

## ADESÃO PROFISSIONAL À FITOTERAPIA NO TRATAMENTO DA ANSIEDADE E OS BENEFÍCIOS DA *MATRICARIA CHAMOMILLA L*

Izabela Sousa Martins<sup>1</sup>, Debora Marques da Silva<sup>2</sup>, Ana Christina de Sousa Baldoino<sup>3</sup>,  
Samuel Marques da Silva<sup>4</sup>, Tamyles Bezerra Matos<sup>5</sup>, Emanuel Thomaz de Aquino  
Oliveira<sup>6</sup>

<sup>1</sup>Universidade Estadual do Piauí, (izabelasousa6@gmail.com)

<sup>2</sup>Universidade Estadual do Piauí, (deboramsilva@aluno.uespi.br)

<sup>3</sup>Universidade Estadual do Piauí, (christinabaldoino@hotmail.com)

<sup>4</sup>Universidade Estadual do Piauí, (samuelmarques@aluno.uespi.br)

<sup>5</sup>Universidade Federal do Piauí, (tammy.tbm@gmail.com)

<sup>6</sup>Enfermeiro, Residente em Enfermagem Obstétrica /Universidade Federal do Piauí,  
(emanueltaoliveira@gmail.com)

### Resumo

**Objetivo:** Analisar a adesão profissional quanto ao uso da fitoterapia no tratamento da ansiedade e os benefícios do uso da *Matricaria chamomilla L.* (camomila). **Método:** Trata-se de uma revisão da literatura sobre a adesão dos profissionais ao uso da fitoterapia no tratamento da ansiedade e os benefícios da *matricaria chamomilla l.* realizada através da pesquisa bibliográfica de artigos publicados nos últimos cinco anos (2016-2021), utilizando as bases de dados Portal de Periódicos CAPES/MEC, *Scientific Electronic Library Online (Scielo)*, Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), Biblioteca Virtual em Saúde do Ministério da Saúde (BVS) e pelo Sistema Online de Busca e Análise de Literatura Médica (MEDLINE-PUBMED). **Resultados:** Estudos comprovam a eficácia do uso da camomila, que possui um ótimo limiar de segurança, com poucos efeitos colaterais, sem efeitos colaterais sexuais ou ganho de peso, observando uma perda de peso modesta e diminuição nos níveis de pressão arterial, havendo melhora dos sintomas em até 50%. Além de sua atividade ansiolítica primária, a *M. chamomilla* também mostra redução significativa nos sintomas depressivos, sendo possível que esta possua uma atividade antidepressiva primária. **Considerações Finais:** Observou-se a popularidade no uso dos fitoterápicos pela população, ainda que não sejam prescritos normalmente pelos profissionais. O fato dos médicos não estarem cientes desse uso por parte dos pacientes, gera uma preocupação a respeito das reações medicamentosas. Alguns profissionais da saúde concordam com a iniciativa, acreditam no efeito terapêutico, mas não prescrevem por falta de conhecimento na área. Ressaltando assim, a necessidade de capacitação dos profissionais, para a compreensão e melhor atendimento da população.

**Palavras-chave:** Medicamentos fitoterápicos; Ansiedade; Saúde.

**Área Temática:** Inovações e Tecnologias na Fitoterapia.

**Modalidade:** Trabalho completo

A fitoterapia é uma terapêutica marcada pelo uso de plantas medicinais em suas diferentes formas farmacêuticas. Os medicamentos fitoterápicos são caracterizados pelo conhecimento da sua eficácia, riscos, bem como de sua qualidade, de forma que não ofereçam prejuízos à saúde dos usuários. (LARA *et al.*, 2018).

Após criação do Sistema Único de Saúde (SUS) em 1990, com a Constituição de 1988 e a Lei Orgânica da Saúde (Lei 8.080 de 19 de setembro de 1990), observou-se um aumento no número de programas municipais que adotaram os métodos da fitoterapia, principalmente a partir de 2006, com o lançamento da Política Nacional de Plantas Medicinais e Fitoterápicos (PNPMF) do Ministério da Saúde. (RIBEIRO, 2019).

Apesar de ser uma prática conhecida no âmbito da saúde, um estudo realizado por Mattos e colaboradores em 2018, com 157 profissionais da Estratégia Saúde da Família (ESF) do município de Blumenau, Santa Catarina, descreveu que 96,2% desses profissionais acreditam no efeito terapêutico das plantas medicinais, no entanto, não as prescrevem. Mas, concordam com a iniciativa de oferta dessa prática complementar no SUS, desde que haja uma capacitação dos profissionais na área.

No que diz respeito a ansiedade, sabe-se que é uma característica natural, mas que pode se tornar patológica quando causa alterações psicossociais, prejudicando a tomada de decisões, diminuindo a capacidade de enfrentar situações difíceis e acarretando sofrimento ao indivíduo. (SILVA *et al.*, 2020).

A fitoterapia sempre foi uma prática muito usada pela população e isto tem perdurado nos dias atuais, sendo abordada no ramo científico. É comum o consumo de fitoterápicos para tratar de sintomas decorrentes do estresse, depressão e ansiedade, entre os mais usados destacam-se a *valeriana officinalis*, *matricaria chamomilla L* (camomila), alfazema, alcaçuz, por exemplo. Sendo utilizadas nas formas de chás, pó, comprimidos ou na forma líquida. (SILVA *et al.*, 2020; MCINTYRE *et al.*, 2016).

Observa-se que o uso de fitoterápicos torna-se um complemento ao tratamento da medicina alternativa, sendo em muitos casos eficaz no combate aos sintomas, no entanto, o risco de ocorrer eventuais interações medicamentosas é presente. Destacando-se a importância de informar ao profissional de saúde o seu uso. (MCINTYRE *et al.*, 2016).

Por todo exposto e pela importância do uso de fitoterápicos para prevenção e tratamento de doenças e agravos que afetam a população, como também pela necessidade de conhecimento das práticas e prescrições em relação a utilização destas pelos profissionais de saúde, o presente estudo tem como objetivo analisar a adesão profissional quanto ao uso da fitoterapia no tratamento da ansiedade e os benefícios do uso da *Matricaria chamomilla L.* (camomila).

## 2 MÉTODO

Trata-se de uma revisão da literatura sobre a adesão dos profissionais à fitoterapia no tratamento da ansiedade e os benefícios da *matricaria chamomilla l.* realizada através da pesquisa bibliográfica de artigos publicados nos últimos cinco anos (2016-2021), utilizando as bases de dados Portal de Periódicos CAPES/MEC, *Scientific Electronic Library Online (SciELO)*, Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), Biblioteca Virtual em Saúde do Ministério da Saúde (BVS) e pelo Sistema Online de Busca e Análise de Literatura Médica (MEDLINE-PUBMED).

Os dados foram coletados no mês de maio de 2021, sendo selecionados artigos de revistas científicas que correspondem à temática. Tendo como descritores: Fitoterápicos AND Sistema Único de Saúde, Fitoterapia AND ansiedade e *Matricaria Chamomilla L.* AND anxiety. A análise dos dados ocorreu através da leitura criteriosa dos artigos encontrados, no qual foram incluídos artigos completos, em língua portuguesa e inglesa, que abordassem o objetivo central da pesquisa. Excluídos artigos incompletos, repetidos e que não correspondem ao tema.

## 3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

O estudo evidenciou artigos de publicação nacional e internacional. Foram encontrados 623 artigos, sendo 228 na MEDLINE-PUBMED, 145 na CAPS/MEC, 143 na BVS, 11 na LILACS e 7 na SciELO. Destes, 30 foram pré-selecionados e apenas 10 compuseram a amostra final para produção deste estudo, por atenderem todos os critérios de inclusão e exclusão desta pesquisa. Em relação aos idiomas, 4 foram escritos na língua inglesa e 6 em português (**Tabela 01**).

**Tabela 01** - Síntese dos artigos incluídos na revisão integrativa

Título do artigo	Autores/Ano	Objetivo	Periódico
Terapia de camomila de rótulo aberto de curto prazo ( <i>Matricaria chamomilla L.</i> ) de transtorno de ansiedade	KEEFE, J. R. <i>et al.</i> , (2016).	Nossa hipótese é que o tratamento com extrato de camomila resultaria em uma redução significativa nas	Phytomedicine

generalizada moderada a grave		classificações de gravidade do GAD e estaria associado a um evento adverso favorável e perfil de tolerabilidade.	
Tratamento de longo prazo com camomila ( <i>Matricaria chamomilla</i> L.) para transtorno de ansiedade generalizada: um ensaio clínico randomizado	MAO, Jun J. <i>et al.</i> , (2016).	Avaliar o uso a longo prazo da camomila ( <i>Matricaria chamomilla</i> L.) na prevenção da recidiva dos sintomas de TAG.	Phytoedicine
Comportamento de uso de fitoterápicos em adultos australianos que sentem ansiedade: um estudo descritivo	MCINTYRE, Erica <i>et al.</i> , (2016).	Identificar como são os adultos australianos que sentem ansiedade usando medicamentos fitoterápicos.	BMC Complementary and Alternative Medicine
Plantas medicinais e fitoterápicos na Atenção Primária em Saúde: percepção dos profissionais	MATTOS, Gerson <i>et al.</i> , (2018).	Identificar conhecimentos e práticas em relação à prescrição e/ou sugestão de uso de plantas medicinais e fitoterápicos pelos profissionais de saúde, a fim de destacar pontos positivos, dificuldades, necessidades, sinalizando estratégias que contribuam para a implementação desta terapia no município de Blumenau.	Ciência & Saúde Coletiva
A utilização da <i>griffonia simplicifolia</i> e <i>rhodiola rosea</i> L. Em mulheres obesas com compulsão alimentar	SILVA, C Costa da, SILVA, Laís Santos, CARVALHO, Rosa Virgínia Oliveira (2018).	Contribuir para o conhecimento científico, verificando os supostos efeitos da utilização da <i>Griffonia simplicifolia</i> e <i>Rhodiola rosea</i> L. em mulheres com Compulsão Alimentar.	Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento
Avaliação do consumo de produtos naturais por usuários de estratégias de saúde da família do município de Rondonópolis – MT	LARA, Ana Caroline <i>et al.</i> , (2019).	Avaliar o consumo de plantas medicinais e/ou fitoterápicos por usuários cadastrados nas Estratégias de Saúde da Família do município de Rondonópolis – MT.	Revista Univap,
Análise dos programas de plantas medicinais e fitoterápicos no Sistema Único de Saúde (SUS) sob a perspectiva territorial	RIBEIRO, Luis Henrique Leandro (2019).	Analisar como os usos do território condicionam a existência de programas de fitoterapia no SUS e como estes	Ciência & Saúde Coletiva

		<p>promovem maior sinergia técnica</p> <p>na produção, circulação, distribuição e</p> <p>dispensação de plantas medicinais e fitoterápicos</p> <p>pelo sistema público de saúde.</p>	
<p><b>Efeito antidepressivo putativo do extrato oral de camomila (<i>Matricaria chamomilla L.</i>) em indivíduos com transtorno de ansiedade generalizada comórbida e depressão</b></p>	<p>AMSTERDA M, Jay D <i>et al.</i>, (2020).</p>	<p>A análise exploratória foi de dois grupos</p> <p>comparação da mudança média nos resultados (ou seja, GAD-7,</p> <p>Classificações HRSA, BAI, HRSD principal, HRSD de 17 itens e BDI)</p> <p>entre sujeitos GAD sem depressão comórbida e</p> <p>Sujeitos GAD com depressão comórbida tomando camomila extrair por 8 semanas.</p>	<p>The journal of alternative and complementary medicine</p>
<p><b>Semeaduras: uma cartografia na atenção primária em saúde</b></p>	<p>DANILEVIC Z, Vatsi Meneghel (2020).</p>	<p>Resgatar os saberes locais e estimular.</p> <p>a autonomia da comunidade em relação ao cuidado com a saúde.</p>	<p>Psicologia &amp; sociedade</p>
<p><b>Uso de plantas medicinais no tratamento de ansiedade no ambiente acadêmico</b></p>	<p>SILVA, Alana Luisa Sampaio da <i>et al.</i>, (2020).</p>	<p>Delinear a prevalência de sintomatologia de TAG, avaliar as variáveis demográficas, o conhecimento e uso de plantas medicinais no tratamento de TAG no contexto acadêmico.</p>	<p>Brazilian Journal of Natural Sciences</p>

Fonte: Dados de pesquisa (2021)

É notório que a prática da fitoterapia é comumente usada e permite que a população tenha o contato com sua história, através do resgate de costumes e culturas. Porém, ainda é pequeno o rol de medicamentos fitoterápicos disponíveis para prescrição na Relação Nacional de Medicamentos Essenciais (RENAME) disponibilizada pelo SUS, quando comparado ao número de uso popular das plantas com propriedades medicinais. (DANILEVICZ, 2020; MATTOS *et al.*, 2018).

No tocante ao tratamento da ansiedade, as terapias psicofarmacológicas mais usualmente prescritas são os tranquilizantes benzodiazepínicos, que apesar de muito eficazes a curto prazo, o seu uso prolongado pode resultar em tolerância, habituação e abstinência. Tais efeitos colaterais acabam por gerar preocupações nos pacientes, dificultando assim a adesão ao tratamento e levando os indivíduos a procurarem formas alternativas para o alívio de sintomas. (KEEFE *et al.*, 2016).

Um estudo realizado por Silva *et al.* (2020) com 180 estudantes da área da saúde relatou que 86,7% dos alunos tinham ansiedade ou se consideravam ansiosos, e que apresentavam sintomas psicológicos (98,8%) e físicos (96,6%). Destes, 31,1% relataram fazer uso de plantas medicinais em seus tratamentos e afirmaram a eficácia das mesmas.

McIntyre *et al.* (2016) em seu estudo com 896 australianos, relatou que 79,6% apresentaram sintomas de ansiedade e 62,2% fazia uso de fitoterápicos para tratamento dos sintomas e dentre os mais usados, pôde-se destacar a camomila (43%). Ao decorrer da análise, foi constatado que o uso de ansiolíticos à base de ervas nos casos de ansiedade menos severa possui um grande potencial protetor do agravamento do quadro.

A *Matricaria chamomilla L.*, comumente chamada de camomila, é uma das ervas mais usadas em remédios no mundo, estando incluída na farmacopéia de 26 países. Sendo muito utilizada como calmante, pesquisas científicas sugerem que a camomila possui atividade ansiolítica e antidepressiva. (MAO *et al.*, 2016).

Estudos comprovam a eficácia do uso da camomila, que possui um ótimo limiar de segurança, com poucos efeitos colaterais leves, sem efeitos colaterais sexuais ou ganho de peso, sendo observado na verdade uma perda de peso modesta e uma diminuição nos níveis de pressão arterial, havendo melhora dos sintomas em até 50%. Além de sua atividade ansiolítica primária, a *M. chamomilla* também mostra uma redução significativa nos sintomas depressivos, sendo possível que esta possua uma atividade antidepressiva primária. ((MAO *et al.*, 2016; KEEFE *et al.*, 2016; AMSTERDAM *et al.*, 2020).

Muitos indivíduos fazem o uso das plantas medicinais, mas não comunicam ao médico na consulta, sentindo-se mais confiantes de partilhar essa informação com os técnicos em enfermagem, parte disso se dá pela não aceitação da prática pela medicina ou falta de capacitação profissional. (MATTOS *et al.*, 2018; MCINTYRE *et al.*, 2016).

Nos estudos de Mattos *et al.* (2018) a respeito do posicionamento dos profissionais quanto à preferência dos pacientes pelos fitoterápicos, ao invés do tratamento proposto pelo médico, apenas 12,1% se mostraram favoráveis e 49% não apoiariam a escolha do paciente.

Estudos relataram os profissionais da saúde que menos prescrevem medicamentos fitoterápicos, sendo eles psiquiatras (9,1%), psicólogos (7,7%) e clínicos gerais (5,5%). Os números são muito baixos e sabemos que a postura do médico é de suma importância na implantação da fitoterapia no sistema de saúde, pois à medida em que é prescrito a credibilidade da prática cresce. (MCINTYRE *et al.*, 2016; MATTOS *et al.*, 2018).

A auto prescrição e a não divulgação do uso de fitoterápicos no momento da consulta médica, são preocupantes, pois não permitem que os profissionais de saúde forneçam a seus pacientes os cuidados ideais, e há um potencial para interações fitoterápicas. Portanto, é preciso quebrar esses tabus, para que haja essa troca de informação, evitando assim combinação de medicamentos e reações tóxicas. (MCINTYRE *et al.*, 2016).

#### 4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Observou-se a popularidade no uso dos fitoterápicos pela população, ainda que não sejam prescritos normalmente pelos profissionais. O que acaba gerando uma preocupação a respeito das reações medicamentosas, pois muitos indivíduos não comunicam ao médico o uso das plantas medicinais. Alguns profissionais da saúde concordam com a iniciativa, acreditam no efeito terapêutico, mas não prescrevem por falta de conhecimento na área. Desta forma ressalta-se a necessidade de capacitação dos profissionais, para que compreendam melhor a prática, expandindo assim a sua assistência na saúde da população.

Pôde-se concluir também, que a camomila é muito usada no tratamento da ansiedade, possuindo muitos benefícios, prevenindo a evolução do quadro, reduzindo os sintomas, bem como, trazendo benefícios quanto a diminuição dos níveis pressóricos, além de possuir mínimos efeitos colaterais com o uso prolongado, o que gera pontos positivos em relação aos benzodiazepínicos, por exemplo. Entretanto, os estudos sobre o uso de fitoterápicos em humanos ainda são limitados, evidenciando a necessidade de aprofundamento nas pesquisas a respeito da camomila, afinal esta tem um enorme potencial terapêutico.

#### 1 REFERÊNCIAS

AMSTERDAM, J. D. *et al.* Putative Antidepressant Effect of Chamomile (*Matricaria chamomilla* L.) Oral Extract in Subjects with Comorbid Generalized Anxiety Disorder and Depression. **The journal of alternative and complementary medicine**, v. 26, n. 9, p. 815–

821, 2020. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31808709/>. Acesso em: 15/05/2021.

DANILEVICZ, V. M. Semeaduras: uma cartografia na atenção primária em saúde. **Psicologia & sociedade**, p. 1-10, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/psoc/a/FZyDSM7PnGCxvmYRTL5Vffk/?lang=pt>. Acesso em: 16/05/2021.

KEEFE, J. R. *et al.* Short-term open-label chamomile (*Matricaria chamomilla* L.) therapy of moderate to severe generalized anxiety disorder. **Phytomedicine**, 23, p. 1699–1705, 2016. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27912871/>. Acesso em: 18/05/2021.

LARA, A. C. *et al.* Avaliação do consumo de produtos naturais por usuários de estratégias de saúde da família do município de Rondonópolis – MT. **Revista Univap**, Brasil, v. 25, n. 47, p. 98-109, 2019. Disponível em: <https://revista.univap.br/index.php/revistaunivap/article/view/2071>. Acesso em: 19/05/2021.

MAO, J. J. *et al.* Long-term chamomile (*Matricaria chamomilla* L.) treatment for generalized anxiety disorder: A randomized clinical trial. **Phytomedicine**, v. 23, p.1735–1742, 2016. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27912875/>. Acesso em: 19/05/2021.

MATTOS, G. *et al.* Plantas medicinais e fitoterápicos na Atenção Primária em Saúde: percepção dos profissionais. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 23 n.11, p. 3735-3744, 2018. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/Tymhc5zwFyHpb8DCWTtcf4j/?lang=pt>. Acesso em: 20/05/2021.

MCINTYRE, E. *et al.* Herbal medicine use behaviour in Australian adults who experience anxiety: a descriptive study. **BMC Complementary and Alternative Medicine**, p.1-12, 2016. Disponível em: <https://researchoutput.csu.edu.au/en/publications/herbal-medicine-use-behaviour-in-australian-adults-who-experience>. Acesso em: 20/05/2021.

RIBEIRO, L. H. L. Análise dos programas de plantas medicinais e fitoterápicos no Sistema Único de Saúde (SUS) sob a perspectiva territorial. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 24, n. 5, p. 1733-1742, 2019. Disponível em: <https://www.scielo.org/article/csc/2019.v24n5/1733-1742/>. Acesso em: 19/05/2021.

SILVA, A. L. S. *et al.* Uso de plantas medicinais no tratamento de ansiedade no ambiente acadêmico. **Brazilian Journal of Natural Sciences**, v. 3, n.3, p. 458-472, 2020. Disponível em: <https://bjns.com.br/index.php/BJNS/article/view/124>. Acesso em: 21/05/2021.

SILVA, C. C.; SILVA, L. S.; CARVALHO, R. V. O. A utilização da griffonia simplicifolia e rhodiola rosea l. Em mulheres obesas com compulsão alimentar. **Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, v.12, n.70, p.265-274, 2018. Disponível em: <http://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/download/691/533/>. Acesso em: 22/05/2021.