

---

**TINTURA DE *Valeriana officinalis* L.**

---

**NOMENCLATURA POPULAR**

Valeriana

**FÓRMULA 1 (EMA, 2016)**

<i>Componentes</i>	<i>Quantidade</i>
Raiz	10 mg
Álcool etílico 56% q.s.p.	100 mL

**FÓRMULA 2 (EMA, 2016)**

<i>Componentes</i>	<i>Quantidade</i>
Raiz	20 mg
Álcool etílico 70% q.s.p.	100 mL

**FÓRMULA 3 (EMA, 2016)**

<i>Componentes</i>	<i>Quantidade</i>
Raiz	20 mg
Álcool etílico 60-80% q.s.p.	100 mL

**ORIENTAÇÕES PARA O PREPARO**

Seguir as técnicas de secagem do material vegetal e preparo de tintura descrita em *Informações Gerais em Generalidades*.

**EMBALAGEM E ARMAZENAMENTO**

A embalagem deve garantir proteção contra contaminações, efeitos da luz, umidade e apresentar lacre ou selo de segurança que garanta a inviolabilidade do produto.

**ADVERTÊNCIAS**

Uso adulto.

Não usar em pessoas com hipersensibilidade aos componentes da formulação. Não usar em gestantes, lactantes, alcoolistas e diabéticos, em função do teor alcoólico na formulação. Se os sintomas piorarem durante o uso do fitoterápico um médico deve ser consultado. Pode prejudicar a habilidade de dirigir ou operar máquinas. Esse fitoterápico apresenta início de ação gradual. Portanto, não é adequado para o tratamento de transtornos agudos do sono e de estresse mental. O efeito terapêutico ótimo só será obtido com o uso continuado durante duas a quatro semanas (GOONERATNE, 2008; EMA, 2016). Se os sintomas persistirem ou se agravarem após duas semanas de uso contínuo, um médico deverá ser consultado (EMA, 2016). A utilização concomitante de valeriana com álcool ou sedativos sintéticos não é recomendada (WHO, 1999; HEALTH CANADA, 2015; EMA, 2016). Em modelos animais a valeriana aumenta o sono induzido por barbitúricos. Os efeitos adversos incluem tremor, cefaleia, disfunção hepática, distúrbios cardíacos e, além disso, há recomendação de suspender o uso do fitoterápico duas semanas antes de cirurgias, para que não haja interação com

substâncias anestésicas (WONG & TOWNLEY, 2011). Podem ocorrer queixas gastrintestinais, como náusea e cólicas abdominais, de frequência não conhecida (EMA, 2016).

## INDICAÇÕES

Auxiliar no alívio da tensão nervosa e insônia leve (WHO, 1999, BARRETT, 2004; POYARES *et al.*, 2005; BENT *et al.*, 2006; NUNES & SOUSA, 2011; BRASIL, 2014; EMA, 2016).

## MODO DE USAR

Uso oral.

Fórmula 1: tomar 0,84 mL de três a cinco vezes ao dia. Como auxiliar no tratamento de insônia leve deve-se tomar uma dose única meia hora antes de deitar-se (EMA, 2016).

Fórmula 2: tomar 1,5 mL três vezes ao dia para o tratamento de tensão nervosa e 3 mL para o tratamento de insônia leve meia hora antes de deitar-se (EMA, 2016).

Fórmula 3: tomar 10 mL até três vezes ao dia (EMA, 2016).

## REFERÊNCIAS

BARRETT, M. (Ed.). **The handbook of clinically tested herbal remedies**. New York: The Haworth Herbal Press, 2v., 2004.

BENT, S.; PADULA, A.; MOORE, D.; PATTERSON, M.; MEHLING, W. *Valerian* for Sleep: a systematic review and meta-analysis. **The American Journal of Medicine**, v. 119, n. 12, p. 1005-1012, 2006.

BRASIL. Ministério da Saúde. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. **Instrução Normativa nº 02, de 13 de maio de 2014**. Publica a “Lista de medicamentos fitoterápicos de registro simplificado” e a “Lista de produtos tradicionais fitoterápicos de registro simplificado”. 2014.

EMA, European Medicines Agency. **European Union herbal monograph on *Valeriana officinalis* L. radix**. London: Committee on Herbal Medicinal Products (HMPC), 2016. Disponível em: <[http://www.ema.europa.eu/docs/en\\_GB/document\\_library/Herbal\\_-\\_Herbal\\_monograph/2016/04/WC500205376.pdf](http://www.ema.europa.eu/docs/en_GB/document_library/Herbal_-_Herbal_monograph/2016/04/WC500205376.pdf)>. Acesso em: 23 nov. 2016.

GOONERATNE, N. S. Complementary and alternative medicine for sleep disturbances in older adults. **Clinics in Geriatric Medicine**, v. 24, n. 1, p. 1-19, 2008.

HEALTH CANADA. **Drugs and Health Products**. Natural Health Products Ingredients Database [2015]. Disponível em: <<http://webprod.hc-sc.gc.ca/nhp/bdipsn/monoReq.do?id=177&lang=eng>>. Acesso em: 10 jun. 2015.

NUNES, A.; SOUSA, M. Utilização da *Valeriana* nas perturbações de ansiedade e do sono: qual a melhor evidência? **Acta Médica Portuguesa**, v. 24, p. 961-966. 2011.

POYARES, D.; PINTO JR, L.R.; TAVARES, S.; BARROS-VIEIRA, S. Hipnoindutores e insônia. **Revista Brasileira de Psiquiatria**, v. 27, supl. I, p. 2-7, 2005.

WHO, World Health Organization. **WHO monographs on selected medicinal plants**. Geneva, Switzerland: World Health Organization, v. 1. 1999.

WONG, A.; TOWNLEY, S.A. Herbal medicines and anaesthesia. **Continuing Education in Anaesthesia, Critical Care and Pain**, v. 11, n. 1, p. 14-17, 2011.