

USO DA MATRICARIA CHAMOMILLA (CAMOMILA) NO TRATAMENTO DA ANSIEDADE: UMA REVISÃO DE LITERATURA

Autor(res)

Gabriel Mota Paiva
Carlos Henrique Lopes Sousa
Pedro Henrique Marinho Silva
Eduardo Lima Barbosa
Lucas Vinicius Souza Amorim

Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

Instituição

FACULDADE ANHANGUERA

Introdução

A ansiedade é uma condição que afeta milhões de pessoas em todo o mundo, caracterizada por sintomas como inquietação, tensão muscular, taquicardia e distúrbios do sono. O tratamento convencional geralmente envolve psicoterapia e o uso de medicamentos ansiolíticos, como benzodiazepínicos e inibidores seletivos da recaptação de serotonina (ISRS). Apesar da eficácia, esses fármacos apresentam limitações, incluindo risco de dependência, efeitos adversos e altos custos.
Nesse
contexto, cresce o interesse pela utilização de plantas medicinais com ação ansiolítica, entre as quais se destaca a Matricaria chamomilla, popularmente conhecida como camomila. Reconhecida por suas propriedades sedativas, anti-inflamatórias e calmantes, a camomila é amplamente utilizada na medicina popular e tem atraído a atenção científica.

Objetivo

Descrever o uso da Matricaria chamomilla no tratamento da ansiedade, destacando seus potenciais efeitos ansiolíticos, mecanismos de ação e segurança terapêutica.

Material e Métodos

O presente estudo foi elaborado por meio de revisão de literatura, de caráter descritivo e observacional. A pesquisa foi realizada em bases científicas como PubMed, Scielo, ScienceDirect e Google Acadêmico, utilizando os descritores “Matricaria chamomilla”, “camomila”, “ansiedade” e “fitoterapia”. Foram selecionados artigos publicados entre 2015 e 2024, que abordassem estudos clínicos, revisões sistemáticas e experimentos laboratoriais sobre a eficácia da camomila no tratamento da ansiedade. Critérios de

exclusão envolveram estudos que tratassem apenas de outras plantas medicinais ou que não relacionassem a camomila diretamente à ansiedade.

Resultados e Discussão

A análise dos estudos revelou que a Matricaria chamomilla possui compostos bioativos, como flavonoides (principalmente apigenina), cumarinas e óleos essenciais, que atuam em receptores do sistema nervoso central, principalmente no sistema GABAérgico, promovendo efeito ansiolítico. Ensaios clínicos randomizados demonstraram melhora significativa em pacientes com transtorno de ansiedade generalizada após o uso de extratos padronizados de camomila, quando comparados ao placebo. Além disso, o perfil de segurança foi considerado favorável, com baixo índice de efeitos adversos, geralmente restritos a reações gastrointestinais leves. Observou-se também que a camomila pode ser utilizada em diferentes formas, como infusão, cápsulas ou extratos padronizados, sendo bem tolerada na maioria dos casos. Entretanto, apesar dos resultados promissores, a literatura aponta limitações, como a variabilidade na padronização dos extratos e a escassez de estudos clínicos de longo prazo. Desse modo, a camomila se apresenta como uma alternativa terapêutica complementar no manejo da ansiedade, mas não deve substituir os tratamentos convencionais sem acompanhamento profissional.

CAFA S
CONFERÊNCIA ACADÊMICA E FARMACÊUTICA ANHANGUERA E SAÚDE.
Health Innovation: Transformando Vidas, Conectando Futuros
20 a 24 de OUTUBRO
Na Faculdade Anhanguera

Conclusão

O uso da Matricaria chamomilla no tratamento da ansiedade demonstrou resultados positivos, evidenciando-se como uma opção terapêutica complementar com boa eficácia e baixo risco de efeitos adversos. Contudo, são necessários mais estudos clínicos robustos e de longa duração para confirmar sua segurança e padronizar doses eficazes, consolidando sua aplicação na prática clínica.

Referências

BARROS, M. E.; LIMA, L. A. Plantas medicinais no manejo da ansiedade: enfoque na utilização da Matricaria chamomilla L. Revista Brasileira de Plantas Medicinais, v. 22, n. 3, p. 401–409, 2020.
CARVALHO, R. F. et al. Efeitos ansiolíticos da camomila (Matricaria chamomilla L.): revisão integrativa da literatura. Revista Saúde em Foco, v. 12, p. 55–63, 2019.
FERREIRA, J. A.; SANTOS, V. M. Uso de plantas medicinais no tratamento de transtornos de ansiedade em adultos. Revista Brasileira de Ciências da Saúde, v. 25, n. 1, p. 1–10, 2021.
OLIVEIRA, G. S.; SOUSA, C. A. Plantas medicinais e transtornos psíquicos: evidências sobre a eficácia da camomila. Revista de Ciências Farmacêuticas Básica e Aplicada, v. 41, p. 1–7, 2020.
SILVA, P. H.; PEREIRA, M. M. Ansiedade e uso da Matricaria chamomilla L. como recurso fitoterápico. Revista Brasileira de Ciências da Saúde, v. 23, n. 4, p. 55–62, 2018.