



VALERIANA: UMA PLANTA MEDICINAL PARA O STRESS DO DIA A DIA

Autores:
Daniel Inocêncio¹, Miguel Costa¹, Rafaela Alves¹, Prof. Patrícia Cavaco Silva¹
Instituto Universitário Egas Moniz, UC Farmacognosia e Fitoterapia Almada, Portugal

CURIOSIDADES

Na Suécia medieval, a Valeriana era por vezes colocada nas roupas de casamento do noivo para afastar a inveja dos duendes.

Enquanto nos humanos a planta proporciona efeito sedativo, nos animais ocorre o contrário, ou seja, causa forte estímulo.

O QUE É?

A *Valeriana officinalis* é uma planta medicinal, também conhecida como:

- Valeriana;
- Erva dos gatos;
- Erva de São Jorge.

Planta perene, com rizomas que exalam mau cheiro, raízes pouco carnudas, caules ocos, e pequenas flores brancas ou rosadas.

COMPONENTES DA VALERIANA COM ATIVIDADE

- Ácido valerénico
- Alcalóides: incluindo valerianina e valerina
- Óleo volátil
- Valepotriatos

EFEITOS SECUNDÁRIOS E PRECAUÇÕES

Dor de cabeça;
Dor de estômago;
Irritabilidade;
Agitação ou insónia

Evitar atividades como conduzir, utilizar máquinas pesadas, realizar atividades perigosas ou o consumo de álcool.
Grávidas, mulheres a amamentar e crianças com menos de 12 anos devem evitar a utilização de valeriana.

PROPRIEDADES MEDICINAIS

- Combater a insónia;
- Aliviar as cólicas menstruais;
- Controlar o défice de atenção e hiperatividade;
- Reduzir o stress e ansiedade;
- Diminuir os sintomas da Tensão Pré Menstrual e da menopausa.

COMO TOMAR

1. Infusão de valeriana
Raízes secas- 1 chávena 2x dia.
2. Cápsulas de valeriana
Via oral com um copo de água sem partir e sem mastigar. 1 cápsula por dia.

CONCLUSÃO

A Valeriana é uma boa opção para stress e insónias em várias situações do dia-a-dia.

HISTÓRIA DA VALERIANA

A valeriana tem sido usada como planta medicinal há mais de 2000 anos, desde o tempo da antiga Grécia e Roma onde já era usada como diurético, analgésico e espasmolítico.

Os usos terapêuticos foram descritos ao longo do tempo por: Hipócrates (460-377 a.C.), Dioscórides (séc. d.C.) e Galeno (séc. II) - que a receitava para as insónias.



REFERÊNCIAS

- Thorpe, Benjamin; Northern Mythology, Vol. 2, pp. 64-65
- (Updating the biological interest of valeriana officinalis, 2021)
- (Valeriana officinalis: A review of its traditional uses, phytochemistry and pharmacology, 2018)