

Composição fitoquímica e potencial fitoterapêutico da *Valeriana officinalis*: Uma revisão da literatura

Phytochemical composition and phytotherapeutic potential of *Valeriana officinalis*: A literature review

Composición fitoquímica y potencial fitoterapéutico de *Valeriana officinalis*: Una revisión bibliográfica

Recebido: 01/11/2025 | Revisado: 12/11/2025 | Aceitado: 13/11/2025 | Publicado: 15/11/2025

Brenda Alves da Silva

ORCID: <https://orcid.org/0009-0005-4277-2273>
Faculdade Integrada Carajás, Brasil
E-mail: ba863559@gmail.com

Geovana Lucena da Silva

ORCID: <https://orcid.org/0009-0009-2021-996X>
Faculdade Integrada Carajás, Brasil
E-mail: geovanalucena752@gmail.com

Jânio Sousa Santos

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2180-1109>
Faculdade Integrada Carajás, Brasil
E-mail: santosjs.food@gmail.com

Resumo

O objetivo do presente estudo foi apresentar uma revisão da literatura sobre a composição fitoquímica da planta e suas principais propriedades farmacológicas, com ênfase no seu uso fitoterapêutico no manejo da ansiedade e insônia, contribuindo para o uso racional e seguro dessa importante espécie medicinal. A pesquisa foi conduzida nas bases PubMed, Scielo, ScienceDirect e Google Scholar, considerando artigos publicados entre 2021 e 2025. A triagem resultou na seleção de nove estudos que atenderam aos critérios de elegibilidade previamente estabelecidos. Os resultados apontaram que a *V. officinalis* atua principalmente como moduladora do sistema GABAérgico, promovendo efeito ansiolítico e sedativo leve, além de demonstrar atividade antioxidante atribuída à presença de flavonoides e compostos fenólicos. A utilização dessa espécie mostrou eficácia significativa na melhora da qualidade do sono e na redução dos níveis de ansiedade, apresentando baixo índice de efeitos adversos, geralmente restritos a leve sonolência ou desconforto gastrointestinal. Em comparação com fármacos sintéticos, a *V. officinalis* demonstrou perfil mais seguro e tolerável, sendo reconhecida como um fitoterápico de uso tradicional. Contudo, a heterogeneidade das formulações e a ausência de padronização dos extratos utilizados nos estudos limitam a generalização dos resultados. Conclui-se que a *Valeriana officinalis* representa uma alternativa terapêutica promissora no tratamento de distúrbios leves de ansiedade e sono, ressaltando-se a necessidade de novos ensaios clínicos randomizados e controlados com padronização fitoquímica.

Palavras-chave: *Valeriana officinalis*; Fitoterapia; Ansiedade; Sono; Antioxidante.

Abstract

The objective of this study was to present a literature review on the phytochemical composition of the plant and its main pharmacological properties, with an emphasis on its phytotherapeutic use in the management of anxiety and insomnia, contributing to the rational and safe use of this important medicinal species. The research was conducted in the PubMed, Scielo, ScienceDirect, and Google Scholar databases, considering articles published between 2021 and 2025. The screening resulted in the selection of nine studies that met the previously established eligibility criteria. The results indicated that *V. officinalis* acts primarily as a modulator of the GABAergic system, promoting an anxiolytic and mild sedative effect, in addition to demonstrating antioxidant activity attributed to the presence of flavonoids and phenolic compounds. The use of this species showed significant efficacy in improving sleep quality and reducing anxiety levels, presenting a low incidence of adverse effects, generally restricted to mild drowsiness or gastrointestinal discomfort. Compared to synthetic drugs, *V. officinalis* demonstrated a safer and more tolerable profile, being recognized as a traditionally used phytotherapy. However, the heterogeneity of the formulations and the lack of standardization of the extracts used in the studies limit the generalization of the results. It is concluded that *Valeriana*

officinalis represents a promising therapeutic alternative in the treatment of mild anxiety and sleep disorders, highlighting the need for new randomized and controlled clinical trials with phytochemical standardization.

Keywords: *Valeriana officinalis*; Phytotherapy; Anxiety; Sleep; Antioxidant.

Resumen

El objetivo de este estudio fue presentar una revisión bibliográfica sobre la composición fitoquímica de la planta y sus principales propiedades farmacológicas, con énfasis en su uso fitoterapéutico para el tratamiento de la ansiedad y el insomnio, contribuyendo así al uso racional y seguro de esta importante especie medicinal. La investigación se realizó en las bases de datos PubMed, SciELO, ScienceDirect y Google Scholar, considerando artículos publicados entre 2021 y 2025. La selección de los estudios resultó en la inclusión de nueve que cumplieron con los criterios de elegibilidad previamente establecidos. Los resultados indicaron que *V. officinalis* actúa principalmente como modulador del sistema GABAérgico, promoviendo un efecto ansiolítico y sedante leve, además de demostrar actividad antioxidante atribuida a la presencia de flavonoides y compuestos fenólicos. El uso de esta especie mostró una eficacia significativa en la mejora de la calidad del sueño y la reducción de los niveles de ansiedad, presentando una baja tasa de efectos adversos, generalmente limitados a somnolencia leve o molestias gastrointestinales. En comparación con los fármacos sintéticos, la *Valeriana officinalis* demostró un perfil de seguridad y tolerabilidad superior, siendo reconocida como un agente fitoterapéutico de uso tradicional. Sin embargo, la heterogeneidad de las formulaciones y la falta de estandarización de los extractos empleados en los estudios limitan la generalización de los resultados. Se concluye que la *Valeriana officinalis* representa una alternativa terapéutica prometedora para el tratamiento de la ansiedad leve y los trastornos del sueño, lo que subraya la necesidad de realizar nuevos ensayos clínicos controlados aleatorizados con estandarización fitoquímica.

Palabras clave: *Valeriana officinalis*; Fitoterapia; Ansiedad; Sueño; Antioxidante.

1. Introdução

O uso de plantas medicinais (fitoterápicos) remonta às origens da própria medicina, sendo a natureza a principal fonte terapêutica das civilizações antigas. Na atualidade, tornou-se comum a preferência por parte da população em buscar alternativas naturais para tratar algumas patologias. Dentre as espécies mais utilizadas ao longo da história destaca-se a *Valeriana officinalis* L., uma planta herbácea pertencente à família Caprifoliaceae (anteriormente Valerianaceae), amplamente reconhecida por suas propriedades sedativas e ansiolíticas (da Silva, Andrade, Amorim & de Lima, 2022; Medrado, Oliveira, & Santos, 2023).

De modo geral, a parte mais explorada da *Valeriana officinalis* para fins terapêuticos é sua raiz, a qual abriga uma complexa composição fitoquímica responsável pelos seus efeitos farmacológicos. Os principais compostos funcionais presentes incluem os valepotriatos, o ácido valerênico e seus derivados, flavonoides, alcaloides e lignanas. Essas substâncias atuam sinergicamente sobre diversos sistemas neuroquímicos. Sendo que o sistema GABAérgico (ácido gama-aminobutírico) o mais evidenciado nos estudos. A capacidade *Valeriana officinalis* em modular receptores GABA_A sugere uma atividade semelhante à de benzodiazepínicos, porém com menor risco de dependência e efeitos colaterais reduzidos, o que a torna uma alternativa promissora na fitoterapia para distúrbios leves a moderados do sono e da ansiedade (Scaglioni, & Grasselli, 2025).

Estudos têm contribuído para o avanço do entendimento sobre os mecanismos de ação da *Valeriana officinalis*. Investigações in vitro demonstram que o ácido valerênico exerce papel modulador nos canais iônicos neuronais, promovendo efeitos calmantes e sedativos. Os valepotriatos, por sua vez, embora quimicamente instáveis, apresentam atividades citotóxicas e tranquilizantes importantes, especialmente quando convertidos em metabólitos ativos no organismo. Já os flavonoides, como a linarina e a 6-metilapigenina, complementam esse efeito por meio de interações com receptores adrenérgicos e serotoninérgicos, intensificando a resposta ansiolítica (Medrado, Oliveira & Santos, 2023; Trovão, 2024).

Além da ação neurológica, a *Valeriana officinalis* tem demonstrado potencial em outras frentes farmacológicas. Pesquisas apontam atividades anti-inflamatória, antimicrobiana e até antitumoral, expandindo o interesse científico por seus constituintes bioativos. A presença de compostos fenólicos e terpenoides reforça o potencial antioxidante da planta, o que pode estar associado à neuroproteção e à melhora da qualidade do sono em pacientes com distúrbios crônicos (Meccatti, Ribeiro, &

de Oliveira, 2022).

No âmbito terapêutico, a valeriana é tradicionalmente utilizada na forma de infusões, extratos secos, cápsulas ou tinturas, com posologias variando conforme a padronização dos princípios ativos. No Brasil, a planta integra a lista de espécies autorizadas pela ANVISA para produção de fitoterápicos, sendo encontrada em formulações isoladas ou associadas a outras plantas como passiflora e melissa (Nunes, Diefenthaler & Colet, 2024).

Entretanto, mesmo com sua ampla aceitação, o uso da *Valeriana officinalis* não está isento de limitações. A variabilidade na composição química devido a fatores agronômicos, a instabilidade de alguns compostos como os valepotriatos, além das possíveis interações medicamentosas, exigem um uso cauteloso e fundamentado em evidências científicas. Apesar de ser geralmente bem tolerada, há relatos de efeitos adversos como cefaleia, desconforto gastrointestinal e sonolência diurna (Dourado, da Costa Nogueira & Santos, 2025).

Diante do crescente interesse por terapias naturais com eficácia comprovada e menor toxicidade, torna-se fundamental consolidar os conhecimentos científicos acerca da *Valeriana officinalis*. Assim, este artigo tem como objetivo apresentar uma revisão da literatura sobre a composição fitoquímica da planta e suas principais propriedades farmacológicas, com ênfase no seu uso fitoterapêutico no manejo da ansiedade e insônia, contribuindo para o uso racional e seguro dessa importante espécie medicinal.

2. Metodologia

Realizou-se uma pesquisa documental de fonte indireta em artigos de terceiros numa revisão bibliográfica (Snyder, 2019) de natureza quantitativa em relação à quantidade de 8 (Oito) artigos selecionados e qualitativa em relação à análise realizada sobre os artigos (Pereira et al., 2018)

Para a seleção dos estudos, foram realizadas buscas nas bases de dados PubMed, Scopus, ScienceDirect, SciELO e LILACS, utilizando os descritores “*Valeriana officinalis*”, “fitoquímica”, “fitoterapia”, “ansiedade” e “insônia”, combinados por operadores booleanos. Foram incluídos artigos publicados entre 2021 e 2025, em inglês, espanhol e português, que abordassem a composição química da planta, seus mecanismos de ação e evidências clínicas relacionadas ao seu uso terapêutico.

Após a busca inicial, os títulos e resumos foram analisados de forma independente por dois revisores, a fim de garantir maior rigor na seleção. Foram excluídos estudos duplicados, e publicações sem acesso ao texto completo. Os dados dos artigos selecionados foram organizados em uma matriz de síntese, contemplando informações sobre ano, país, tipo de estudo, amostra, intervenções e principais achados. Posteriormente, os resultados foram analisados criticamente e comparados entre si, permitindo identificar convergências, divergências e lacunas na literatura sobre o tema.

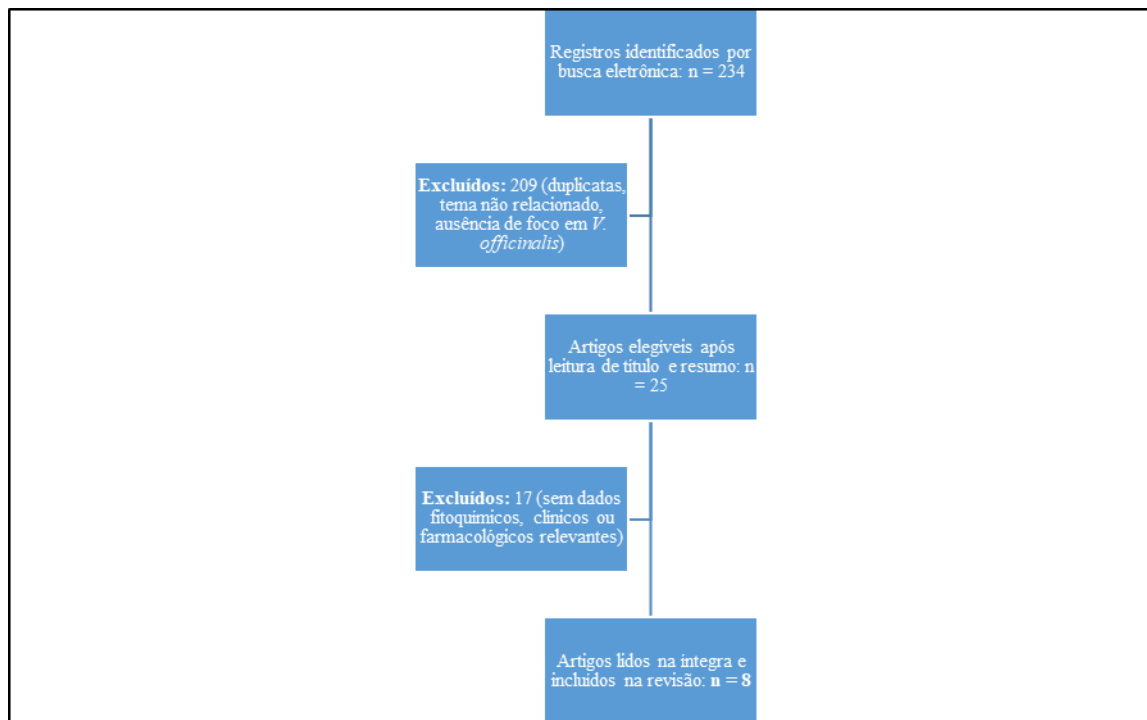
O processo seguiu as etapas recomendadas para revisões integrativas: definição da questão norteadora, estabelecimento dos critérios de inclusão e exclusão, busca e seleção dos estudos, extração e organização dos dados, análise crítica dos resultados e síntese final (Dantas, Costa, Costa, Lúcio, & Comassetto, 2022).

A questão norteadora desta revisão foi: “Quais são os constituintes fitoquímicos da *Valeriana officinalis* e quais evidências sustentam seu uso fitoterapêutico no tratamento da ansiedade e da insônia?”.

A triagem dos artigos foi conduzida em duas fases complementares. Na primeira, procedeu-se à análise dos títulos e resumos, o que possibilitou a identificação preliminar dos estudos que se enquadravam nos critérios de elegibilidade definidos. Na etapa seguinte, os trabalhos considerados pertinentes foram avaliados em sua íntegra, de modo a confirmar sua adequação para compor a presente revisão. A Figura 1 apresenta o fluxograma o qual culminou com a seleção de 8 (Oito) artigos para

compor os resultados e discussão do presente estudo

Figura 1 – Fluxo de elegibilidade dos documentos usados nos resultados.



Fonte: Autores.

3. Resultados e Discussão

A análise dos estudos selecionados sobre *Valeriana officinalis* evidencia um crescente interesse científico em compreender sua composição fitoquímica e os mecanismos que sustentam suas propriedades farmacológicas. Os achados da literatura mais recente, publicados entre 2021 e 2025, reforçam o potencial terapêutico dessa espécie, especialmente em distúrbios relacionados ao sono, ansiedade e estresse oxidativo. A seguir, o Quadro 1 apresenta uma síntese dos principais estudos incluídos neste estudo.

Quadro 1 – Estudos selecionados para o resultado da presente revisão.

Autor (Ano)	Título do Estudo	Principais Informações do Estudo
Lima (2024)	<i>Valeriana officinalis: Propriedades farmacológicas, aplicações e suas interações</i>	Revisão acadêmica que aborda a composição fitoquímica da <i>V. officinalis</i> , destacando a presença de ácidos valerênicos, valepotriatos e flavonoides. Descreve os mecanismos de ação sobre o sistema GABAérgico e discute suas aplicações terapêuticas e interações medicamentosas.
Shekhar, Joshua & Thomas (2024)	<i>Standardized extract of Valeriana officinalis improves overall sleep quality in human subjects with sleep complaints: a randomized, double-blind, placebo-controlled, clinical study</i>	Ensaio clínico randomizado e duplo-cego com voluntários jovens, demonstrando melhora significativa na qualidade do sono (redução do escore PSQI, melhor latência e eficiência do sono) após 56 dias de uso de extrato padronizado de <i>V. officinalis</i> .
Lacerda & Morais (2024)	<i>Eficácia da Valeriana (Valeriana officinalis) no tratamento da insônia: uma revisão bibliográfica</i>	Revisão de literatura que sintetiza resultados clínicos sobre a eficácia da valeriana na indução e manutenção do sono. Conclui que a planta é segura e apresenta efeitos positivos, embora com heterogeneidade nos resultados entre os estudos.
Mungali, Tripathi	<i>Valeriana officinalis (valerian)</i>	Capítulo de livro que explica o mecanismo de ação do ácido valerênico

Autor (Ano)	Título do Estudo	Principais Informações do Estudo
& Singhal (2021)		como modulador positivo dos receptores GABA-A. Destaca semelhança com benzodiazepínicos, porém com menor risco de dependência e tolerância.
Isashov et al. (2025)	<i>Influence of soil and climatic conditions on the chemical composition value of Valeriana officinalis</i>	Estudo experimental que analisa como as condições ambientais e o tipo de solo influenciam a composição química da planta. Aponta variações no conteúdo de ácidos valerênicos e valepotriatos de acordo com clima e cultivo.
Sahin et al. (2024)	<i>Impact of a novel valerian extract on sleep quality, relaxation, and GABA/Serotonin receptor activity in a murine model</i>	Pesquisa experimental em modelo animal avaliando extrato inovador de valeriana. Mostra efeitos positivos sobre o relaxamento, qualidade do sono e modulação dos receptores GABA e serotonina, reforçando ação multifatorial.
Sanchez, González-Burgos, Iglesias & Cuadrado (2021)	<i>Updating the biological interest of Valeriana officinalis</i>	Estudo que investiga os efeitos antioxidantes da <i>V. officinalis</i> . Demonstra que compostos fenólicos e sesquiterpênicos atuam na neutralização de radicais livres, promovendo neuroproteção e possível efeito antienvhecimento.
Stone, Marinho, Pereira & Lima (2024)	<i>A utilização de Valeriana officinalis e Passiflora incarnata em pacientes com depressão</i>	Estudo clínico que avalia o uso combinado de <i>V. officinalis</i> e <i>P. incarnata</i> em pacientes com sintomas depressivos. Observou-se melhora na qualidade do sono e redução da ansiedade em comparação ao uso isolado.

Fonte: Autores.

A *Valeriana officinalis* apresenta uma composição fitoquímica complexa, composta principalmente por ácidos sesquiterpênicos (ácido valerênico, acetoxivalerênico e hidroxivalerênico), valepotriatos (didrovaltrato e valtrato) e flavonoides como hesperidina e linarina. Esses compostos são responsáveis por sua ampla gama de efeitos farmacológicos, principalmente os relacionados à modulação do sistema GABAérgico. Os ácidos valerênicos destacam-se como marcadores de qualidade para extratos padronizados, sendo fundamentais para a atividade ansiolítica e sedativa da planta (Lima, 2024).

Em estudo clínico randomizado, duplo-cego e controlado por placebo, com jovens voluntários que apresentavam queixas leves de insônia, o uso de extrato padronizado de *Valeriana officinalis* resultou em melhora significativa de diversos parâmetros subjetivos e objetivos do sono. Os participantes tratados com valeriana mostraram redução no escore total do PSQI (Pittsburgh Sleep Quality Index) nos dias 14, 28 e 56 em comparação ao grupo placebo; também houve melhora da latência para dormir, do tempo de sono real e da eficiência do sono. Além disso, houve diminuição da ansiedade avaliada pelo inventário BAI, da sonolência diurna e de sensação de despertar mais revigorada (Shekhar, Joshua & Thomas, 2024).

Os mesmos autores ainda relatam, uma subpopulação submetida à polissonografia apresentou melhora no tempo total de sono, latência e eficiência do sono ao fim de 56 dias de uso de valeriana comparado a placebo. Isso reforça que alguns efeitos terapêuticos da valeriana não decorrem apenas da percepção subjetiva, mas de modificações fisiológicas observáveis nos estágios do sono (Shekhar, Joshua & Thomas, 2024).

A valeriana demonstra resultados favoráveis na melhora da qualidade do sono, especialmente por reduzir o tempo necessário para adormecer, ou seja, a latência do sono. Entretanto, as evidências quanto à sua eficácia ainda são heterogêneas, visto que alguns trabalhos apresentam resultados significativos, enquanto outros permanecem inconclusivos. De modo geral, a planta é considerada segura quando utilizada nas doses recomendadas, sendo seus efeitos adversos leves e pouco frequentes, como sonolência diurna, cefaleia e desconfortos gastrointestinais (Lacerda, & Morais, 2024).

Estudo demonstraram que o ácido valerênico atua como modulador alostérico positivo dos receptores GABA-A, potencializando a neurotransmissão inibitória e promovendo efeito calmante. Essa ação é comparável à dos benzodiazepínicos, embora com menor risco de tolerância e dependência. O bloqueio dessa resposta por bicuculina reforça a hipótese de que o

mecanismo envolve os mesmos sítios de ligação do GABA (Mungali, Tripathi & Singhal, 2021).

A variabilidade química da valeriana depende de fatores como origem geográfica, condições de cultivo, tempo de colheita e métodos de secagem. Isso influencia significativamente o conteúdo de ácido valerênico e valepotriatos, podendo explicar parte das divergências nos resultados clínicos. Essa heterogeneidade fitoquímica ressalta a importância da padronização de extratos para garantir eficácia terapêutica e segurança de uso (Isashov *et al.*, 2025).

Além de sua ação sobre o sistema GABAérgico, evidências sugerem que a *Valeriana officinalis* também influencia vias serotoninérgicas e adenosinérgicas, contribuindo para seus efeitos sedativos e relaxantes. Essa ação multifatorial torna a planta uma alternativa promissora para o manejo integrado de distúrbios de ansiedade e insônia. (Sahin *et al.*, 2024).

Os efeitos antioxidantes de *Valeriana officinalis* têm sido amplamente estudados e estão relacionados principalmente à presença de compostos fenólicos, flavonoides e sesquiterpenos, como o ácido valerênico e seus derivados. Esses compostos atuam como neutralizadores de radicais livres, reduzindo o estresse oxidativo celular e prevenindo danos em biomoléculas como lipídios, proteínas e DNA. Estudos recentes indicam que extratos hidroalcoólicos de *V. officinalis* apresentam significativa capacidade de eliminação de espécies reativas de oxigênio (ERO), o que pode contribuir para a neuroproteção e o retardo de processos neurodegenerativos (Sanchez, González-Burgos, Iglesias & Cuadrado, 2021).

A *Valeriana officinalis* também tem sido investigada quanto a possíveis efeitos sinérgicos com outras espécies medicinais. Formulações associadas a *Passiflora incarnata* e *Melissa officinalis* mostraram resultados superiores na indução do sono e na redução da ansiedade em comparação com monoterapias. Essa associação pode potencializar efeitos farmacológicos e reduzir doses necessárias (Stone, Marinho, Pereira & Lima 2024).

4. Considerações Finais

A presente revisão integrativa evidenciou que a *Valeriana officinalis* constitui uma das espécies medicinais mais estudadas no contexto da fitoterapia moderna, sobretudo em virtude de seus efeitos ansiolíticos, sedativos e antioxidantes. Sua composição fitoquímica, rica em ácidos valerênicos, valepotriatos e flavonoides, explica a ampla gama de ações farmacológicas observadas, especialmente aquelas relacionadas à modulação do sistema GABAérgico. Os resultados reunidos indicam que os extratos padronizados da planta podem contribuir para a melhora da qualidade do sono, redução da ansiedade e promoção do relaxamento, com perfil de segurança favorável quando utilizados dentro das doses terapêuticas recomendadas.

Apesar dos achados promissores, a literatura ainda apresenta divergências quanto à magnitude dos efeitos clínicos, o que pode estar associado à heterogeneidade dos extratos utilizados, às diferenças nos desenhos metodológicos e às variações individuais entre os participantes dos estudos. Além disso, a influência de fatores agrônômicos sobre o conteúdo de compostos ativos reforça a necessidade de padronização fitoquímica rigorosa, a fim de garantir a reprodutibilidade dos resultados e a eficácia terapêutica.

A atuação antioxidante da *V. officinalis*, sustentada por compostos fenólicos e terpenoides, amplia o interesse científico sobre seu potencial neuroprotetor e antienvhecimento. Tais propriedades podem representar uma via promissora para o desenvolvimento de fitoterápicos voltados não apenas à regulação do sono, mas também à prevenção de doenças neurodegenerativas associadas ao estresse oxidativo.

Em síntese, a *Valeriana officinalis* se mostra uma alternativa fitoterápica relevante, segura e multifuncional, especialmente em situações em que o uso de ansiolíticos sintéticos pode ser limitado por efeitos colaterais ou dependência. No entanto, torna-se imprescindível o aprofundamento das pesquisas clínicas de longo prazo, com amostras representativas e controle rigoroso de variáveis farmacológicas e farmacocinéticas.

Recomenda-se a realização de ensaios clínicos multicêntricos que avaliem diferentes formas farmacêuticas e doses padronizadas de *V. officinalis*, bem como estudos que explorem suas possíveis interações com outras plantas medicinais e medicamentos sintéticos. Investigações voltadas à caracterização dos mecanismos moleculares de seus compostos ativos e ao desenvolvimento de formulações inovadoras podem contribuir significativamente para consolidar o uso seguro, eficaz e baseado em evidências dessa importante espécie medicinal.

Referências

- da Silva, I. L. F., Andrade, S. D., Amorim, W. N. L., & de Lima, R. Q. (2022). Plantas medicinais no tratamento da ansiedade: Valeriana officinalis, Passiflora incarnata, Melissa officinalis, Matricaria recutita: Revisão Sistemática. *Interdisciplinaridade em Ciências Farmacêuticas*, 67. <https://dicasdadraanamarca.com/artigos/ervacidreira01.pdf#page=67>
- Dantas, H. L.L., Costa, C. R. B., Costa, L. D. M. C., Lúcio, I. M. L., & Comassetto, I. (2022). Como elaborar uma revisão integrativa: sistematização do método científico. *Revista Recien-Revista Científica de Enfermagem*, 12(37), 334-345. <https://recien.com.br/index.php/Recien/article/view/575>
- Dourado, A. L. G., da Costa Nogueira, I. P., & Santos, J. S. (2025). Avaliação da efetividade e segurança de fitoterápicos utilizados no tratamento da ansiedade: Uma revisão. *Research, Society and Development*, 14(8), e1814849337-e1814849337. <https://doi.org/10.33448/rsd-v14i8.49337>
- Isashov, A., Makhkamova, D. Y., Akhtamova, M. Z., Pulatov, S. S., Khalilov, M. M., Gafarova, A., ... & Zokirov, K. G. (2025). Influence of soil and climatic conditions on the chemical composition value of Valeriana officinalis. *Caspian Journal of Environmental Sciences*, 23(1), 281-292. https://cjes.guilan.ac.ir/article_8243.html
- Lacerda, A. C., & Morais, S. M. (2024). EFICÁCIA DA VALERIANA (*Valeriana Officinalis*) NO TRATAMENTO DA INSÔNIA: uma revisão bibliográfica. <http://65.108.49.104:80/xmlui/handle/123456789/1002>
- Lima, W. R. D. (2024). *Valeriana officinalis*: Propriedades farmacológicas, aplicações e suas interações. Universidade Federal Da Paraíba, João Pessoa – PB. <https://repositorio.ufpb.br/jspui/handle/123456789/35375>
- Meccatti, V. M., Ribeiro, M. C. M., & de Oliveira, L. D. (2022). Os benefícios da fitoterapia na Odontologia. *Research, Society and Development*, 11(3), e46611327050-e46611327050. <https://doi.org/10.33448/rsd-v11i3.27050>
- Medrado, A. S., Oliveira, L. F. J., & Santos, J. S. (2023). O uso dos medicamentos produzidos a partir de plantas medicinais para o tratamento de ansiedade. *Research, Society and Development*, 12(12), e21121243910-e21121243910. <https://doi.org/10.33448/rsd-v12i12.43910>
- Medrado, A. S., Oliveira, L. F. J., & Santos, J. S. (2023). O uso dos medicamentos produzidos a partir de plantas medicinais para o tratamento de ansiedade. *Research, Society and Development*, 12(12), e21121243910-e21121243910. <https://doi.org/10.33448/rsd-v12i12.43910>
- Mungali, M., Tripathi, A., & Singhal, S. (2021). *Valeriana officinalis* (valerian). In *Naturally Occurring Chemicals Against Alzheimer's Disease* (pp. 283-291). Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-819212-2.00023-2>
- Nunes, V. C. K., Diefenthaler, H. S., & Colet, C. de F. (2024). *Plantas medicinais para problemas saúde autolimitados*. Editora CRV.
- Sahin, K., Gencoglu, H., Korkusuz, A. K., Orhan, C., Aldatmaz, İ. E., Erten, F., ... & Kilic, E. (2024). Impact of a novel valerian extract on sleep quality, relaxation, and GABA/Serotonin receptor activity in a murine model. *Antioxidants*, 13(6), 657. <https://www.mdpi.com/2076-3921/13/6/657>
- Pereira, A. S. et al. (2018). *Metodologia da pesquisa científica*. [free ebook]. Santa Maria. Editora da UFSM.
- Sanchez, M., González-Burgos, E., Iglesias, I., & Cuadrado, M. P. G. S. (2021). Updating the biological interest of Valeriana officinalis'. *Mediterranean Botany*, 42, e70280. <https://pdfs.semanticscholar.org/1d64/ee455218db3781457988033ef26cf8264b95.pdf>
- Scaglioni, B. M., & Grasselli, C. D. S. M. (2025). Plantas medicinais e seus fins terapêuticos no tratamento do transtorno de ansiedade: uma revisão integrativa. *Brazilian Journal of Health Review*, 8(1), e76718-e76718. <https://doi.org/10.34119/bjhrv8n1-134>
- Shekhar, H. C., Joshua, L., & Thomas, J. V. (2024). 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*, 41(1), 246-261. <https://link.springer.com/article/10.1007/s12325-023-02708-6>
- Snyder, H. (2019). Literature review as a research methodology: An overview and guidelines. *Journal of Business Research*, 104, 333-9. Doi: <https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2019.07.039>.
- Stone, A. S., Marinho, F. C., Pereira, I. V., & Lima, V. A. (2024). A utilização de Valeriana officinalis e Passiflora incarnata em pacientes com depressão. *Ciências da Saúde*, 29(140). <https://doi.org/10.69849/revistaft/ni10202411151416>
- Trovão, N. P. (2024). *Potencial de plantas utilizadas como fitoterápicos no tratamento da depressão e ansiedade*. ICET - Instituto de Ciências Exatas e Tecnologia (Itacoatiara) <http://riu.ufam.edu.br/handle/prefix/7492>