



A *Matricaria recutita* (CAMOMILA) NO CONTROLE DA ANSIEDADE: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

***Matricaria recutita* (chamomile) in anxiety control: an integrative review**

Adeilson Pereira da Silva^{1*}; Clésia Oliveira Pachú²

¹Universidade Estadual da Paraíba (UEPB), Campina Grande, Paraíba – PB, Brasil, ²Universidade Estadual da Paraíba (UEPB), Campina Grande, Paraíba – PB, Brasil.

*Autor para Correspondência: adeilsonpereira9821@gmail.com

RESUMO

A ansiedade pode ser definida como um sentimento desagradável de apreensão, tensão, medo, incerteza ou desconforto diante de alguma situação. De outro modo, representa sinal de doença quando a sinalização de alerta permanece acesa ou se apresenta com frequência promovendo mal-estar no indivíduo. O presente estudo objetivou analisar por meio da fitoterapia, o uso da *Matricaria recutita* (camomila) no controle da ansiedade. A pesquisa foi realizada, em junho de 2021, por meio de uma revisão integrativa da literatura científica acerca do uso da camomila no tratamento da ansiedade. Após a análise, foi possível identificar a camomila como planta medicinal empregada como ansiolítico, porém ensaios clínicos ainda são limitados. Estudos mostraram que os indivíduos que fizeram uso dessa erva apresentaram uma redução significativa nos sintomas da ansiedade em relação ao uso do placebo. Revelou-se que a utilização da camomila não ocasionou reações adversas graves, evidenciando dessa maneira a eficácia da camomila, além de promover confiança e segurança do sujeito ansioso. Conclui-se que a camomila possui importância terapêutica, em especial, por apresentar propriedade ansiolítica, permitindo reduzir os sintomas associados ao permanente estado de alerta típicos da ansiedade. Contudo, novos estudos devem ser realizados acerca da utilização da *Matricaria recutita* (camomila) em



humanos com a finalidade ansiolítica, para que se mantenha atualizado o acervo científico sobre o tema tratado.

Palavras-chave: plantas medicinais; camomila; ansiedade; ansiolítico.

ABSTRACT

Anxiety can be defined as an unpleasant feeling of apprehension, tension, fear, uncertainty or discomfort in the face of a situation. Otherwise, it represents a sign of illness when the warning signal remains lit or it often presents itself causing discomfort in the individual. The present study aimed to analyze, through herbal medicine, the use of *Matricaria recutita* (chamomile) in the control of anxiety. The search was carried out in June 2021, through an integrative review of the scientific literature about the use of chamomile in the treatment of anxiety. After the analysis, it was possible to identify chamomile as a medicinal plant used as an anxiolytic, but clinical trials are still limited. Studies have shown that individuals who have used this herb showed a significant reduction in anxiety symptoms in relation to the use of "placebo". It was revealed that the use of chamomile did not cause serious adverse reactions, evidencing in this way the effectiveness of chamomile, in addition to promoting confidence and safety of the anxious subject. It is concluded that chamomile has therapeutic importance, in particular, for having anxiolytic property, allowing to reduce the symptoms associated with permanent state of alertness typical of anxiety. However, further studies should be carried out on the use of *Matricaria recutita* (chamomile) in humans for anxiolytic purposes, so that the scientific collection on the subject is kept up to date.

Keywords: medicinal plants; chamomile; anxiety; anxiolytic.

INTRODUÇÃO

A ansiedade se configura como um grande problema de saúde pública. Afeta de forma significativa a qualidade de vida e bem-estar das pessoas. É estimado que cerca de



10-30% da população sente algum tipo de transtorno de ansiedade (SOUZA *et al.*, 2018). Esses dados são reflexos do estilo de vida moderno, caracterizado por transformações constantes, excesso de informações e necessidade de resultados imediatos. Dessa forma, muitas pessoas não conseguem acompanhar e se ajustar a esse estilo de vida, apresentando consequências na saúde mental.

A ansiedade representa uma reação normal ao estresse, podendo ser caracterizada por diversos sintomas como dificuldade de concentração, inquietação, distúrbios de sono, tremores e fadiga (FERNANDES *et al.*, 2017). Esse transtorno tem acometido indivíduos das mais diversas idades, afetando principalmente mulheres e adolescentes (RAMOS *et al.*, 2018). Nesse sentido, o uso de plantas medicinais tem sido empregado para reduzir os sintomas da ansiedade (PAGANI *et al.*, 2016).

Os benzodiazepínicos são os medicamentos mais usados no mundo para tratar a ansiedade (MENDES, 2013). A utilização contínua e abusiva de medicamentos para tratamento da depressão, distúrbios do sono e ansiedade podem ocasionar diversas reações adversas e dependência. Dentre os efeitos adversos causados pelos antidepressivos, pode-se mencionar reações anticolinérgicas, disfunção sexual e taquicardia. Desse modo, de acordo com Souza *et al.* (2018) a busca de produtos menos agressivos e eficazes contribuiu significativamente para procura de plantas que auxiliam nessas patologias.

A *Matricaria recutita*, conhecida popularmente como camomila, planta medicinal muito utilizada em todo o mundo, pertence à família Asteraceae originária do continente europeu, sendo encontrada nos países de clima temperado (ALVES *et al.*, 2013). A camomila se emprega na medicina popular por possuir diversas aplicações biológicas como, antioxidante, anti-inflamatória, antibacteriana, ansiolítica e atividade antidiarreica (PACÍFICO *et al.*, 2018).

O uso de plantas medicinais se apresenta como prática cultural, vem sendo passada ao longo das gerações para auxiliar inúmeras doenças. Nesse sentido, com o objetivo de consolidar e organizar o uso de plantas medicinais e fitoterápicos, o governo brasileiro vem



normatizando a temática no Sistema Único de Saúde (SUS) por meio da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares e, do Programa de Plantas Medicinais e Fitoterápicos (MACEDO *et al.*, 2016).

Nesse contexto, a Política Nacional de Plantas Medicinais e Fitoterápicos visa garantir o acesso seguro e o uso racional de fitoterápicos e plantas medicinais (BRASIL, 2016). Ademais, a utilização de medicamentos fitoterápicos e plantas medicinais crescem no Brasil. Por conseguinte, ocorreu a criação da Relação Nacional de Plantas Medicinais de Interesse ao SUS (RENISUS) no intuito de orientar pesquisas e estudos (BRASIL, 2009).

Assim, a camomila tem uso para diversos fins, apresentando utilidades aromáticas, cosméticas e medicinais. A sua aplicação como planta medicinal para ansiedade está relacionada ao conceito de suas ações calmantes. O óleo volátil e os flavonoides presentes nos capítulos florais são responsáveis pelas suas propriedades terapêuticas (ALVES, 2013).

Nessa perspectiva, sabendo os diversos benefícios que a camomila possui, o presente estudo de revisão integrativa, tem como objetivo analisar o uso da camomila no controle da ansiedade.

METODOLOGIA

O presente estudo qualitativo descritivo, acerca do uso da camomila no controle da ansiedade, foi realizado em junho de 2021, por meio de uma revisão integrativa de artigos da literatura científica. A revisão integrativa consiste em um método que tem como intuito sintetizar resultados obtidos em pesquisas acerca de uma questão ou tema, de maneira ordenada, abrangente e sistemática (ERCOLE *et al.*, 2014). Nesse sentido, a revisão integrativa vem se destacando nas pesquisas em saúde para auxiliar os estudos de revisão, referentes a busca, seleção e análise do conhecimento realizado de determinada temática (CECILO *et al.*, 2017).



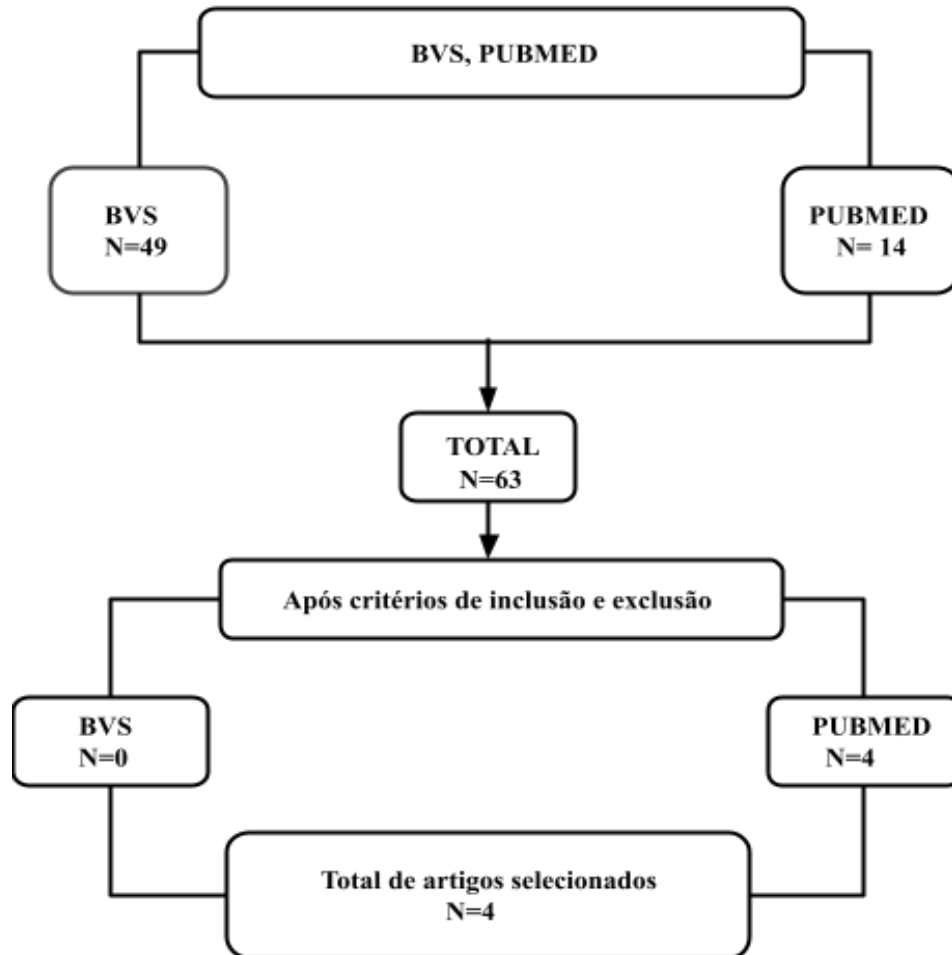
A pesquisa de artigos foi realizada nas bases eletrônicas internacionais e nacionais, por meio da leitura, análise, interpretação e seleção. Para realização das buscas foram utilizadas as bases de dados Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e PubMed.

Utilizou-se como estratégia de busca os operadores Booleanos AND e OR e respectivos Descritores em Ciências da Saúde / *Medical Subject Headings* (DeCS/MeSH). Posto isso, foram utilizados os seguintes descritores: “*Matricaria*”; “*Camomila*”; “*Ansiedade*”, em português, inglês e espanhol.

A seleção dos estudos envolveu critérios de inclusão e exclusão. Foram selecionados artigos publicados nos últimos 10 anos, apresentados em língua portuguesa, inglesa ou espanhola, abordando o uso da *Matricaria recutita* (camomila) no controle da ansiedade em humanos. Excluíram-se os artigos duplicados, revisões de literatura, os artigos não disponibilizados em acesso livre e estudos realizados em animais. Destarte, a Figura 1 faz o delineamento da seleção de artigos nas bases de dados.

Foram encontrados, inicialmente, quatorze artigos na base de dados PubMed e quarenta e nove na BVS, totalizando sessenta e três artigos. Diante dos critérios de inclusão e exclusão utilizados, restaram quatro artigos para análise, sendo todos da PubMed.

Figura 1: Representação esquemática da seleção de artigos.



Fonte: O autor, 2021.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A amostra final foi composta por quatro artigos. Nesse sentido, fica demonstrado a importância de frisar que, apesar da temporalidade abarcar um período de 10 anos, foi observado que ainda são escassas as publicações científicas que abordam acerca da camomila e sua ação ansiolítica. É válido ressaltar que durante a busca de artigos também foram encontrados alguns estudos acerca da temática envolvendo animais, os quais não foram selecionados para compor a revisão integrativa, visto o foco da presente pesquisa

ter sido direcionado para estudos realizados com humanos. A tabela 1 foi elaborada de modo a simplificar algumas informações e proporcionar uma melhor visualização de cada artigo utilizado.

Tabela 1: Apresentação dos artigos incluídos na revisão integrativa.

BASES DE DADOS	TÍTULO DO ARTIGO	AUTORES	ANO DE PUBLICAÇÃO
PubMed	Chamomile (<i>Matricaria recutita</i>) May Have Antidepressant Activity in Anxious Depressed Humans - An Exploratory Study	Jay D. Amsterdam; Justine Shults; Irene Soeller; Junho James Mao; Kenneth Rockwell; Andrew B. Newberg	2012
PubMed	Long-Term Chamomile Therapy of Generalized Anxiety Disorder: A Study Protocol for a Randomized, Double-Blind, Placebo-Controlled Trial	Jun J Mao; Qing S. Li; Irene Soeller; Kenneth Rockwell; Sharon X Xie; Jay D. Amsterdam	2014
PubMed	Long-term Chamomile (<i>Matricaria chamomilla</i> L.) treatment for generalized anxiety disorder: A randomized clinical trial	Jun J Mao; Sharon X Xie; John R Keefe; Irene Soeller; Qing S Li Jay Amsterdam	2016
PubMed	Short-term open-label Chamomile (<i>Matricaria chamomilla</i> L.) therapy of moderate to severe generalized anxiety disorder	John R. Keefe; Jun J Mao; Irene Soeller; Qing S. Li; Jay D. Amsterdam	2016

Fonte: O autor, 2021.

Os transtornos mentais crescem em grande quantidade na população mundial. A camomila (*Matricaria recutita*) se apresenta como uma das plantas medicinais mais utilizadas no controle de diversas doenças, como ansiedade, depressão e insônia. Nesse sentido, apesar de existirem diversas variedades de camomila, a romana (*Anthemis nobilis*) e a alemã (*Matricaria recutita*) são as formas mais usadas no mundo. Sendo, a alemã, mais



potente devido ao seu grande uso medicinal como carminativo, ansiolítico e antisséptico (AMSTERDAM *et al.*, 2012).

No âmbito da ansiedade, a utilização de plantas medicinais vem ganhando destaque no tocante as terapias alternativas ou complementares, tendo em vista os estudos que foram analisados evidenciarem resultados satisfatórios da camomila no controle da ansiedade. Nesse viés, um ensaio clínico desenvolvido por Keefe *et al.* (2016) revelou que o uso do extrato de camomila ao longo de 8 semanas produziu segurança e efetividade para o transtorno de ansiedade generalizada moderada a grave. Observa-se não ter sido relatada nenhuma reação adversa considerada grave nos participantes, visto que os eventos adversos apresentados foram, sonolência, fadiga e náusea.

Amsterdam *et al.* (2012) promoveram um estudo randomizado, duplo-cego e controlado por placebo, no intuito de observar a ação antidepressiva do extrato oral de *Matricaria recutita* em sujeitos com ansiedade e com sintomas de depressão. Neste sentido, permitindo concluir que a camomila pode apresentar um efeito antidepressivo junto com seus efeitos ansiolíticos previamente observados. Apesar de ter apresentado redução significativa na ansiedade e depressão em grande maioria dos participantes, os autores mencionaram que são necessários mais ensaios clínicos para confirmar tais resultados obtidos.

Apesar de, na atualidade existirem inúmeros medicamentos eficazes no tratamento de doenças, também cresce a adesão da Medicina Alternativa e Complementar (CAM). Nesse aspecto, segundo Mao *et al.* (2014), mesmo com os avanços na farmacoterapia de ansiedade, o alto custo da terapia com drogas convencionais e até mesmo os significativos efeitos colaterais ocasionados, acabam favorecendo diretamente para que diversos sujeitos não adotem a utilização de medicamentos. Com isso, muitos aderem a terapias CAM, no intuito de aliviar os sintomas da ansiedade. Destarte, a camomila apresenta grande vantagem, principalmente pelo fato de ser uma ótima alternativa de baixo custo, tornando-se uma solução mais acessível para grande parte da população no alívio dos sintomas da ansiedade.



Ademais, Mao *et al.* (2014) abordam que a camomila, amplamente utilizada em todo o mundo como um agente calmante. Estudos em humanos sugerem que a camomila e seus diversos flavonoides, podem exercer efeitos psicotr3picos, todavia, enfatiza-se que poucos estudos controlados foram realizados em humanos. Desse modo, diante da grande utiliza33o medicinal, faz-se necess3rio que mais ensaios cl3nicos envolvendo o uso da camomila e seu efeito calmante sejam realizados. Desta forma, tendo maior conhecimento acerca da sua efic3cia, ir3 promover uma maior seguran3a para indiv3duos ansiosos utilizarem essa planta. Assim, obtendo mais resultados comprovados cientificamente, poder3 contribuir para uma grande valoriza3o do conhecimento popular, proporcionando, conseq3entemente, benef3cios para sa3de do homem, por ser a camomila de f3cil acesso e uma alternativa de baixo custo no aux3lio da ansiedade.

Mao *et al.* (2016) em um estudo que avaliou o uso a longo prazo da camomila na preven3o da recidiva dos sintomas de Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG), observaram que durante o acompanhamento, os participantes que utilizaram a camomila mantiveram os sintomas do TAG mais baixos em rela3o 3queles que utilizaram o placebo. Al3m disso, o grupo de indiv3duos que fez uso do placebo tiveram reca3das durante o tratamento experimental. Desse modo, 3 poss3vel notar que tal estudo evidenciou uma maior efic3cia da camomila em rela3o ao placebo. Esta erva foi muito eficaz e apresentou melhorias para sa3de dos participantes, reduzindo os sintomas associados 3 ansiedade.

Outrossim, ainda neste estudo, os autores tamb3m constataram que a camomila n3o ocasionou efeitos colaterais graves. Por conseguinte, com a melhoria no bem-estar psicol3gico e efeitos colaterais poucos e leves, fica evidente que a camomila pode trazer grande seguran3a e confian3a do ansioso para fazer o seu uso.

CONCLUS3ES

A ansiedade se apresenta como uma doen3a que est3 cada vez mais presente na sociedade. Afeta pessoas de diferentes idades, compromete significativamente a qualidade de vida dos indiv3duos acometidos com esse transtorno. Com esse cen3rio desafiador, a



população vem usando plantas medicinais para controle dessa patologia, dentre as plantas utilizadas, destaca-se a camomila, conhecida pelas suas ações calmantes e planta de fácil acesso.

Diante dos estudos observados na revisão, foi possível perceber que a camomila possui eficácia como planta medicinal. Apresentou efeitos positivos na redução dos sintomas da ansiedade quando comparada ao placebo, e promoveu efeitos adversos leves, podendo proporcionar confiança no sujeito ansioso para fazer o uso dessa erva.

A camomila possui importância terapêutica, já que os estudos evidenciaram a sua propriedade ansiolítica. Ademais, espera-se ter contribuído para diminuir a escassez de publicações científicas acerca da utilização da *Matricaria recutita* (camomila) em humanos com finalidade ansiolítica, sugerindo-se a realização de mais estudos.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. **Política e Programa Nacional de Plantas Medicinais e Fitoterápicos**. Tiragem 1ª ed. 2006. Brasília: Ministério da Saúde, 2016.

BRASIL. Ministério da Saúde. Sistema Único de Saúde. RENISUS. **MS elabora Relação de Plantas Medicinais de Interesse ao SUS**. Brasília: Ministério da Saúde, 2009.

ALVES, R. V. **Matricaria recutita L.(Camomila): Planta Medicinal ou Fitoterápico?**. 2013. 28 f. Monografia - Curso de Farmácia, Faculdade de Educação e Meio Ambiente, Ariquemes, 2013.

AMSTERDAM, J. D.; et al. Chamomile (*Matricaria recutita*) may provide antidepressant activity in anxious, depressed humans: an exploratory study. **Alternative therapies in health and medicine**, vol. 18, n. 5, p. 44-49, 2012.

CECILIO, H.; OLIVEIRA, D. C. Modelos de revisão integrativa: discussão na pesquisa em Enfermagem. **CIAIQ 2017**, v. 2, 2017.

ERCOLE, F. F.; MELO, L. S.; ALCOFORADO, C. L. G. C. Revisão integrativa versus revisão sistemática. **Revista Mineira de Enfermagem**, v. 18, n. 1, p. 9-12, 2014.



FERNANDES, M. A.; et al. Transtornos de ansiedade: vivências de usuários de um ambulatório especializado em saúde mental. **Rev. enfermagem UFPE online**, v. 11, p. 3836-3844, 2017.

KEEFE, J. R.; et al. Short-term open-label chamomile (*Matricaria chamomilla* L.) therapy of moderate to severe generalized anxiety disorder. **Phytomedicine**, v. 23, n. 14, p. 1699-1705, 2016.

MACEDO, J. A. B. Plantas medicinais e fitoterápicos na atenção primária à saúde: contribuição para profissionais prescritores. **Revista Fitos**, v. 10, n. 4, p. 32-39, 2016.

MAO, J. J.; et al. Long-term chamomile (*Matricaria chamomilla* L.) treatment for generalized anxiety disorder: A randomized clinical trial. **Phytomedicine**, v. 23, n. 14, p. 1735-1742, 2016.

MAO, J. J.; et al. Long-term chamomile therapy of generalized anxiety disorder: A study protocol for a randomized, double-blind, placebo-controlled trial. **Journal of clinical trials**, v. 4, n. 5, 2014.

MENDES, K. C. C. **O uso prolongado de benzodiazepínicos - uma revisão de literatura**. 2013. Trabalho de Conclusão de Curso - Curso de Medicina, Universidade Federal de Minas Gerais, Pompéu, 2013.

PACIFIC, D. M.; et al. Scientific and technological forecast of *Matricaria Recutita* L. (Camomile). **GEINTEC Magazine-Management, Innovation and Technologies**, v. 8, n. 2, p. 4339-4356, 2018.

PAGANI, C. A. **Uso popular de plantas medicinais no tratamento da ansiedade**. 2016. 17 f. Tese (Doutorado) - Curso de Biologia, Universidade do Planalto Catarinense - Uniplac, Lages, 2016.

RAMOS, A. S. M. B.; et al. Depressão na adolescência e comportamento suicida: uma revisão integrativa. **Enciclopédia Biosfera**, v. 15, n. 27, 2018.

SANTOS, A. R. F. C.; et al. *Matricaria chamomilla* L: propriedades farmacológicas. **Archives of Health Investigation**, v. 8, n. 12, 2020.

SOUSA, R. F.; OLIVEIRA, Y. R.; CALOU, I. B. F. Ansiedade: aspectos gerais e tratamento com enfoque nas plantas com potencial ansiolítico. **Revinter**, v. 11, n. 01, p. 33-54, 2018.