

# HERBARIUM BENVERDE

## Valeriana (*Valeriana officinalis*)



Ilustração botânica histórica da flora medicinal europeia



Esta prancha histórica representa a espécie do gênero *Valeriana* *Officinalis*, publicada na obra botânica clássica *Flora von Deutschland, Österreich und der Schweiz*

Descrição original:

- Espécie: *Valeriana officinalis*
- Autor: Otto Wilhelm Thome
- Obra: *Flora von Deutschland, Österreich und der Schweiz*
- Ano: 1885
- Origem: Brasil
- Fonte: Wikimedia Commons
- Direitos: Domínio público





## Ilustração botânica histórica - Valeriana (*Valeriana officinalis*) detalhe botânico



Esta prancha botânica histórica evidencia a morfologia completa da valeriana, com destaque para a raiz

### Descrição original:

- Espécie: *Valeriana officinalis*
- Obra: Köhler's Medizinal-Pflanzen
- Autor: Franz Eugen Köhler
- Período: Século XIX
- Direitos: Domínio público

Na raiz desenhada com precisão,  
a ciência encontra a memória do uso tradicional.



# Descrição botânica

## Valeriana (*Valeriana officinalis*)

Síntese morfológica e taxonômica da espécie



### 1. Classificação taxonômica

- **Reino:** Plantae
- **Clado:** Angiospermae
- **Ordem:** Dipsacales
- **Família:** Caprifoliaceae
- **Gênero:** Valeriana
- **Espécie:** *Valeriana officinalis*

### 2. Morfologia geral da planta

#### Porte e hábito

Planta herbácea perene, de porte médio, podendo atingir entre 1 e 1,5 metro de altura. Apresenta hábito ereto, com crescimento vigoroso em ambientes úmidos e solos férteis, sendo comum em prados, margens de rios e áreas de clima temperado.

#### Folhas

Folhas compostas, opostas, com segmentos alongados e margens levemente recortadas. A lâmina foliar possui coloração verde a verde-escura e textura delicada, distribuindo-se ao longo do caule de forma equilibrada.

#### Flores

Flores pequenas e delicadas, geralmente de coloração branca a rosada. Dispostas em inflorescências terminais densas, formando conjuntos florais leves e aromáticos. Apresentam elevada atratividade para insetos polinizadores, contribuindo para a reprodução da espécie.

#### Caule

Caule ereto, oco e relativamente flexível, característica comum a plantas herbáceas de ambientes úmidos. Possui ramificações superiores que sustentam as inflorescências.

#### Sistema radicular

Raiz espessa, curta e ramificada, de aroma intenso e característico. É a parte da planta tradicionalmente mais valorizada, concentrando os principais compostos bioativos associados ao uso medicinal da valeriana.

#### Frutos e sementes

Frutos pequenos e secos, contendo sementes leves e adaptadas à dispersão pelo vento, favorecendo a propagação da espécie em ambientes naturais.

### Descrição botânica — síntese

A valeriana (*Valeriana officinalis*) apresenta um conjunto morfológico típico de plantas herbáceas perenes, com destaque para sua raiz aromática e suas inflorescências delicadas. Essas características, aliadas ao hábito ereto e ao desenvolvimento em ambientes úmidos, permitem sua identificação segura e explicam sua relevância histórica em estudos botânicos, etnobotânicos e científicos.





# Uso etnobotânico e evidências científicas

## Valeriana (*Valeriana officinalis*)



### 1. Uso etnobotânico

Na tradição europeia, a valeriana foi amplamente utilizada em práticas voltadas ao repouso e ao equilíbrio do sistema nervoso. Seu uso está documentado em herbários monásticos, farmacopeias e textos médicos desde a Idade Média, especialmente na forma de infusões preparadas a partir da raiz.

### 2. Evidências Científicas Atuais

A ciência moderna investiga a valeriana principalmente por seus compostos bioativos presentes na raiz, como os ácidos valerênicos e valepotriatos. Estudos analisam sua interação com vias neuroquímicas relacionadas ao relaxamento, embora os resultados indiquem variações conforme o tipo de extrato e o desenho dos estudos.

### 3. Tabela Comparativa

Aspecto	Tradição Popular	Evidência Científica
Relaxamento e repouso	Raiz utilizada tradicionalmente em infusões e preparações noturnas, associadas ao relaxamento e ao descanso.	Estudos investigam compostos da raiz relacionados à modulação do sistema nervoso central e à sensação de relaxamento.
Sono e rotinas noturnas	Empregada historicamente antes de dormir, especialmente em contextos de inquietação ou dificuldade para relaxar.	Pesquisas analisam possíveis efeitos sobre a qualidade do sono, com resultados variados conforme o extrato e o método utilizado.
Equilíbrio emocional	Associada ao cuidado emocional em períodos de tensão leve e agitação, integrando práticas tradicionais de bem-estar.	Literatura científica descreve interação de compostos da valeriana com vias neuroquímicas relacionadas ao equilíbrio nervoso.
Uso contínuo	Em algumas regiões, a valeriana é utilizada de forma contínua e moderada, conforme o costume local.	A ciência reforça cautela, necessidade de mais estudos clínicos e avaliação individual de segurança no uso prolongado.





**Benverde**  
Sabores do Bem



## HERBARIUM BENVERDE

### **Valeriana (*Valeriana officinalis*)**

Este material integra o projeto editorial Biblioteca Botânica Benverde, dedicado à valorização da etnobotânica brasileira, documentação histórica e educação em fitoterapia responsável.

**Direitos editoriais @ Benverde, 2025.**

*Permitida reprodução com citação da fonte.*

### **Créditos das ilustrações botânicas**

- *Valeriana officinalis* — ilustração botânica histórica - Autor: Otto Wilhelm Thomé - Obra: Flora von Deutschland, Österreich und der Schweiz - Data: 1885 - Origem: Alemanha Fonte: Wikimedia Commons - Domínio público
- *Valeriana officinalis* — detalhe botânico (planta, flores e raiz) - Autor: Franz Eugen Köhler - Obra: Köhler's Medizinal Pflanzen Período: final do século XIX - Fonte: Wikimedia Commons - Domínio público

**Curadoria e pesquisa:** Herbarium Benverde.

*“Entre folhas, memórias e raízes, nasce o saber que atravessa gerações.”*

**Herbarium Benverde – Coleção Saberes do Brasil**