

USO DA VALERIANA OFFICINALIS PARA ALÍVIO DA DISMENORREIA: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

Ana Alcía Almeida Nunes¹; Dalila Leite Saldanha¹; Karolayne Cardoso Araújo¹;
Sara Karine Martins Silva¹; Cinara Vidal Pessoa²

¹Discente do Curso de Farmácia do Centro Universitário Católica de Quixadá.
E-mail: dsaldanha15@gmail.com

²Docente do Curso de Farmácia do Centro Universitário Católica de Quixadá.
E-mail: cinarapessoa@unicatolicaquixada.edu.br

RESUMO

A *Valeriana officinalis* é uma planta medicinal conhecida popularmente como erva-dos-gatos ou valeriana silvestre, que tem sido utilizada há mais de 2000 anos como diurético, analgésico e espasmolítico. Galeno, no século II, já prescrevia esta planta como tratamento para insônia. O uso da valeriana está descrito na medicina tradicional para tratar uma grande variedade de problemas de saúde como dores de cabeça, náuseas, distúrbios hepáticos, problemas das vias urinárias, infecções vaginais por leveduras, inflamação da garganta, e também como antídoto de venenos, analgésico e antigripal. Tradicionalmente, estão igualmente associadas a valeriana propriedades digestivas, podendo ser usada como adjuvante em estados espasmolíticos do musculo liso e em cólicas gastrointestinais de origem nervosa. Existem ainda referências do seu uso como anti-helmíntico, adjuvante na histeria, estimulante do apetite. Diante disso, o objetivo da pesquisa é revisar na literatura científica a ação terapêutica da *Valeriana officinalis* no alívio de cólicas menstruais. O presente estudo trata-se de uma pesquisa bibliográfica com carácter exploratório e descritivo efetuado nas bases de dados: RECIL (Repositório Científico Lusófona) e BVS (Biblioteca Virtual em Saúde). Para referida busca foram utilizados os seguintes Descritores em Ciências da Saúde (DeCS): *Valeriana officinalis*, Dismenorreia e cólicas menstruais. Foram selecionados 9 artigos para integrar a revisão, no período de maio de 2019. Os seguintes critérios de inclusão foram estabelecidos: produções completas, sendo elas artigos, dissertações e teses em português e inglês que abordassem o assunto proposto, estando entre os anos de 2006 a 2018. Foram excluídas as produções que não tivessem como aspecto principal o tema proposto e estivessem redigidas em outras línguas que não as citadas acima. A dismenorreia se caracteriza como uma dor pélvica e crônica comumente associada à menstruação. Cerca de 90% das mulheres já apresentaram este quadro em algum momento da vida, porém, devido a sintomatologia mostrar-se suportável, a maioria não procura assistência médica. A valeriana possui como ação principal o efeito sedativo, porém estudos já vêm sendo realizados com seu componente, o valeropotriato, onde foi averiguada ação que diminui as cólicas menstruais e alivia dores musculares e nas articulações. Sabendo-se que a dismenorreia é considerada um problema de saúde atual comum na vida de mais da metade das mulheres, o estudo da *Valeriana officinalis* trará uma nova opção de cuidado para aliviar sintomas e melhorar a qualidade de vida dessas pacientes.

Palavras-chave: Cólicas menstruais. Dismenorreia. *Valeriana officinalis*.