

Valeriana officinalis e Ácidos Valerênicos e Indução do Sono Fisiológico Aprofundamento 14

Por Cristiano Ricardo · Publicado em 21/07/2026

Artigo e aula magistral do Prof. Cristiano Ricardo sobre valeriana officinalis: ácidos valerênicos e indução do sono fisiológico na fitoterapia clínica baseada em evidências.

Versão online e eventuais atualizações:

<https://cristianorichardo.com/post/valeriana-officinalis-acidos-valerenicos-e-inducao-do-sono-fisiologico-2026-07-21>

A raiz de Valeriana officinalis é a referência fitoterápica no tratamento da insônia inicial e na melhoria da latência do sono.

Ácidos valerênicos e inibição da recaptação de GABA

Os ácidos sesquiterpênicos (ácido valerênico e acetoxivalerênico) inibem a enzima GABA-transaminase, aumentando a concentração sináptica do principal neurotransmissor inibitório do cérebro.

Tempo de início de ação

A Valeriana apresenta efeito cumulativo: seus melhores resultados clínicos na arquitetura do sono manifestam-se após 2 a 4 semanas de uso diário contínuo.

Dica acadêmica do Professor

O odor forte e característico da raiz é normal e decorre da presença de ácido isovalérico volátil.

Lições de Fitoterapia & Farmacognosia — Prof. Cristiano Ricardo
Educação Farmacêutica · Publicação de 21/07/2026 às 00:18.