


USO TERAPÊUTICO DA MATRICARIA *CHAMOMILLA L.* NO TRANSTORNO DE ANSIEDADE GENERALIZADA

 <https://doi.org/10.63330/aurumpub.058-001>

Luciene Rodrigues Braga Melo

Acadêmica de Farmácia pela Escola Superior Madre Celeste – ESMAC

E-mail: maravilhakalil2@gmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0009-0007-7340-5008>

Katia Regina Santos Ribeiro

Acadêmica de Farmácia pela Escola Superior Madre Celeste – ESMAC

E-mail: kkvitoria@hotmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0009-0007-7446-6478>

Roseli dos Santos Garcia

Acadêmica de Farmácia pela Escola Superior Madre Celeste – ESMAC

E-mail: roseli.sgarciana@gmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0009-0002-1242-9691>

Kemper Nunes dos Santos

Professor e orientador pela Escola Superior Madre Celeste – ESMAC

E-mail: kmp.santos@yahoo.com.br

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6322-1631>

RESUMO

O Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG) representa uma condição psiquiátrica crônica que compromete significativamente a qualidade de vida dos indivíduos acometidos. Em face das limitações inerentes às terapias convencionais, registra-se crescente interesse por fitoterápicos como a *Matricaria chamomilla* L., reconhecida por suas propriedades ansiolíticas. O estudo visa examinar as evidências científicas relativas à eficácia clínica da *Matricaria chamomilla* L. no tratamento do Transtorno de Ansiedade Generalizada, abordando seus mecanismos de ação, perfil de segurança e viabilidade como terapia complementar. Desenvolveu-se uma revisão sistemática qualitativa, orientada pelo protocolo PRISMA. As buscas abrangeram as bases PubMed, LILACS e SciELO, contemplando publicações de 2021 a 2026, com seleção pautada em critérios de elegibilidade e análise de conteúdo segundo Bardin. Integraram o estudo 14 estudos. Verificou-se efeito ansiolítico da *Matricaria chamomilla* L., vinculado à modulação do sistema GABAérgico e à presença de flavonoides, com melhora dos sintomas ansiosos, da qualidade do sono e do bem-estar geral, acompanhada de reduzida ocorrência de efeitos adversos. A *Matricaria chamomilla* L. revelou potencial terapêutico no manejo do TAG, com adequado perfil de segurança e

eficácia como terapia complementar. Contudo, pesquisas mais rigorosas e padronizadas se fazem necessárias para consolidar sua aplicação clínica fundamentada em evidências.

Palavras-chave: *Matricaria Chamomilla*; Camomila; Ansiedade; Transtorno de Ansiedade Generalizada; Fitoterapia; Tratamento natural.

1 INTRODUÇÃO

Caracterizado por preocupação excessiva, persistente e de difícil controle, o Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG) representa uma condição psiquiátrica crônica que se manifesta acompanhada de sintomas somáticos e cognitivos variados, dentre os quais se incluem insônia, fadiga, irritabilidade, tensão muscular e comprometimento da concentração. Tais manifestações repercutem de maneira expressiva sobre a qualidade de vida, o desempenho social e a capacidade laborativa dos indivíduos afetados, gerando elevada carga de morbidade. Somado a isso, o transtorno exhibe curso flutuante e prolongado, com reduzida taxa de remissão espontânea, circunstância que consolida seu peso como relevante problema de saúde pública (Sales *et al.*, 2024; Silva, 2021).

A prevalência do TAG ao longo da vida oscila, segundo estimativas, entre 3% e 6%, podendo superar esses valores em determinadas populações, com maior expressão em adultos jovens e predomínio no sexo feminino. Dados recentes apontam incremento relevante na frequência dos transtornos ansiosos, em especial no período posterior à pandemia de COVID-19, fenômeno atribuído a fatores psicossociais, econômicos e ambientais. Não obstante a dimensão do problema, o subdiagnóstico ainda prevalece em certos grupos, sobretudo entre idosos, sinalizando falhas nos processos de detecção e manejo clínico da condição (Bastos *et al.*, 2024; Casemiro; Moura, 2025).

O manejo terapêutico do TAG fundamenta-se, em grande medida, na articulação entre intervenções psicoterapêuticas com ênfase na terapia cognitivo-comportamental e recursos farmacológicos. Entre os fármacos mais empregados, figuram os Inibidores Seletivos da Recaptação de Serotonina (ISRS), os Inibidores da Recaptação de Serotonina e Noradrenalina (IRSN), os benzodiazepínicos e a buspirona. Ainda que tais intervenções demonstrem eficácia clínica comprovada na atenuação dos sintomas ansiosos, seu uso é frequentemente limitado por efeitos indesejados, como sedação excessiva, risco de dependência, tolerância e baixa adesão ao tratamento. Acrescenta-se que a resposta terapêutica se revela heterogênea, não sendo incomum que parcela significativa dos pacientes não alcance remissão completa, o que evidencia lacunas relevantes na efetividade das abordagens tradicionais (Fonseca *et al.*, 2024).

Diante desse contexto, observa-se crescente busca por terapias complementares, sobretudo fitoterápicas, no tratamento dos transtornos ansiosos. Esse movimento decorre não apenas da procura por

alternativas com melhor tolerabilidade, mas também de determinantes culturais e da expansão das práticas integrativas em saúde, notadamente nos países de baixa e média renda. No contexto brasileiro, especialmente na Região Norte, o recurso às plantas medicinais encontra-se profundamente enraizado no cotidiano das populações, o que sublinha a importância de avaliações científicas rigorosas acerca de sua eficácia e segurança (Gomes *et al.*, 2025).

Entre as espécies medicinais de maior destaque, figura a *Matricaria chamomilla* L. (camomila), pertencente à família Asteraceae, amplamente valorizada por seus atributos ansiolíticos, anti-inflamatórios e antioxidantes. Seus efeitos farmacológicos derivam da presença de compostos bioativos flavonoides e terpenos em especial, que exercem influência sobre o Sistema Nervoso Central por meio da modulação de vias neuroquímicas como os sistemas GABAérgico e serotoninérgico, além de potencial interferência no eixo hipotálamo-hipófise-adrenal. Esses mecanismos conferem plausibilidade biológica ao seu emprego no manejo da ansiedade (Sales *et al.*, 2024; Gomes *et al.*, 2025).

Não obstante a ampla difusão do seu uso e a consistência farmacológica dos mecanismos propostos, as evidências clínicas disponíveis sobre a eficácia da *Matricaria chamomilla* L. no tratamento do TAG permanecem inconsistentes e, em diversas situações, metodologicamente frágeis. Os estudos clínicos apresentam heterogeneidade considerável no que se refere ao delineamento, ao tamanho amostral, à padronização das intervenções, às doses utilizadas e aos instrumentos de mensuração dos desfechos, o que torna a comparação entre resultados particularmente difícil. Adicionalmente, parte dos achados aponta que os efeitos verificados podem estar mais vinculados a propriedades sedativas inespecíficas do que a uma ação ansiolítica propriamente dita, o que suscita questionamentos acerca da real efetividade clínica da planta (Fonseca *et al.*, 2024).

Em contrapartida, determinados estudos apresentam resultados animadores, indicando redução expressiva dos sintomas ansiosos e ganhos nos desfechos relacionados à qualidade de vida, o que sustenta a existência de potencial terapêutico relevante. Todavia, a variabilidade metodológica e a ausência de consenso na literatura restringem a solidez das conclusões e reforçam a necessidade de sínteses críticas das evidências disponíveis.

Frente a esse panorama, torna-se imperativa a condução de análises sistematizadas que viabilizem a avaliação criteriosa da eficácia clínica da *Matricaria chamomilla* L. no manejo do Transtorno de Ansiedade Generalizada. Nesse sentido, o presente estudo propõe-se a analisar as evidências científicas acerca da eficácia clínica da *Matricaria chamomilla* L. no manejo do Transtorno de Ansiedade Generalizada.

2 METODOLOGIA

Com vistas a analisar criticamente as evidências científicas sobre a eficácia clínica da *Matricaria chamomilla L.* no manejo do TAG, desenvolveu-se uma revisão Sistemática da literatura de abordagem qualitativa. O percurso metodológico do estudo norteou-se pelas diretrizes do *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses* (PRISMA), instrumento que assegura rigor, transparência e reprodutibilidade ao longo de todas as etapas da investigação.

Para estruturar a questão norteadora, adotou-se a estratégia PICO: como população, foram considerados indivíduos portadores de transtornos de ansiedade ou com sintomas ansiosos; a intervenção correspondeu ao uso da *Matricaria chamomilla L.*; o comparador abrangeu placebo, ausência de intervenção ou tratamento convencional; e o desfecho de interesse foi a redução dos sintomas ansiosos e a melhora clínica geral.

O levantamento bibliográfico abrangeu as bases de dados Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), Public Medical Literature Analysis and Retrieval System Online (PubMed) e Scientific Electronic Library Online (SciELO), todas acessadas por intermédio da Biblioteca Virtual em Saúde (BVS). Descritores controlados (DeCS/MeSH) foram combinados a termos livres, com o auxílio dos operadores booleanos AND, OR e NOT, visando ampliar e refinar os resultados. A estratégia de busca contemplou combinações como: ("Matricaria chamomilla" OR camomila) AND (ansiedade OR "transtorno de ansiedade generalizada" OR "generalized anxiety disorder") AND (fitoterapia OR "herbal medicine" OR "phytotherapy"), devidamente adaptada às especificidades de cada base. O recorte temporal compreendeu publicações de 2021 a 2026, nos idiomas português, inglês e espanhol.

Integraram o corpus da revisão artigos científicos originais disponíveis na íntegra que abordassem diretamente o uso da *Matricaria chamomilla L.* no manejo da ansiedade, em especial no contexto do TAG, com delineamentos experimentais, observacionais ou de ensaio clínico. Foram excluídos estudos duplicados, trabalhos de conclusão de curso, dissertações, teses, resumos de eventos, editoriais, cartas ao leitor, capítulos de livros, publicações governamentais e trabalhos sem relação direta com o objeto de estudo.

O processo seletivo organizou-se em etapas sequenciais, conforme o protocolo PRISMA. Após a identificação dos registros nas bases, procedeu-se à eliminação de duplicatas. Na etapa seguinte, títulos e resumos foram lidos para triagem inicial, com exclusão dos estudos impertinentes. Os artigos potencialmente elegíveis passaram por leitura integral e avaliação criteriosa frente aos critérios de inclusão e exclusão.

Somente os estudos que atenderam integralmente aos critérios preestabelecidos foram incorporados à revisão. O fluxo de seleção identificação, triagem, elegibilidade e inclusão foi organizado em conformidade com as recomendações do PRISMA.

O tratamento dos dados valeu-se da técnica de Análise de Conteúdo proposta por Bardin, cujas etapas compreendem pré-análise, exploração do material e interpretação dos resultados. Inicialmente, realizou-se leitura flutuante dos estudos selecionados, com o intuito de familiarizar-se com os conteúdos e delimitar o corpus da pesquisa. Posteriormente, os dados foram codificados e categorizados, permitindo a identificação de unidades temáticas relacionadas à eficácia da *Matricaria chamomilla* L. na redução dos sintomas ansiosos. Por fim, os achados foram submetidos a interpretação crítica, buscando evidenciar convergências, divergências e lacunas na literatura científica.

Por fundamentar-se exclusivamente em dados secundários de domínio público, sem envolvimento direto com seres humanos, a revisão integrativa está dispensada de submissão ao Comitê de Ética em Pesquisa, nos termos da Resolução nº 510/2016 do Conselho Nacional de Saúde. Ressalva-se que foram observados os princípios éticos relativos à integridade científica e aos direitos autorais, garantindo a correta referência das fontes consultadas, em consonância com a Resolução nº 466/2012.

3 RESULTADOS

Das buscas realizadas nas bases de dados, resultou um total de 178 registros identificados, distribuídos entre PubMed (61), LILACS (78) e SciELO (39). Após a exclusão de duplicatas, 152 artigos foram encaminhados para a triagem. A leitura de títulos e resumos resultou na eliminação de 118 estudos por não satisfazerem os critérios de elegibilidade, restando 34 artigos para avaliação na íntegra. Desses, 14 preencheram todos os critérios definidos e compuseram a amostra final da revisão integrativa.

Os estudos selecionados exibiram variados delineamentos metodológicos, abrangendo ensaios clínicos randomizados, pesquisas observacionais, estudos experimentais e revisões de literatura, com predominância dos ensaios clínicos voltados à investigação da eficácia da *Matricaria chamomilla* L. no controle dos sintomas ansiosos. As populações estudadas incluíram adultos diagnosticados com TAG e indivíduos com manifestações ansiosas de intensidade leve a moderada.

Com o propósito de organizar e facilitar a compreensão dos achados, elaborou-se um quadro de síntese dos 14 estudos incluídos, reunindo informações sobre autoria, ano de publicação, tipo de delineamento, objetivos e principais resultados. Esse instrumento permitiu a visualização estruturada das evidências disponíveis, favorecendo a comparação entre os diferentes designs metodológicos e a identificação de padrões nos achados reportados.

Quadro – Síntese das evidências dos estudos incluídos (n=14)

Autor/Ano	Tipo de estudo	Objetivo	Principais resultados
Barbosa et al., 2021	Estudo observacional	Avaliar impacto dos benzodiazepínicos na qualidade de vida em TAG	Evidenciou melhora dos sintomas ansiosos, porém com efeitos adversos e dependência, reforçando necessidade de terapias alternativas
Mello & Mendonça, 2025	Estudo qualitativo	Analisar percepção de profissionais sobre fitoterápicos	Profissionais reconhecem eficácia em casos leves de ansiedade e boa aceitação dos pacientes
Abreu et al., 2024	Estudo qualitativo	Avaliar plantas medicinais na ansiedade	Identificou a camomila como uma das principais espécies com potencial ansiolítico
Almeida et al., 2025	Estudo transversal	Investigar uso de plantas medicinais por acadêmicos	Alta prevalência de uso de fitoterápicos para ansiedade, com destaque para camomila
Bellei et al., 2021	Estudo descritivo	Avaliar conhecimento sobre fitoterápicos	Observou uso frequente, porém com lacunas no conhecimento sobre mecanismos de ação
Diniz et al., 2022	Revisão sistemática	Analisar espécies vegetais no tratamento da ansiedade	Evidenciou eficácia clínica da camomila na redução de sintomas ansiosos
Corrêa et al., 2022	Revisão narrativa	Avaliar uso de fitoterápicos na atenção farmacêutica	Apontou segurança e potencial terapêutico da camomila como coadjuvante
Felizardo et al., 2024	Estudo qualitativo	Analisar propriedades ansiolíticas no saber popular	Confirmou uso tradicional da camomila com respaldo científico crescente
Menezes & Deuner, 2024	Estudo descritivo	Investigar fitoterápicos no tratamento do TAG	Evidenciou redução significativa dos sintomas com uso de camomila
Rodrigues et al., 2022	Revisão sistemática	Avaliar fitoterapia no tratamento da ansiedade	Demonstrou eficácia da camomila comparada ao placebo
Silva, 2021	Revisão narrativa	Analisar fitoterapia no controle da ansiedade	Apontou ação calmante da camomila relacionada ao sistema GABA
Silva et al., 2024	Estudo descritivo	Avaliar uso de plantas medicinais na ansiedade	Confirmou benefícios da camomila na redução da ansiedade leve a moderada
Teles & Silva, 2024	Estudo descritivo	Analisar fitoterápicos como coadjuvantes no TAG	Destacou a camomila como terapia complementar eficaz e segura
Xavier et al., 2022	Estudo etnobotânico	Investigar uso da camomila	Evidenciou uso tradicional com finalidade calmante e ansiolítica

Fonte: Resultados da pesquisa, desenvolvido pelos autores (2026).

A análise do conjunto de estudos evidenciou a predominância de delineamentos descritivos, ensaios clínicos e investigações observacionais, o que demonstra a diversidade metodológica presente na produção científica sobre o tema e contribui para uma compreensão mais abrangente do fenômeno investigado.

De modo geral, os objetivos das pesquisas convergiram para a avaliação do potencial terapêutico de plantas medicinais, com destaque para *Matricaria chamomilla* L., na redução dos sintomas de ansiedade. Ademais, buscou-se analisar sua segurança, eficácia e aplicabilidade como estratégia complementar ao tratamento convencional, especialmente no contexto do transtorno de ansiedade generalizada.

Os principais achados indicam que *Matricaria chamomilla* L. apresenta efeito ansiolítico significativo, sobretudo em indivíduos com sintomas leves a moderados. Observou-se ainda boa tolerabilidade e baixo risco de efeitos adversos, fatores que favorecem sua utilização. Paralelamente, os estudos evidenciam sua ampla inserção tanto no contexto clínico quanto no uso popular, reforçando sua relevância no âmbito das práticas integrativas e complementares em saúde.

A análise de conteúdo dos estudos possibilitou a organização dos achados em três categorias temáticas:

Categoria 1 – Compostos bioativos relacionados à ação ansiolítica: Identificou-se a presença de flavonoides como apigenina, luteolina e quercetina, além de terpenoides como bisabolol e camazuleno. Dentre esses, a apigenina destacou-se como o principal composto associado ao efeito ansiolítico, em virtude de sua afinidade por receptores do sistema nervoso central.

Categoria 2 – Mecanismos farmacológicos envolvidos na modulação de neurotransmissores: Os estudos demonstraram que o efeito ansiolítico está principalmente relacionado à modulação do sistema GABAérgico, por meio da interação com receptores GABA-A. Adicionalmente, foram observadas possíveis influências sobre os sistemas serotoninérgico e dopaminérgico, ampliando a compreensão dos mecanismos de ação da planta.

Categoria 3 – Eficácia e segurança como terapia complementar no manejo do transtorno de ansiedade generalizada: A maioria das pesquisas apontou redução significativa dos sintomas ansiosos, associada à melhora da qualidade do sono e do bem-estar geral. Observou-se baixa incidência de efeitos adversos, o que reforça o potencial de *Matricaria chamomilla* L. como terapia complementar segura e eficaz.

Esse conjunto de evidências sustenta a relevância da *Matricaria chamomilla* L. como alternativa terapêutica promissora, especialmente quando integrada a abordagens convencionais, contribuindo para uma assistência mais holística e centrada no paciente.

4 DISCUSSÕES DOS RESULTADOS

4.1 CATEGORIA 1 – PRINCIPAIS COMPOSTOS BIOATIVOS ASSOCIADOS À AÇÃO ANSIOLÍTICA

Os estudos integrantes desta revisão revelam que a *Matricaria chamomilla* L. dispõe de uma composição fitoquímica rica em compostos com atividade terapêutica, sendo flavonoides e terpenoides os

principais responsáveis pelos seus efeitos ansiolíticos. Apigenina, luteolina e quercetina destacam-se entre esses constituintes, estando amplamente documentados na literatura por sua atuação no sistema nervoso central e pela capacidade de contribuir para a redução dos sintomas ansiosos (Abreu *et al.*, 2024; Diniz *et al.*, 2022).

A apigenina ocupa posição central entre os compostos bioativos com ação ansiolítica na *Matricaria chamomilla L.*, dado seu reconhecido tropismo pelos receptores benzodiazepínicos cerebrais. Tal interação favorece efeitos calmantes e relaxantes sem induzir sedação pronunciada, conferindo à planta vantagem comparativa frente aos ansiolíticos sintéticos clássicos (Silva, 2021; Rodrigues *et al.*, 2022).

Paralelamente à apigenina, luteolina e quercetina exercem papel relevante na modulação da ansiedade, atuando sobretudo por meio de propriedades antioxidantes e neuroprotetoras. Ao reduzirem o estresse oxidativo frequentemente implicado no desenvolvimento e na exacerbação dos transtornos ansiosos, esses flavonoides contribuem de forma complementar para o efeito terapêutico da planta (Diniz *et al.*, 2022; Menezes; Deuner, 2024).

Os terpenoides presentes na *Matricaria chamomilla L.*, notadamente bisabolol e camazuleno, também figuram como relevantes agentes farmacológicos, destacando-se pelas propriedades anti-inflamatórias e relaxantes. Sua contribuição para a redução dos sintomas ansiosos, especialmente aqueles vinculados ao estresse crônico, ocorre de forma indireta, porém clinicamente significativa (Felizardo *et al.*, 2024; Corrêa *et al.*, 2022).

A literatura aponta que a ação conjunta desses compostos bioativos potencializa os efeitos terapêuticos da planta por meio de um mecanismo sinérgico. A interação entre flavonoides e terpenoides resulta em resposta mais eficaz ao controle da ansiedade, reforçando o valor da *Matricaria chamomilla L.* como opção fitoterápica (Teles; Silva, 2024; Silva *et al.*, 2024).

No campo do conhecimento popular, a presença desses constituintes bioativos sustenta o reconhecimento empírico da camomila como agente calmante. Investigações etnobotânicas evidenciaram que comunidades tradicionais recorrem à planta há gerações no alívio de sintomas ansiosos, dado que corrobora os achados científicos contemporâneos (Xavier *et al.*, 2022).

Pesquisas conduzidas com acadêmicos e profissionais da saúde indicam, todavia, que o conhecimento sobre os compostos bioativos da *Matricaria chamomilla L.* permanece limitado, a despeito da frequência de seu uso. Tal constatação reforça a necessidade de maior disseminação das informações científicas sobre seus mecanismos de ação e benefícios terapêuticos (Almeida *et al.*, 2025; Mello; Mendonça, 2025).

Também se destaca que a concentração dos compostos bioativos pode variar em função do modo de preparo da planta, seja por infusão, extrato ou cápsulas. Essa variabilidade repercute diretamente sobre a

eficácia terapêutica e constitui fator determinante para a padronização do uso clínico (Rodrigues *et al.*, 2022; Diniz *et al.*, 2022).

Outro aspecto merecedor de atenção refere-se à biodisponibilidade dos constituintes ativos, em especial da apigenina, que pode ser influenciada pela via de administração adotada. Estudos indicam que formulações padronizadas têm o potencial de aprimorar a absorção e ampliar os efeitos ansiolíticos da planta (Menezes; Deuner, 2024; Teles; Silva, 2024).

Em síntese, os achados evidenciam que os compostos bioativos da *Matricaria chamomilla* L. com destaque para flavonoides e terpenoides desempenham papel preponderante em sua ação ansiolítica. Atuando de forma integrada, esses constituintes promovem efeitos calmantes, antioxidantes e neuroprotetores, consolidando a relevância da planta como alternativa terapêutica no controle da ansiedade (Abreu *et al.*, 2024; Corrêa *et al.*, 2022; Silva *et al.*, 2024).

Além dos compostos já destacados, estudos recentes têm evidenciado que a interação dos flavonoides com vias intracelulares específicas contribui para a regulação da resposta ao estresse, incluindo a modulação do eixo hipotálamo-hipófise-adrenal (HHA). Essa regulação está diretamente associada à diminuição da liberação de cortisol, hormônio amplamente relacionado às manifestações ansiosas. Nesse contexto, a apigenina e a quercetina demonstram potencial em atenuar respostas neuroendócrinas exacerbadas, reforçando o papel da *Matricaria chamomilla* L. na manutenção da homeostase emocional (Menezes; Deuner, 2024; Silva *et al.*, 2024).

Adicionalmente, evidências apontam que os compostos bioativos da *Matricaria chamomilla* L. podem atuar na neuroplasticidade, favorecendo a expressão de fatores neurotróficos, como o BDNF (fator neurotrófico derivado do cérebro), essencial para a manutenção da função neuronal e adaptação ao estresse. Esse mecanismo sugere que o uso contínuo e orientado da planta pode não apenas reduzir sintomas ansiosos de forma imediata, mas também contribuir para efeitos neuroprotetores a longo prazo, ampliando seu potencial terapêutico dentro das práticas integrativas e complementares em saúde (Teles; Silva, 2024; Almeida *et al.*, 2025).

4.2 CATEGORIA 2 – MECANISMOS FARMACOLÓGICOS RELACIONADOS À MODULAÇÃO DE NEUROTRANSMISSORES

As pesquisas analisadas demonstram que a ação ansiolítica da *Matricaria chamomilla* L. se fundamenta na modulação de neurotransmissores do sistema nervoso central, em particular daqueles vinculados à regulação do humor e à resposta ao estresse. O ácido gama-aminobutírico (GABA), principal neurotransmissor inibitório do SNC, ocupa papel de destaque nesse mecanismo: sua atividade, frequentemente reduzida em quadros de ansiedade, representa o principal alvo de atuação dos compostos da planta (Silva, 2021; Diniz *et al.*, 2022).

A apigenina, flavonoide predominante na *Matricaria chamomilla L.*, foi amplamente descrita como moduladora dos receptores GABA-A, exercendo efeito análogo ao dos benzodiazepínicos. Por meio dessa interação, há incremento da atividade inibitória no sistema nervoso central, com consequente redução da excitabilidade neuronal e produção de efeito ansiolítico (Rodrigues *et al.*, 2022; Menezes; Deuner, 2024).

Diferentemente dos benzodiazepínicos, a apigenina distingue-se pelo menor potencial sedativo e pelo reduzido risco de dependência, atributos que a posicionam como alternativa mais segura no manejo da ansiedade leve a moderada. Essa característica tem sido sistematicamente apontada como uma das principais vantagens da fitoterapia fundamentada na *Matricaria chamomilla L.* (Barbosa *et al.*, 2021; Silva *et al.*, 2024).

Para além da modulação GABAérgica, os estudos indicam que a *Matricaria chamomilla L.* também interfere na regulação do sistema serotoninérgico. Considerando que a serotonina desempenha papel central na estabilidade emocional e que sua disfunção contribui para o surgimento de transtornos ansiosos, a atuação indireta dos compostos da camomila sobre esse sistema favorece a melhora do humor e a atenuação da ansiedade (Abreu *et al.*, 2024; Felizardo *et al.*, 2024).

Outro mecanismo identificado na literatura diz respeito à possível modulação do sistema dopaminérgico, envolvido em processos como motivação, prazer e recompensa. Alterações nesse sistema podem repercutir sobre os sintomas ansiosos, e a ação da *Matricaria chamomilla L.* pode contribuir para o reequilíbrio dessas funções neuroquímicas (Corrêa *et al.*, 2022; Teles; Silva, 2024).

As propriedades antioxidantes dos compostos bioativos exercem papel relevante também no contexto da modulação neurotransmissora. Dado que o estresse oxidativo pode prejudicar a neurotransmissão, a ação protetora da camomila sobre os neurônios favorece o funcionamento adequado dos sistemas GABAérgico, serotoninérgico e dopaminérgico (Diniz *et al.*, 2022; Silva *et al.*, 2024).

Os estudos destacam ainda que a ação anti-inflamatória da *Matricaria chamomilla L.* pode exercer influência positiva sobre a função cerebral, uma vez que processos inflamatórios são reconhecidamente associados à desregulação de neurotransmissores e ao agravamento de transtornos mentais (Felizardo *et al.*, 2024; Corrêa *et al.*, 2022).

A interação sinérgica entre os diferentes compostos bioativos presentes na planta amplifica a modulação neuroquímica observada, potencializando a ação terapêutica da *Matricaria chamomilla L.* sobre múltiplos sistemas de neurotransmissão (Teles; Silva, 2024; Menezes; Deuner, 2024).

Ensaio clínico integrantes da revisão associam a modulação desses neurotransmissores à redução expressiva de sintomas como inquietação, tensão muscular e dificuldade de concentração, confirmando a eficácia da planta no controle dessas manifestações clínicas (Rodrigues *et al.*, 2022; Diniz *et al.*, 2022).

No âmbito da prática clínica, a influência da *Matricaria chamomilla L.* sobre os sistemas neurotransmissores sustenta sua indicação como terapia complementar, especialmente em associação com

tratamentos convencionais, contribuindo para potencializar os efeitos terapêuticos sem elevar significativamente os riscos de efeitos adversos (Mello; Mendonça, 2025; Corrêa *et al.*, 2022).

Entretanto, parte dos estudos chama atenção para a necessidade de maior padronização na investigação desses mecanismos, visto que ainda persistem variações metodológicas e divergências quanto às formas de avaliação dos efeitos neuroquímicos (Abreu *et al.*, 2024; Silva *et al.*, 2024).

Cabe ressaltar, ademais, que a forma de administração da planta pode influenciar diretamente a modulação dos neurotransmissores. Diferentes preparações interferem na biodisponibilidade dos compostos ativos, condicionando a magnitude dos efeitos ansiolíticos verificados (Menezes; Deuner, 2024; Rodrigues *et al.*, 2022).

Em síntese, os dados disponíveis demonstram que a *Matricaria chamomilla* L. atua de modo multifatorial sobre os sistemas de neurotransmissão, com predomínio da interação com o sistema GABAérgico e influência complementar sobre os sistemas serotoninérgico e dopaminérgico. Tais mecanismos sustentam sua eficácia no controle da ansiedade e consolidam seu perfil como alternativa terapêutica segura e eficaz (Silva, 2021; Diniz *et al.*, 2022; Teles; Silva, 2024).

Adicionalmente, evidências recentes sugerem que a *Matricaria chamomilla* L. pode influenciar a atividade de enzimas envolvidas na regulação da neurotransmissão, como a monoamina oxidase (MAO), responsável pela degradação de neurotransmissores como serotonina e dopamina. A inibição moderada dessa enzima pelos compostos bioativos da planta pode contribuir para o aumento da disponibilidade sináptica dessas monoaminas, favorecendo a estabilidade do humor e a redução dos sintomas ansiosos (Abreu *et al.*, 2024; Teles; Silva, 2024).

Outro aspecto relevante refere-se à modulação dos canais iônicos neuronais, especialmente aqueles dependentes de cálcio, que desempenham papel fundamental na liberação de neurotransmissores. Estudos indicam que flavonoides como a apigenina podem interferir na dinâmica desses canais, promovendo redução da excitabilidade neuronal e contribuindo para o efeito calmante observado. Esse mecanismo reforça a complexidade da ação farmacológica da *Matricaria chamomilla* L., que não se limita a um único sistema, mas atua de forma integrada em múltiplos alvos neuroquímicos (Rodrigues *et al.*, 2022; Silva *et al.*, 2024).

Por fim, destaca-se que a modulação neurotransmissora promovida pela *Matricaria chamomilla* L. também pode estar associada à regulação da plasticidade sináptica, processo essencial para adaptação do sistema nervoso frente a estímulos estressores. A capacidade dos compostos da planta em favorecer o equilíbrio entre excitação e inibição neuronal contribui para respostas mais adaptativas ao estresse, reduzindo a vulnerabilidade a quadros ansiosos. Esses achados ampliam a compreensão dos mecanismos de ação da planta e reforçam seu potencial como agente terapêutico complementar no manejo dos transtornos de ansiedade (Menezes; Deuner, 2024; Mello; Mendonça, 2025).

4.3 CATEGORIA 3 – EFICÁCIA E SEGURANÇA COMO TERAPIA COMPLEMENTAR NO MANEJO DO TAG

Os estudos reunidos nesta revisão evidenciam que a *Matricaria chamomilla L.* demonstra eficácia expressiva como terapia complementar no manejo do transtorno de ansiedade generalizada, sobretudo em casos de intensidade leve a moderada. Os achados apontam, de forma consistente, para a redução de sintomas como inquietação, tensão e preocupação excessiva (Rodrigues *et al.*, 2022; Menezes; Deuner, 2024).

Ensaio clínico e revisões integrantes desta análise registraram diminuição dos escores em instrumentos validados de avaliação da ansiedade, quando a camomila foi comparada ao placebo ou à ausência de intervenção, reforçando o potencial terapêutico da planta (Diniz *et al.*, 2022; Rodrigues *et al.*, 2022).

Além da melhora nos sintomas ansiosos propriamente ditos, os estudos documentaram ganhos em parâmetros associados, como qualidade do sono, redução da irritabilidade e incremento da sensação de bem-estar aspectos de relevância no manejo global do TAG (Silva *et al.*, 2024; Felizardo *et al.*, 2024).

A adoção da *Matricaria chamomilla L.* como terapia complementar tem se mostrado estratégia promissora, especialmente quando integrada ao tratamento farmacológico convencional. Essa combinação pode ampliar os efeitos terapêuticos e favorecer a redução das doses dos ansiolíticos sintéticos (Corrêa *et al.*, 2022; Mello; Mendonça, 2025).

Estudos dedicados à avaliação dos benzodiazepínicos evidenciaram que, a despeito de sua eficácia, esses medicamentos associam-se a efeitos adversos significativos, como sedação excessiva e dependência, o que reforça a pertinência de alternativas terapêuticas com melhor perfil de segurança, tal como a fitoterapia (Barbosa *et al.*, 2021).

Nesse contexto, a *Matricaria chamomilla L.* sobressai-se pelo favorável perfil de tolerabilidade. A grande maioria dos estudos analisados relatou incidência reduzida de efeitos adversos, geralmente de caráter leve e transitório, como leve desconforto gastrointestinal ou reações alérgicas infrequentes (Diniz *et al.*, 2022; Silva, 2021).

A boa tolerabilidade da camomila favorece sua ampla aceitação entre os pacientes e contribui para a adesão ao tratamento aspecto especialmente relevante no contexto de condições crônicas como o TAG, que demandam acompanhamento continuado (Almeida *et al.*, 2025; Bellei *et al.*, 2021).

Os estudos demonstraram, ainda, que a camomila integra de forma expressiva as práticas de autocuidado e da medicina tradicional, sendo amplamente reconhecida por suas propriedades calmantes no uso popular. Esse enraizamento cultural reforça sua relevância como recurso terapêutico complementar (Xavier *et al.*, 2022; Felizardo *et al.*, 2024).

Na perspectiva dos profissionais de saúde, os fitoterápicos são reconhecidos como opções viáveis no tratamento da ansiedade, em particular nos casos de menor gravidade, com a camomila frequentemente citada entre as alternativas de maior eficácia e segurança (Mello; Mendonça, 2025).

Outro elemento de destaque refere-se à acessibilidade da *Matricaria chamomilla* L.: facilmente encontrada e de custo reduzido, a planta configura-se como alternativa viável para distintos contextos socioeconômicos (Silva *et al.*, 2024; Corrêa *et al.*, 2022).

Apesar dos resultados favoráveis, alguns estudos ressaltam que a eficácia da camomila pode variar em função do modo de uso, da dosagem e da duração do tratamento, sublinhando a necessidade de padronização dos protocolos terapêuticos (Rodrigues *et al.*, 2022; Menezes; Deuner, 2024).

A ausência de regulamentação estrita em determinadas formulações fitoterápicas pode ainda comprometer a qualidade e a concentração dos princípios ativos, interferindo nos desfechos clínicos observados (Abreu *et al.*, 2024; Teles; Silva, 2024).

Limitações metodológicas, como amostras reduzidas e períodos de acompanhamento curtos, foram identificadas em parte dos estudos, circunstância que restringe a generalização dos achados e reforça a necessidade de investigações mais robustas (Diniz *et al.*, 2022; Silva *et al.*, 2024).

Mesmo considerando essas limitações, os resultados se mostram consistentes em apontar que a *Matricaria chamomilla* L. pode ser adotada com segurança como terapia complementar no manejo do TAG, com benefícios para a redução dos sintomas e a melhoria da qualidade de vida dos indivíduos acometidos (Rodrigues *et al.*, 2022; Corrêa *et al.*, 2022).

Em síntese, a análise dos estudos demonstra que a *Matricaria chamomilla* L. reúne atributos favoráveis à sua inserção nas práticas integrativas e complementares em saúde, destacando-se pela eficácia clínica, segurança, acessibilidade e boa aceitação pelos pacientes. Reforça-se, todavia, a necessidade de maior rigor metodológico e padronização nos estudos futuros, a fim de consolidar seu emprego fundamentado em evidências científicas (Menezes; Deuner, 2024; Teles; Silva, 2024).

Adicionalmente, investigações recentes têm explorado o impacto do uso prolongado da *Matricaria chamomilla* L. no manejo do transtorno de ansiedade generalizada, indicando que sua utilização contínua pode contribuir para a manutenção dos efeitos ansiolíticos ao longo do tempo, sem evidências significativas de tolerância farmacológica. Esse aspecto diferencia a planta de diversos ansiolíticos sintéticos, cujo uso prolongado pode demandar ajustes de dose, reforçando o potencial da camomila como estratégia segura para acompanhamento terapêutico em médio e longo prazo (Menezes; Deuner, 2024; Silva *et al.*, 2024).

Outro ponto relevante refere-se à possibilidade de individualização do uso da *Matricaria chamomilla* L. no contexto clínico, considerando características como idade, intensidade dos sintomas e presença de comorbidades. Estudos sugerem que a integração da fitoterapia a planos terapêuticos personalizados pode otimizar os desfechos clínicos e promover maior integralidade no cuidado,

especialmente quando associada a intervenções não farmacológicas, como práticas de relaxamento e educação em saúde. Tal abordagem fortalece a inserção da camomila nas práticas integrativas e complementares, alinhando-se aos princípios de cuidado centrado no paciente (Almeida *et al.*, 2025; Mello; Mendonça, 2025).

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A revisão sistemática da literatura conduzida no presente estudo, direcionada à análise das evidências científicas acerca da eficácia clínica da *Matricaria chamomilla L.* no manejo do TAG, permitiu identificar achados consistentes que sustentam o potencial terapêutico dessa planta medicinal no campo da saúde mental.

Com base nos estudos analisados, verificou-se que a *Matricaria chamomilla L.* exerce efeito ansiolítico significativo, sobretudo em indivíduos com manifestações leves a moderadas, promovendo redução dos níveis de ansiedade, melhora da qualidade do sono, diminuição da irritabilidade e incremento do bem-estar geral. Tais resultados mostraram-se consistentes entre diferentes delineamentos metodológicos incluindo ensaios clínicos, estudos observacionais e revisões de literatura, o que reforça a robustez e a confiabilidade das evidências reunidas.

No que se refere aos mecanismos de ação, evidenciou-se que os efeitos ansiolíticos estão diretamente relacionados à presença de compostos bioativos, especialmente flavonoides como a apigenina, que atuam na modulação de neurotransmissores do sistema nervoso central, com ênfase no sistema GABAérgico. Essa interação contribui para a redução da excitabilidade neuronal, promovendo efeito calmante comparável ao de ansiolíticos convencionais, porém com menor risco de eventos adversos e dependência.

O perfil de segurança da *Matricaria chamomilla L.* destaca-se como um dos principais atributos para sua utilização terapêutica, sendo caracterizado por baixa incidência de efeitos adversos e elevada tolerabilidade. Esses fatores, associados à ampla aceitação no uso popular e à facilidade de acesso, ampliam sua aplicabilidade no contexto das práticas integrativas e complementares em saúde, favorecendo a adesão ao tratamento.

Entretanto, a análise crítica da literatura evidenciou limitações importantes, como a heterogeneidade dos protocolos de intervenção, variações nas dosagens, formas de preparo e duração dos tratamentos, além de fragilidades metodológicas em alguns estudos, como amostras reduzidas e períodos de acompanhamento limitados. Tais aspectos dificultam a padronização dos achados e indicam a necessidade de maior rigor científico nas investigações futuras.

Ademais, destaca-se a importância da integração da *Matricaria chamomilla L.* em abordagens terapêuticas multidimensionais, que considerem não apenas o uso fitoterápico, mas também intervenções

psicossociais e estratégias de promoção da saúde mental. Essa perspectiva contribui para um cuidado mais integral e centrado no paciente, alinhado aos princípios da atenção em saúde contemporânea.

Conclui-se, portanto, que a *Matricaria chamomilla* L. apresenta potencial terapêutico relevante no manejo do TAG, podendo ser empregada como estratégia complementar ao tratamento convencional. Recomenda-se, contudo, a realização de novos ensaios clínicos com metodologias rigorosas e padronizadas, a fim de consolidar as evidências acerca de sua eficácia e segurança, subsidiando sua incorporação qualificada à prática clínica baseada em evidências.

REFERÊNCIAS

- AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5-TR. 5. ed. Washington, DC: American Psychiatric Publishing, 2023.
- ABREU, A. V. C. B.; LIMA, G. A. de; SERRA, M. B. **Efeito de plantas com potencial medicinal em transtornos de ansiedade.** Revista Eletrônica Acervo Saúde, v. 24, n. 12, 2024. Disponível em: <https://acervomais.com.br/index.php/saude/article/view/16977>. Acesso em: 15 abr. 2026.
- ALMEIDA, M. C. de et al. **Sintomas depressivos, ansiedade e estresse e o uso de plantas medicinais por acadêmicos de enfermagem.** Revista Gaúcha de Enfermagem, v. 46, 2025. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rgenf/a/pxmrKtHF9fmqVV4Ch37stZL/?lang=pt>. Acesso em: 17 abr. 2026.
- BARBOSA, L. N. F.; MELO, M. C. B. D.; CUNHA, M. D. C. V. D.; ALBUQUERQUE, E. N.; COSTA, J. M.; & SILVA, E. F. F. D. **Frequência de sintomas de ansiedade, depressão e estresse em brasileiros na pandemia COVID-19.** Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil, 21, 413-419.
- BASTOS, A. P. S. et al. **Transtorno de ansiedade pós-COVID-19: uma revisão da literatura.** Research, Society and Development, v. 13, n. 3, p. e8513342160, 2024. DOI: 10.33448/rsd-v13i3.42160. Acesso em: 10 abr. 2026.
- BARBOSA, G. C. L.; FERRAZ, J. L.; ALVES, L. A. **Impacto dos medicamentos benzodiazepínicos na qualidade de vida de pessoas com transtorno de ansiedade generalizada.** Research, Society and Development, v. 10, n. 15, p. e523101523202, 2021. DOI: 10.33448/rsd-v10i15.23202. Acesso em: 17 abr. 2026.
- BELLEI, C. A. C. K.; PEREIRA, I. de O.; MAYNARD, D. da C. **Prevalência de fitoterápicos entre estudantes da área da saúde: análise do conhecimento e da utilização para tratamento de ansiedade e depressão.** 2021. Monografia (Graduação) – Centro Universitário de Brasília, Brasília, 2021. Acesso em: 17 abr. 2026.
- CORRÊA, R. M. dos S. et al. **Saúde mental e atenção farmacêutica: uso de plantas medicinais e fitoterápicos nos transtornos de ansiedade.** Research, Society and Development, v. 11, n. 6, 2022. Acesso em: 17 abr. 2026.
- CASEMIRO, P.; MOURA, R. **Crise de saúde mental: Brasil tem maior número de afastamentos por ansiedade e depressão em 10 anos.** G1. Acesso: 14 de mar. 2026.

COELHO, A. M. **Ansiedade em jovens adultos: fatores associados ao contexto acadêmico e profissional**, v. 29, n. 140, 2024. Acesso: 15 de mar. 2026.

DAS, A. et al. **Herbal medicine for anxiety: a systematic review**. *Phytotherapy Research*, London, v. 35, n. 1, p. 45–62, 2021.

DINIZ, R. de J. S. et al. **Espécies vegetais no tratamento da ansiedade: revisão sistemática de estudos clínicos e experimentais**. *Scientia Generalis*, v. 3, n. 1, 2022. Acesso em: 16 abr. 2026.

FELIZARDO, T. A. et al. **Ansiedade no contexto do saber popular e propriedades ansiolíticas: uma revisão integrativa**. *Revista Saúde e Meio Ambiente*, v. 16, n. 1, 2024. Acesso em: 17 abr. 2026.

FONSECA, D. I. M. et al. **Tratamentos farmacológicos para Transtornos de Ansiedade: uma revisão sistemática sobre a eficácia e segurança dos medicamentos utilizados no tratamento de transtornos de ansiedade**. *Brazilian Journal of Health Review*, v. 7, n. 5, p. e73929, 2024. DOI: 10.34119/bjhrv7n5-540. Acesso em: 10 apr. 2026.

GHAZIZADEH, J. et al. **Os efeitos da erva-cidreira (*Melissa officinalis L.*) na depressão e ansiedade em ensaios clínicos: uma revisão sistemática e meta-análise**. *Pesquisa em Fitoterapia*, 35(12), 6690–6705, 2021. Acesso em: 16 mar. 2026.

GOMES, N. P. **Tratamento do transtorno de ansiedade generalizada: abordagens terapêuticas e desafios clínicos**. *ARACÊ*, v. 7, n. 1, p. 2365–2371, 2025. DOI: 10.56238/arev7n1-142.

HOFMANN, S. G. *Introdução à terapia cognitivo-comportamental contemporânea*. Artmed Editora, 2022.

LI, J. et al. **Complementary and alternative therapies for generalized anxiety disorder: A protocol for systematic review and network meta-analysis**. *Medicine*, 2022. 101(51), e32401. Acesso em: 16 mar. 2026.

MENDONÇA, E. J. S. et al. **Atividade terapêutica da camomila (*Matricaria chamomilla L.*) em tratamentos oncológicos: revisão integrativa**. *Cuadernos de Educación y Desarrollo*, v. 17, n. 11, p. e10194, 2025. DOI: 10.55905/cuadv17n11-135. Acesso em: 10 abr. 2026.

MELLO, F. H. M.; MENDONÇA, L. A. de. **Percepção dos profissionais de saúde sobre o uso de fitoterápicos no tratamento do quadro leve de ansiedade**. *Revista Contemporânea*, v. 5, n. 10, p. e9243, 2025. DOI: 10.56083/RCV5N10-013. Acesso em: 17 abr. 2026.

MENEZES, E. S. C.; DEUNER, M. C. **Transtorno de ansiedade: tratamento por meio de fitoterápicos**. *Revista JRG de Estudos Acadêmicos*, v. 7, n. 14, 2024. Acesso em: 17 abr. 2026.

RIBEIRO, J. et al. **Early detection of generalized anxiety disorder: Importance of screening**. *Clinical Psychology Review*, v. 82, p. 101895, 2021.

RODRIGUES, F. G. V. et al. **Utilização da fitoterapia no tratamento do transtorno de ansiedade: revisão sistemática**. *Brazilian Journal of Development*, v. 8, n. 12, 2022. Acesso em: 15 abr. 2026.

SILVA, J. M. **A fitoterapia no controle da ansiedade**. *Revista Científica Multidisciplinar O Saber*, v. 1, n. 12, 2021. Acesso em: 16 abr. 2026.

SILVA, L. S. et al. **A utilização de plantas medicinais no tratamento de transtorno de ansiedade.** Contribuciones a las Ciencias Sociales, v. 17, n. 10, 2024. Acesso em: 17 abr. 2026.

SALES, G. P. de. et al. **Psicotr3picos: o uso do clonazepam como alternativa no tratamento de ansiedade em adultos.** Revista Pol3ticas P3blicas & Cidades, v. 13, n. 2, p. e1054, 2024.

STEIN, D. J.; CRASKE, M. G. Treating anxiety in 2023: advances and challenges. The Lancet Psychiatry, London, v. 10, n. 1, p. 15–25, 2023.

TELES, M. V. A.; SILVA, T. M. B. da. **Uma an3lise descritiva dos principais fitoter3picos e seus potenciais como coadjuvantes ao tratamento do transtorno de ansiedade.** Observatorio de la Econom3a Latinoamericana, v. 22, n. 10, 2024. Acesso em: 17 abr. 2026.

XAVIER, J. M. de L. et al. **Estudo etnobot3nico da camomila (*Matricaria chamomilla* Linn) na Para3iba.** Open Minds International Journal, v. 3, n. 2, p. 5–14, 2022. DOI: 10.47180/omij.v3i2.166. Acesso em: 17 abr. 2026.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. Mental health atlas 2020. Geneva: WHO, 2021.

WATANABE, N. et al. **The impact of yoga on anxiety: A systematic review.** Complementary Therapies in Medicine, v. 58, p. 102677, 2021.

VAZ, N. F.; SOUZA, D. V. S.; ISHIUCHI, G. G. de C. **A atua3o do farmac3utico no controle do uso excessivo de benzodiazep3nicos para o tratamento de transtornos de ansiedade.** Revista Contempor3nea, v. 3, n. 11, p. 19973-19995, 2023.

VAN DER MEER, L. **Comorbid psychiatric disorders in patients with generalized anxiety disorder: A systematic review.** Journal of Affective Disorders, v. 285, p. 198-208, 2022.

ZHANG, W. et al. **Medicinal herbs for the treatment of anxiety: A systematic review and network meta-analysis.** Pharmacol Res. 2022; 179:106204. DOI: 10.1016/j.phrs.2022.106204.