível em: https://focus.psychiatryonline.org/doi/full/10.1176/appi.focus.20170041 Acesso em: 11 set. de 2023.

NASCIMENTO, J. B. *et al.* Avaliação do conhecimento e percepção dos profissionais da estratégia de saúde da família sobre o uso de plantas medicinais e fitoterapia em Petrolina/PE, Brasil. **Revista Brasileira de Plantas Medicinais**, v. 18, n. 1, p. 57-66, 2016. Disponível em: https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/lil-780038?lang=es Acesso em: 11 set. de 2023.

NORIEGA, R. B.; CAMPORRO, S. N,; RODRÍGUEZ, A. M. I. Enfermería y Tratamiento no Farmacológico para el Manejo del Insomnio. **Enfermería Global**, n. 54, p. 523-532, 2019. Disponível em: https://scielo.isciii.es/pdf/eg/v18n54/1695-6141-eg-18-54-512.pdf. Acesso em: 2 maio 2024.

NORTE, C. M. C. **Insónia no idoso: desafios clínicos e terapêuticos – uma revisão da literatura.** Dissertação (Mestrado Integrado em Medicina). Faculdade de Medicina Lisboa, 2022. Disponível em: https://repositorio.ul.pt/handle/10451/56685. Acesso em: 29 abr. 2024.

OLIVEIRA, J. G. **Insônia: Uma revisão sobre a abordagem no idoso. 2024**. Tese (Trabalho de Conclusão de Residência em Geriatria). Hospital de Clínicas de Porto Alegre, Porto Alegre, 2024. Disponível em: https://www.oasisbr.ibict.br/vufind/Record/UFRGS-2_0a5b13ad2254be4cea63acadbe4186f5 Acesso em: 27 abr. 2024.

PAVLOVA, M. K.; LATREILLE, V. Sleep Disorders. **The American Journal of Medicine**, v. 132, n. 3, p. 292–299, 2019. Disponível em: https://www.amjmed.com/article/S0002-9343(18)30944-6/fulltext Acesso em: 11 set. de 2023.

PEREIRA, M. C. L. *et al.* Use of medicinal plants in care of women with gynecological diseases: integrative review**. International Journal of Development Research**, v. 09, n. 03, p. 26373-26380, 2019. Disponível em: https://www.journalijdr.com/sites/default/files/issue-pdf/15491.pdf Acesso em: 5 out. de 2023.

REYNOLDS, A. C.; ADAMS, R. J. Treatment of sleep disturbance in older adults. **Journal of pharmacy practice and research**, v.49, p. 296-304, 2019. Disponível em: https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1002/jppr.1565 Acesso em: 27 abr. 2024.

RIBEIRO, J. C. **Qualidade de plantas medicinais de uso popular no Brasil: uma visão experimental,** Editora Universitária UNIFAE, p.45, 2021. Disponível em: https://www.fae.br/unifae/cms/filemanager/files/propeq/editora/1618525177914-editora-universitaria-unifae-15-04-2021-livro-qualidade-de-plantas-medicinais-de-uso-popular-no-brasil.pdf Acesso em: 5 out. de 2023.

RIEMANN, D. *et al*. The European Insomnia Guideline: An update on the diagnosis and treatment of insomnia 2023. **Journal of Sleep Research**, v. 32, n. 14035, 2023. Disponível em: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38016484/ Acesso em: 27 abr. 2024.

RODRIGUES, J. J. C. *et al.* Efeitos farmacológicos do fitoterápico Valeriana no tratamento da ansiedade e no distúrbio do sono. **Brazilian Journal of Development**, v. 7, n. 4, p. 41827-41840, 2021. Disponível: https://www.brazilianjournals.com/index.php/BRJD/article/view/28812 Acesso em: 11 set. de 2023.

ROGÉRIO, L. V. F.; RIBEIRO, J. C. Uso de plantas medicinais e medicamentos fitoterápicos em insônia: uma revisão bibliográfica. **Brazilian Journal of Health and Pharmacy**, v. 3, n.

2, p. 35-48, 2021. Disponível em: https://revistacientifica.crfmg.emnuvens.com.br/crfmg/article/view/130 Acesso em: 27 abr. 2024.

SÁ, R. M. B.; MOTTA, L. B.; OLIVEIRA, F. J. Insônia: prevalência e fatores de risco relacionados em população de idosos acompanhados em ambulatório. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 10, n. 2, 2019. Disponível em: https://www.scielo.br/j/rbgg/a/8Qw8jDHHG4g8YdmCvhcsM9s/?lang=pt. Acesso em: 29 abr. 2024.

SHEKHAR, H. C.; JOSHUA, Lincy; THOMAS, J. V. Standardized Extract of Valeriana officinalis Improves Overall Sleep Quality in Human Subjects with Sleep Complaints: A Randomized, Double-Blind, Placebo Controlled, Clinical Study. **Advances in Therapy**, v. 41, p. 246-261, 2023. Disponível em: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37899385/ Acesso em: 27 abr. 2024.

SHINJYO, N; WADDELL, G.; GREEN, J. Valerian Root in Treating Sleep Problems and Associated Disorders—A Systematic Review and Meta-Analysis. **Journal of Evidence-Based Integrative Medicine**, v. 25, p. 1-31, 2020. Disponível em: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33086877/ Acesso em: 27 abr. 2024.

SILVA, J. C.; SILVA, A. C. F.; RABELLO, P. H. G. Valeriana officinalis: um cofator no tratamento da insônia e na melhora da depressão. **Revista Ibero - Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, v. 9, n. 9, p. 4153-4160, 2023. Disponível em: https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/11513 Acesso em: 27 abr. 2024.

SYS, J. *et al*. Efficacy and safety of non-benzodiazepine and non-Z-drug hypnotic medication for insomnia in older people: a systematic literature review. **European Journal of Clinical Pharmacology**, v. 76, n. 3, p. 363-381, 2019. Disponível em: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31838549/ Acesso em: 27 abr. 2024.

VALENTE, V. *et al*. Does valerian work for insomnia? An umbrella review of the evidence. **European Neuropsychopharmacology,** v. 82, p. 6-28, 2024. Disponível em: https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0924977X24000294 Acesso em: 27 abr. 2024.

ZHAO, F. *et al.* Identifying complementary and alternative medicine recommendations for insomnia treatment and care: a systematic review and critical assessment of comprehensive clinical practice guidelines. **Frontiers In Public Health**, v. 11, 2023. Disponível em: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37397764/ Acesso em: 27 abr. 2024.