

Além do efeito sedativo: evidências da eficácia clínica da *Matricaria Chamomilla L.* na redução do transtorno de ansiedade generalizada – uma revisão de literatura.

Beyond the sedative effect: evidence of the clinical efficacy of *Matricaria Chamomilla L.* in reducing generalized anxiety disorder – a literature review.

Luciene Rodrigues Braga Melo¹

Katia Regina Santos Ribeiro²

Roseli dos Santos Garcia³

Clayson Monteiro Gomes⁴

Celia Regina Lobato Caldas⁵

Kayke Bastos Rabelo⁶

Ivana Maria Fontes do Amaral⁷

Lucas Ferreira da Costa⁸

Elaine Cristina Ferreira da Silva⁹

Orientador: Prof. Kemper Nunes dos Santos¹⁰

Resumo

O Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG) é uma condição crônica que compromete a qualidade de vida. Diante das limitações dos tratamentos convencionais, cresce o interesse por fitoterápicos como a *Matricaria chamomilla L.*, reconhecida por suas propriedades ansiolíticas. Analisar as evidências científicas acerca da eficácia clínica da *Matricaria chamomilla L.* no manejo do Transtorno de Ansiedade Generalizada, considerando seus mecanismos de ação, segurança e potencial como terapia complementar. Trata-se de uma revisão sistemática qualitativa, baseada no protocolo PRISMA. A busca foi realizada nas bases PubMed, LILACS e SciELO, incluindo estudos entre 2021 e 2026. A seleção seguiu critérios de elegibilidade e análise de conteúdo de Bardin. Foram incluídos 14 estudos. Observou-se efeito ansiolítico da *Matricaria chamomilla L.*, associado à modulação do sistema GABAérgico e presença de flavonoides. Houve melhora dos sintomas ansiosos, sono e bem-estar, com baixa incidência de efeitos adversos. A

¹Acadêmica de farmácia pela Escola Superior Madre Celeste – ESMAC - Orcid: <https://orcid.org/0009-0007-7340-5008>.

²Acadêmica de farmácia pela Escola Superior Madre Celeste – ESMAC - Orcid: <https://orcid.org/0009-0007-7446-6478>.

³Acadêmica de farmácia pela Escola Superior Madre Celeste – ESMAC - Orcid: <https://orcid.org/0009-0002-1242-9691>.

⁴Acadêmico de farmácia pela Escola Superior Madre Celeste – ESMAC - Orcid: <https://orcid.org/0009-0006-8758-9840>.

⁵Acadêmica de farmácia pela Escola Superior Madre Celeste – ESMAC - Orcid: <https://orcid.org/0009-0005-6936-1570>.

⁶Acadêmico de farmácia pela Escola Superior Madre Celeste – ESMAC - Orcid: <https://orcid.org/0009-0008-2642-3657>.

⁷Acadêmica de farmácia pela Escola Superior Madre Celeste – ESMAC - Orcid: <https://orcid.org/0009-0001-9910-6029>.

⁸Acadêmico de farmácia pela Escola Superior Madre Celeste – ESMAC - Orcid: <https://orcid.org/0009-0002-9489-6671>.

⁹Acadêmica de farmácia pela Escola Superior Madre Celeste – ESMAC - Orcid: <https://orcid.org/0009-0004-6977-8870>.

¹⁰Professor e orientador pela Escola Superior Madre Celeste – ESMAC - Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-6322-1631>.

Matricaria Chamomilla L. demonstrou potencial terapêutico no manejo do TAG, com boa segurança e eficácia como terapia complementar. Contudo, são necessários estudos mais robustos e padronizados para consolidar sua aplicação clínica baseada em evidências.

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

Abstract

Generalized Anxiety Disorder (GAD) is a chronic condition that compromises quality of life. Given the limitations of conventional treatments, there is growing interest in herbal remedies such as *Matricaria chamomilla L.*, recognized for its anxiolytic properties. To analyze the scientific evidence regarding the clinical efficacy of *Matricaria chamomilla L.* in the management of Generalized Anxiety Disorder, considering its mechanisms of action, safety, and potential as a complementary therapy. This is a qualitative systematic review, based on the PRISMA protocol. The search was conducted in the PubMed, LILACS, and SciELO databases, including studies published between 2021 and 2026. Selection followed eligibility criteria and Bardin's content analysis. Fourteen studies were included. Anxiolytic effects of *Matricaria chamomilla L.* were observed, associated with modulation of the GABAergic system and the presence of flavonoids. There was an improvement in anxiety symptoms, sleep, and well-being, with a low incidence of adverse effects. *Matricaria chamomilla L.* demonstrated therapeutic potential in the management of GAD, with good safety and efficacy as a complementary therapy. However, more robust and standardized studies are needed to consolidate its evidence-based clinical application.

Keywords: *Matricaria Chamomilla*; Chamomile; Anxiety; Generalized anxiety disorder; Phytotherapy; Natural treatment.

1 Introdução

O Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG) configura-se como uma condição psiquiátrica crônica, caracterizada por preocupação excessiva, persistente e de difícil controle, frequentemente acompanhada por sintomas somáticos e cognitivos, como insônia, fadiga, irritabilidade, tensão muscular e prejuízo da concentração. Essas manifestações impactam significativamente a qualidade de vida, o funcionamento social e o desempenho ocupacional dos indivíduos acometidos, contribuindo para elevada carga de morbidade. Além disso, o TAG apresenta curso prolongado e flutuante, com baixa taxa de remissão espontânea, o que reforça sua relevância como problema de saúde pública (Sales et al., 2024; Silva, 2021).

Estima-se que a prevalência do TAG ao longo da vida varie entre 3% e 6%, podendo alcançar valores superiores em grupos específicos, com maior incidência entre adultos jovens e predominância no sexo feminino. Evidências recentes indicam aumento expressivo na ocorrência de transtornos ansiosos, particularmente após a pandemia de COVID-19, associado a fatores psicossociais, econômicos e ambientais. Apesar da magnitude do problema, observa-se subdiagnóstico em determinados grupos populacionais, especialmente em idosos, o que sugere

limitações na detecção e no manejo clínico da condição (Bastos et al., 2024; Casemiro; Moura, 2025).

O tratamento do TAG baseia-se, predominantemente, na combinação entre intervenções psicoterapêuticas, com destaque para a terapia cognitivo-comportamental, e farmacoterapia. Entre os agentes farmacológicos mais utilizados, incluem-se os Inibidores Seletivos da Recaptação de Serotonina (ISRS), os Inibidores da Recaptação de Serotonina e Noradrenalina (IRSN), os benzodiazepínicos e a buspirona. Embora tais intervenções apresentem eficácia clínica comprovada na redução dos sintomas ansiosos, sua utilização está frequentemente associada a limitações relevantes, incluindo efeitos adversos, como sedação excessiva, dependência, tolerância e baixa adesão terapêutica. Ademais, a resposta ao tratamento é heterogênea, e uma parcela significativa dos pacientes não alcança remissão completa, evidenciando lacunas importantes na efetividade das abordagens convencionais (Fonseca et al., 2024).

Nesse contexto, tem-se observado crescente interesse pelo uso de terapias complementares, especialmente fitoterápicos, no manejo dos transtornos ansiosos. Tal movimento é impulsionado não apenas pela busca por alternativas com melhor perfil de segurança, mas também por fatores culturais e pela ampliação do uso de práticas integrativas em saúde, particularmente em países de baixa e média renda. No Brasil, sobretudo na Região Norte, o uso de plantas medicinais está fortemente inserido no cotidiano, o que reforça a necessidade de avaliação rigorosa de sua eficácia e segurança com base em evidências científicas (Gomes et al., 2025).

Dentre as espécies mais utilizadas, destaca-se a *Matricaria chamomilla* L. (camomila), pertencente à família Asteraceae, amplamente reconhecida por suas propriedades ansiolíticas, anti-inflamatórias e antioxidantes. Seus efeitos farmacológicos são atribuídos à presença de compostos bioativos, como flavonoides e terpenos, os quais atuam sobre o Sistema Nervoso Central por meio da modulação de vias neuroquímicas, incluindo os sistemas GABAérgico e serotoninérgico, além da possível regulação do eixo hipotálamo-hipófise-adrenal. Tais mecanismos sugerem plausibilidade biológica para sua utilização no manejo da ansiedade (Sales et al., 2024; Gomes et al., 2025).

Entretanto, apesar do uso amplamente difundido e da plausibilidade farmacológica, a evidência clínica disponível acerca da eficácia da *Matricaria chamomilla* L. no tratamento do TAG permanece inconsistente e, em muitos casos, limitada do ponto de vista metodológico. Estudos clínicos apresentam heterogeneidade quanto ao delineamento, tamanho amostral, padronização das intervenções, dosagens utilizadas e instrumentos de avaliação dos desfechos, dificultando a comparabilidade dos resultados. Adicionalmente, parte das evidências sugere que os efeitos observados podem estar mais relacionados a propriedades sedativas inespecíficas do que a uma ação ansiolítica direcionada, o que levanta questionamentos acerca de sua real efetividade clínica.

Por outro lado, alguns estudos apontam resultados promissores, indicando redução significativa dos sintomas ansiosos e melhoria de desfechos relacionados à qualidade de vida, o que sugere potencial terapêutico relevante. Todavia, a ausência de consenso na literatura, aliada à variabilidade metodológica dos estudos disponíveis, limita a robustez das conclusões e evidencia a necessidade de síntese crítica das evidências.

Diante desse cenário, torna-se fundamental a realização de análises sistematizadas que permitam avaliar de forma rigorosa a eficácia clínica da *Matricaria chamomilla* L. no manejo do Transtorno de Ansiedade Generalizada. Assim, o presente estudo tem como objetivo analisar as evidências científicas acerca da eficácia clínica da *Matricaria chamomilla* L. no manejo do Transtorno de Ansiedade Generalizada.

2 Revisão da Literatura

2.1 transtorno de ansiedade generalizada: conceitos e fisiopatologia

O termo ansiedade tem origem no latim *anxius*, que significa angústia, e *agere*, que remete à ideia de sufocamento ou aperto (Bastos et al., 2024). De modo geral, a ansiedade pode ser definida como um estado de sofrimento emocional caracterizado por sentimentos de apreensão, angústia e preocupação exacerbada diante de eventos futuros, podendo provocar manifestações físicas e psicológicas nas quais o indivíduo se percebe ameaçado (Fonseca et al., 2024).

Segundo Fonseca et al. (2024), o medo surge no início da vida e tende a diminuir em intensidade ao longo do desenvolvimento humano. Entretanto, a ansiedade e suas manifestações

podem sofrer modificações ao longo do tempo, acompanhando as diferentes fases da vida e as demandas sociais e emocionais do indivíduo. Nesse contexto, a ansiedade é considerada uma emoção normal e comum da experiência humana, funcionando como um mecanismo de defesa adaptativo, pois contribui para mediar a interação do indivíduo com o ambiente.

Assim, a ansiedade atua como um sinal de alerta que adverte o indivíduo sobre possíveis perigos iminentes, estimulando-o a adotar estratégias para enfrentar ameaças ou situações adversas. Contudo, quando essa resposta ocorre de forma intensa, persistente ou desproporcional ao estímulo, pode evoluir para quadros patológicos (Gomes et al., 2025; Casemiro; Moura, 2025).

Nesse sentido, o estresse é reconhecido como um importante fator precipitante de desordens mentais, especialmente (APA, 2023). O estresse corresponde a uma resposta biológica do organismo frente a situações de ameaça ou desafio. Entretanto, quando se torna crônico, pode provocar alterações fisiológicas significativas, como o aumento dos níveis de cortisol no sangue, o que pode levar à supressão do sistema imunológico. A ativação constante da resposta ao estresse também pode desencadear sintomas como ansiedade persistente, distúrbios do sono, redução da libido e do apetite, além de aumento da frequência cardíaca e da pressão arterial (Ribeiro et al., 2021).

Ao analisar os transtornos de ansiedade, observa-se que diversos fatores podem atuar como gatilhos desencadeantes. Entre eles destacam-se as expectativas acadêmicas, profissionais, familiares e sociais, que frequentemente impõem ao indivíduo pressões para que consiga cumprir múltiplos papéis e integrar-se de forma produtiva à sociedade. De acordo com Coelho (2024), alguns fatores que contribuem para o desenvolvimento da ansiedade incluem a pressão por desempenho, o medo de julgamentos, as dificuldades em conciliar diferentes esferas da vida e a necessidade de adaptação constante às mudanças sociais (Gomes et al., 2025).

Além disso, a rápida transformação da sociedade contemporânea, marcada por avanços tecnológicos, exigências do mercado de trabalho e novas dinâmicas sociais, pode gerar sentimento de insegurança e instabilidade. Esses fatores podem impactar negativamente a qualidade de vida e o bem-estar psicológico dos indivíduos, favorecendo o surgimento de diferentes transtornos de ansiedade (Bastos et al., 2024).

O TAG está entre os transtornos de ansiedade mais frequentemente observados na prática clínica. Trata-se de uma condição crônica associada a elevada morbidade e a custos significativos

tanto para o indivíduo quanto para a sociedade, considerando-se a alta procura por serviços médicos ambulatoriais por parte dos indivíduos acometidos (Ribeiro et al., 2021).

De acordo com a *American Psychiatric Association* (APA, 2023), as características essenciais do TAG envolvem ansiedade e preocupação excessiva relacionadas a diversos eventos ou atividades. A intensidade, duração ou frequência dessas preocupações geralmente é desproporcional à probabilidade real ou ao impacto do evento antecipado.

Indivíduos com TAG frequentemente relatam sofrimento subjetivo decorrente da preocupação constante, além de prejuízos significativos no funcionamento social, profissional e em outras áreas importantes da vida. Entre os principais sintomas associados ao transtorno destacam-se agitação, fadiga, dificuldade de concentração, irritabilidade, tensão muscular, distúrbios do sono e preocupação excessiva com diferentes eventos ou atividades do cotidiano (Gomes et al., 2025).

2.2 Abordagens terapêuticas no manejo do TAG

O tratamento do TAG envolve diferentes estratégias terapêuticas que podem ser aplicadas de maneira isolada ou combinada, considerando a intensidade dos sintomas, as particularidades de cada paciente e a avaliação clínica realizada pelos profissionais de saúde. Entre as abordagens mais utilizadas destacam-se as intervenções farmacológicas e psicoterapêuticas. No âmbito farmacológico, os ISRS são amplamente prescritos por sua eficácia no controle dos sintomas ansiosos. Outros antidepressivos e ansiolíticos também podem ser utilizados, atuando na modulação de neurotransmissores envolvidos nos mecanismos neurobiológicos relacionados à ansiedade. Contudo, a resposta terapêutica pode variar entre os indivíduos, o que exige acompanhamento clínico contínuo e ajustes individualizados no tratamento (Hofmann, 2022; Ribeiro et al., 2021).

No campo psicoterapêutico, a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) destaca-se como uma das intervenções mais reconhecidas para o manejo do TAG, pois busca identificar e modificar padrões de pensamento disfuncionais que contribuem para a manutenção da ansiedade, favorecendo o desenvolvimento de estratégias cognitivas e comportamentais mais adaptativas. Além das abordagens tradicionais, práticas integrativas e complementares, como meditação, yoga e técnicas baseadas em *mindfulness*, vêm sendo investigadas como recursos auxiliares na redução do estresse e na promoção da regulação emocional (Stein et al., 2023; Watanabe et al., 2021)

O processo diagnóstico também desempenha papel fundamental no manejo do transtorno, sendo frequentemente apoiado por instrumentos padronizados de avaliação psicológica, como a Escala de Ansiedade de Hamilton e o Inventário de Ansiedade de Beck, que auxiliam na identificação da intensidade dos sintomas e no acompanhamento da evolução clínica. Nesse contexto, a capacitação contínua dos profissionais de saúde e o desenvolvimento de ações de educação em saúde contribuem para o reconhecimento precoce do transtorno e para a ampliação do acesso ao tratamento adequado (Li et al., 2022; Van der Meer, 2022).

2.3 Fitoterapia aplicada aos transtornos de ansiedade

O uso de plantas medicinais com finalidade terapêutica acompanha a história das práticas de cuidado em saúde e representa uma das formas mais antigas de tratamento utilizadas pela humanidade. A fitoterapia fundamenta-se na utilização de compostos bioativos presentes nos vegetais, especialmente metabólitos secundários como flavonoides, alcaloides, terpenos e saponinas, substâncias que apresentam diversas atividades farmacológicas. No contexto dos transtornos de ansiedade, estudos indicam que alterações em sistemas de neurotransmissores, como os sistemas serotoninérgico, dopaminérgico e GABAérgico desempenham papel relevante nos mecanismos neurobiológicos responsáveis pela regulação do humor, da resposta ao estresse e do equilíbrio emocional (Barbosa et al., 2021; Zhang et al., 2022).

Apesar da eficácia do tratamento farmacológico convencional, baseado principalmente no uso de antidepressivos e ansiolíticos, sua utilização pode estar associada a algumas limitações, como efeitos adversos, possibilidade de dependência em determinados fármacos e desenvolvimento de tolerância em tratamentos prolongados. Além disso, em alguns casos, essas abordagens terapêuticas podem não contemplar de forma abrangente fatores psicossociais que influenciam o desenvolvimento e a manutenção dos transtornos ansiosos, o que reforça a necessidade de estratégias complementares no cuidado em saúde mental (Ghazizadeh et al., 2021).

Nesse contexto, os fitoterápicos têm sido investigados como alternativas ou recursos terapêuticos complementares no manejo da ansiedade. Evidências científicas sugerem que determinados extratos vegetais podem atuar na modulação do SNC, influenciando a atividade de

neurotransmissores envolvidos na resposta ansiosa. Além disso, algumas plantas medicinais apresentam propriedades antioxidantes e neuroprotetoras, podendo contribuir para a redução do estresse oxidativo e para a proteção das células nervosas. Tais efeitos também podem estar relacionados à regulação do eixo hipotálamo–hipófise–adrenal (HHA), responsável pela resposta fisiológica ao estresse, favorecendo o equilíbrio neuroendócrino e a adaptação do organismo a situações estressoras (Das et al., 2021; Zhang et al., 2022).

2.4 Uso de *matricaria chamomilla l.* no manejo do transtorno de ansiedade generalizada

A *Matricaria chamomilla* L., conhecida popularmente como camomila, é uma planta amplamente utilizada na medicina tradicional e na fitoterapia devido às suas propriedades terapêuticas. Originária da Europa e do oeste da Ásia, atualmente é cultivada em diversas regiões do mundo. Sua composição química inclui compostos bioativos, especialmente flavonoides e terpenoides, responsáveis por diferentes atividades farmacológicas. Entre esses compostos destacam-se a apigenina e o bisabolol, associados a efeitos calmantes e ansiolíticos que atuam no SNC, contribuindo para a redução da ansiedade, do estresse e para a melhora da qualidade do sono. Por esse motivo, preparações à base de camomila, principalmente na forma de infusão, são frequentemente utilizadas como estratégia natural para promover relaxamento e auxiliar no controle de sintomas ansiosos (Vaz; Souza; Ishiuchi, 2023).

Além de suas propriedades ansiolíticas, a camomila apresenta atividades anti-inflamatória, antioxidante e antimicrobiana, relacionadas principalmente à presença de flavonoides e outros compostos fenólicos. Esses componentes atuam na neutralização de radicais livres e na redução de processos inflamatórios no organismo, ampliando suas aplicações terapêuticas. Dessa forma, a *Matricaria chamomilla* também é utilizada no manejo de condições como irritações cutâneas, inflamações da mucosa oral e distúrbios gastrointestinais. No sistema digestivo, seus compostos exercem efeito relaxante sobre a musculatura lisa, contribuindo para a redução de cólicas, náuseas e desconfortos digestivos, sintomas que podem ser intensificados em situações de estresse e ansiedade (Silva, 2021).

No contexto do TAG, o uso de plantas medicinais tem sido investigado como alternativa ou complemento às abordagens terapêuticas convencionais, que incluem psicoterapia e farmacoterapia. Nesse cenário, a *Matricaria chamomilla* tem sido estudada por seu potencial ansiolítico e por sua capacidade de promover relaxamento e equilíbrio emocional. Assim, seu uso na fitoterapia pode representar uma estratégia complementar no manejo dos sintomas associados ao TAG, contribuindo para a melhoria do bem-estar e da qualidade de vida dos indivíduos afetados (Li et al., 2022; Van der Meer, 2022).

2.5 Uso da camomila na região norte do Brasil

Na Região Norte do Brasil, o uso da camomila está inserido em um contexto sociocultural marcado pela valorização dos saberes tradicionais e pela utilização de recursos naturais como forma de cuidado em saúde. Apesar de não ser uma planta nativa da Amazônia, a camomila é facilmente encontrada em feiras, mercados populares e estabelecimentos comerciais, sendo comercializada principalmente na forma seca para preparo de infusões. Sua ampla aceitação deve-se à facilidade de uso, baixo custo e percepção de segurança pela população (Mendonça et al., 2025).

O chá de camomila é frequentemente utilizado como estratégia terapêutica para o alívio de sintomas ansiosos e distúrbios do sono, sendo uma prática comum entre diferentes faixas etárias. Na Região Norte, especialmente em comunidades com acesso limitado aos serviços de saúde, a camomila é utilizada como primeira opção de cuidado, antes mesmo da busca por atendimento profissional. Além disso, seu uso é frequentemente associado a outras plantas medicinais da região, compondo práticas integrativas de cuidado baseadas no conhecimento popular (Bastos et al., 2024).

Outro aspecto relevante refere-se ao uso da camomila no manejo de queixas gastrointestinais, como cólicas, má digestão e desconforto abdominal, condições comuns na população. A ação anti-inflamatória e antiespasmódica atribuída à planta reforça sua indicação nesses casos, contribuindo para sua ampla utilização no cotidiano das famílias. Ademais, a camomila também é empregada em preparações tópicas, como compressas e banhos, com finalidade calmante e anti-inflamatória (Van der Meer, 2022).

Dessa forma, o uso da camomila na Região Norte evidencia a integração entre práticas tradicionais e conhecimentos científicos, destacando-se como uma alternativa terapêutica acessível e culturalmente aceita. Contudo, ressalta-se a importância de ampliar estudos que avaliem sua eficácia clínica e segurança, especialmente no contexto regional, a fim de subsidiar práticas baseadas em evidências e promover o uso racional de plantas medicinais no cuidado à saúde (Mendonça et al., 2025).

3 Metodologia

Tratou-se de uma revisão sistemática da literatura, de abordagem qualitativa, desenvolvida com o objetivo de analisar criticamente as evidências científicas acerca da eficácia clínica da *Matricaria chamomilla* L. no manejo do TAG. A condução do estudo seguiu as recomendações do Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses (PRISMA), visando assegurar rigor metodológico, transparência e reprodutibilidade em todas as etapas do processo de pesquisa.

A pergunta norteadora foi estruturada com base na estratégia PICO, considerando como população indivíduos com transtornos de ansiedade ou sintomas ansiosos; como intervenção o uso da *Matricaria chamomilla* L.; como comparação placebo, ausência de intervenção ou tratamento convencional; e como desfecho a redução dos sintomas ansiosos e melhora clínica.

A busca dos estudos foi realizada nas bases de dados eletrônicas 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), acessadas por meio da Biblioteca Virtual em Saúde (BVS). Foram utilizados descritores controlados (DeCS/MeSH) e termos livres, combinados por operadores booleanos AND, OR e NOT, a fim de ampliar e refinar os resultados. A estratégia de busca incluiu combinações como: (“*Matricaria chamomilla*” OR camomila) AND (ansiedade OR “transtorno de ansiedade generalizada” OR “generalized anxiety disorder”) AND (fitoterapia OR “herbal medicine” OR “phytotherapy”), sendo adaptada conforme as especificidades de cada base. Foram considerados estudos publicados no período de 2021 a 2026, nos idiomas português, inglês e espanhol.

Foram incluídos artigos científicos originais disponíveis na íntegra, que abordaram diretamente o uso da *Matricaria chamomilla* L. no manejo da ansiedade, especialmente no

contexto do TAG. Foram elegíveis estudos com delineamentos experimentais, observacionais e ensaios clínicos. Foram excluídos estudos duplicados, trabalhos de conclusão de curso, dissertações, teses, resumos de eventos, editoriais, cartas ao leitor, capítulos de livros, publicações governamentais e estudos que não apresentaram relação direta com o objeto da pesquisa.

O processo de seleção dos estudos ocorreu em etapas sequenciais, conforme preconizado pelo protocolo PRISMA. Inicialmente, realizou-se a identificação dos registros nas bases de dados, seguida da remoção de duplicatas. Em seguida, procedeu-se à triagem por meio da leitura dos títulos e resumos, com exclusão dos estudos não pertinentes. Os artigos potencialmente elegíveis foram submetidos à leitura na íntegra para avaliação criteriosa quanto aos critérios de inclusão e exclusão.

Por fim, foram incluídos na revisão apenas os estudos que atenderam integralmente aos critérios estabelecidos. O fluxo de seleção dos estudos foi organizado de acordo com as etapas de identificação, triagem, elegibilidade e inclusão, conforme recomendado pelo PRISMA.

A análise dos dados foi realizada por meio da técnica de Análise de Conteúdo proposta por Bardin, compreendendo as etapas de pré-análise, exploração do material e tratamento dos resultados com interpretação. Inicialmente, realizou-se leitura flutuante dos estudos selecionados para familiarização com o conteúdo e definição do corpus da pesquisa. Em seguida, procedeu-se à codificação e categorização dos dados, permitindo a identificação de unidades temáticas relacionadas à eficácia da *Matricaria chamomilla* L. na redução dos sintomas ansiosos. Por fim, os resultados foram interpretados de forma crítica, buscando identificar convergências, divergências e lacunas na literatura científica.

Por se tratar de uma revisão sistemática baseada em dados secundários de domínio público, não houve envolvimento direto com seres humanos, sendo dispensada a submissão ao Comitê de Ética em Pesquisa, conforme a Resolução nº 510/2016 do Conselho Nacional de Saúde. Ressalta-se que foram respeitados os princípios éticos relacionados à integridade científica e aos direitos autorais, garantindo a adequada citação das fontes, em conformidade com a Resolução nº 466/2012.

4 Resultados e Discussão

A busca nas bases de dados resultou em um total inicial de 178 estudos identificados, sendo 61 provenientes da PubMed, 78 da LILACS e 39 da SciELO. Após a remoção de duplicatas, permaneceram 152 artigos para a etapa de triagem. A leitura dos títulos e resumos levou à exclusão de 118 estudos por não atenderem aos critérios de elegibilidade, restando 34 artigos para leitura na íntegra. Após essa análise criteriosa, 14 estudos foram incluídos na revisão sistemática, conforme os critérios previamente estabelecidos.

Os estudos selecionados apresentaram diferentes delineamentos metodológicos, incluindo ensaios clínicos randomizados, estudos observacionais, pesquisas experimentais e revisões de literatura, com predomínio de ensaios clínicos voltados à avaliação da eficácia da *Matricaria chamomilla L.* no manejo de sintomas ansiosos. As amostras analisadas variaram entre indivíduos adultos com diagnóstico de transtorno de ansiedade generalizada (TAG) e participantes com sintomas ansiosos leves a moderados.

Para melhor organização e compreensão dos achados, elaborou-se um quadro de síntese dos estudos incluídos (n=14), no qual foram sistematizadas informações referentes aos autores, ano de publicação, tipo de estudo, objetivos e principais resultados. Esse instrumento possibilitou a visualização estruturada das evidências disponíveis, facilitando a comparação entre os diferentes delineamentos metodológicos e a identificação de padrões nos resultados apresentados.

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

Autor/Ano	Tipo de estudo	Objetivo	Principais resultados
Diniz et al., 2022	Estudo descritivo	Analisar espécies vegetais no tratamento da ansiedade	Evidenciou eficácia clínica da camomila na redução de sintomas ansiosos
Corrêa et al., 2022	Estudo descritivo	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	Estudo descritivo	Avaliar fitoterapia no tratamento da ansiedade	Demonstrou eficácia da camomila comparada ao placebo
Silva, 2021	Estudo descritivo	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 partir da análise do quadro, observou-se predominância de estudos descritivos e ensaios clínicos, além de pesquisas observacionais evidenciando diversidade metodológica na investigação do tema.

De modo geral, os objetivos convergiram para a avaliação do potencial terapêutico de plantas medicinais com destaque para a *Matricaria chamomilla L.* na redução dos sintomas ansiosos, bem como para a análise de sua segurança e aplicabilidade como terapia complementar.

Os principais resultados evidenciaram que a *Matricaria chamomilla L.* apresenta efeito ansiolítico significativo, especialmente em indivíduos com sintomas leves a moderados, além de demonstrar boa tolerabilidade e baixo risco de efeitos adversos. Ademais, os estudos apontaram para sua ampla utilização tanto no contexto clínico quanto no uso popular, reforçando sua relevância nas práticas integrativas e complementares em saúde.

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

Categoria 1 – Principais compostos bioativos associados à ação ansiolítica: evidenciou-se a presença de flavonoides, como apigenina, luteolina e quercetina, além de terpenoides como bisabolol e camazuleno, sendo a apigenina o principal composto relacionado ao efeito ansiolítico.

Categoria 2 – Mecanismos farmacológicos relacionados à modulação de neurotransmissores: os estudos indicaram que a ação ansiolítica está associada à modulação do sistema GABAérgico, com interação nos receptores GABA-A, além de possíveis efeitos sobre os sistemas serotoninérgico e dopaminérgico.

Categoria 3 – Eficácia e segurança como terapia complementar no manejo do TAG: a maioria dos estudos demonstrou redução significativa dos sintomas ansiosos, melhora da qualidade do sono e bem-estar geral, com baixa incidência de efeitos adversos, reforçando seu potencial como terapia complementar.

4.1 Categoria 1 – Principais compostos bioativos associados à ação ansiolítica

A análise dos estudos incluídos evidenciou que a *Matricaria chamomilla L.* possui uma composição fitoquímica rica, sendo os flavonoides e terpenoides os principais responsáveis por seus efeitos ansiolíticos. Entre esses compostos, destacam-se a apigenina, luteolina e quercetina, amplamente descritos na literatura por sua atuação no sistema nervoso central, contribuindo para a redução dos sintomas de ansiedade (Abreu et al., 2024; Diniz et al., 2022).

A apigenina foi identificada como o principal composto bioativo associado à ação ansiolítica da *Matricaria chamomilla L.*, apresentando afinidade por receptores benzodiazepínicos no cérebro. Esse mecanismo contribui para a promoção de efeitos calmantes e relaxantes, sem provocar sedação intensa, o que representa uma vantagem em relação a fármacos ansiolíticos tradicionais (Silva, 2021; Rodrigues et al., 2022).

Além da apigenina, a luteolina e a quercetina também demonstraram participação relevante na modulação da ansiedade, atuando principalmente por meio de propriedades antioxidantes e neuroprotetoras. Esses compostos auxiliam na redução do estresse oxidativo, fator frequentemente associado ao desenvolvimento e agravamento dos transtornos de ansiedade (Diniz et al., 2022; Menezes; Deuner, 2024).

Os terpenoides presentes na *Matricaria chamomilla L.*, como o bisabolol e o camazuleno, também foram descritos como importantes agentes farmacológicos. Esses compostos apresentam propriedades anti-inflamatórias e relaxantes, contribuindo indiretamente para a redução dos

sintomas ansiosos, especialmente em situações relacionadas ao estresse crônico (Felizardo et al., 2024; Corrêa et al., 2022).

Estudos apontam que a ação combinada desses compostos bioativos potencializa os efeitos terapêuticos da planta, caracterizando um efeito sinérgico. Essa interação entre flavonoides e terpenoides contribui para uma resposta mais eficaz no controle da ansiedade, reforçando o potencial da *Matricaria chamomilla L.* como fitoterápico (Teles; Silva, 2024; Silva et al., 2024).

No contexto do uso popular, a presença desses compostos bioativos também foi associada ao reconhecimento empírico da camomila como agente calmante. Estudos etnobotânicos demonstraram que comunidades tradicionais utilizam a planta há gerações para alívio de sintomas ansiosos, o que corrobora os achados científicos atuais (Xavier et al., 2022).

Além disso, pesquisas com acadêmicos e profissionais da saúde evidenciaram que o conhecimento sobre os compostos bioativos da *Matricaria chamomilla L.* ainda é limitado, embora seu uso seja frequente. Isso indica a necessidade de maior disseminação de informações científicas sobre seus mecanismos de ação e benefícios terapêuticos (Almeida et al., 2025; Mello; Mendonça, 2025).

Os estudos também destacam que a concentração dos compostos bioativos pode variar de acordo com a forma de preparo da planta, como infusão, extrato ou cápsulas. Essa variação pode influenciar diretamente na eficácia terapêutica, sendo um fator importante a ser considerado na padronização do uso clínico (Rodrigues et al., 2022; Diniz et al., 2022).

Outro aspecto relevante refere-se à biodisponibilidade desses compostos, especialmente da apigenina, que pode sofrer variações conforme a via de administração. Estudos sugerem que formulações padronizadas podem melhorar a absorção e potencializar os efeitos ansiolíticos da planta (Menezes; Deuner, 2024; Teles; Silva, 2024).

De modo geral, os achados evidenciam que os compostos bioativos da *Matricaria chamomilla L.* desempenham papel fundamental na sua ação ansiolítica, com destaque para os flavonoides e terpenoides. Esses componentes atuam de forma integrada, promovendo efeitos calmantes, antioxidantes e neuroprotetores, o que reforça a relevância da planta como alternativa terapêutica no manejo da ansiedade (Abreu et al., 2024; Corrêa et al., 2022; Silva et al., 2024).

4.2 Categoria 2 – Mecanismos farmacológicos relacionados à modulação de neurotransmissores

Os estudos analisados evidenciam que a ação ansiolítica da *Matricaria chamomilla L.* está diretamente relacionada à modulação de neurotransmissores no sistema nervoso central, especialmente aqueles envolvidos na regulação do humor e da resposta ao estresse. Dentre esses, destaca-se o ácido gama-aminobutírico (GABA), considerado o principal neurotransmissor inibitório, cuja atividade está frequentemente reduzida em indivíduos com transtornos de ansiedade (Silva, 2021; Diniz et al., 2022).

A apigenina, principal flavonoide presente na *Matricaria chamomilla L.*, foi amplamente descrita como responsável por interagir com os receptores GABA-A, exercendo um efeito semelhante ao dos benzodiazepínicos. Essa interação promove aumento da atividade inibitória no sistema nervoso central, resultando em redução da excitabilidade neuronal e consequente efeito ansiolítico (Rodrigues et al., 2022; Menezes; Deuner, 2024).

Diferentemente dos benzodiazepínicos, no entanto, a apigenina apresenta menor potencial sedativo e reduzido risco de dependência, o que a torna uma alternativa mais segura para o manejo da ansiedade leve a moderada. Essa característica tem sido destacada como uma das principais vantagens da fitoterapia baseada na *Matricaria chamomilla L.* (Barbosa et al., 2021; Silva et al., 2024).

Além da modulação do sistema GABAérgico, os estudos também apontam a participação da *Matricaria chamomilla L.* na regulação do sistema serotoninérgico. A serotonina é um neurotransmissor fundamental na estabilidade emocional, e sua disfunção está associada ao desenvolvimento de transtornos ansiosos. A atuação indireta dos compostos da camomila sobre esse sistema contribui para a melhora do humor e redução da ansiedade (Abreu et al., 2024; Felizardo et al., 2024).

Outro mecanismo identificado refere-se à possível modulação do sistema dopaminérgico, responsável por processos relacionados à motivação, prazer e recompensa. Alterações nesse sistema podem influenciar sintomas ansiosos, e a ação da *Matricaria chamomilla L.* pode contribuir para o equilíbrio dessas funções neuroquímicas (Corrêa et al., 2022; Teles; Silva, 2024).

Os efeitos antioxidantes dos compostos bioativos também desempenham papel importante na modulação dos neurotransmissores. O estresse oxidativo pode afetar negativamente a neurotransmissão, e a ação antioxidante da camomila auxilia na proteção neuronal, favorecendo o funcionamento adequado dos sistemas GABAérgico, serotoninérgico e dopaminérgico (Diniz et al., 2022; Silva et al., 2024).

Adicionalmente, os estudos destacam que a ação anti-inflamatória da *Matricaria chamomilla L.* pode influenciar positivamente a função cerebral, uma vez que processos inflamatórios estão associados à desregulação de neurotransmissores e ao agravamento de transtornos mentais (Felizardo et al., 2024; Corrêa et al., 2022).

A interação entre diferentes compostos bioativos presentes na planta também contribui para a modulação neuroquímica. Esse efeito sinérgico potencializa a ação sobre múltiplos sistemas neurotransmissores, ampliando o efeito terapêutico da *Matricaria chamomilla L.* (Teles; Silva, 2024; Menezes; Deuner, 2024).

Estudos clínicos incluídos na revisão indicam que a modulação desses neurotransmissores está associada à redução significativa dos sintomas ansiosos, como inquietação, tensão muscular e dificuldade de concentração, evidenciando a eficácia da planta no controle desses sinais clínicos (Rodrigues et al., 2022; Diniz et al., 2022).

No contexto da prática clínica, a atuação da *Matricaria chamomilla L.* sobre os neurotransmissores reforça seu uso como terapia complementar, especialmente em associação com tratamentos convencionais, potencializando os efeitos terapêuticos sem aumento significativo de efeitos adversos (Mello; Mendonça, 2025; Corrêa et al., 2022).

Entretanto, alguns estudos ressaltam a necessidade de maior padronização na investigação desses mecanismos, uma vez que ainda há variações quanto às metodologias empregadas e às formas de avaliação dos efeitos neuroquímicos (Abreu et al., 2024; Silva et al., 2024).

Outro ponto relevante refere-se à influência da forma de administração da planta na modulação dos neurotransmissores. Diferentes preparações podem impactar a biodisponibilidade dos compostos ativos, interferindo diretamente na intensidade dos efeitos ansiolíticos observados (Menezes; Deuner, 2024; Rodrigues et al., 2022).

De modo geral, os achados demonstram que a *Matricaria chamomilla L.* atua de forma multifatorial na modulação de neurotransmissores, especialmente por meio da interação com o sistema GABAérgico e da influência sobre os sistemas serotoninérgico e dopaminérgico. Esses

mecanismos sustentam sua eficácia no manejo da ansiedade, consolidando seu potencial como alternativa terapêutica segura e eficaz (Silva, 2021; Diniz et al., 2022; Teles; Silva, 2024).

4.3 Categoria 3 – Eficácia e segurança como terapia complementar no manejo do TAG

Os estudos analisados evidenciam que a *Matricaria chamomilla L.* apresenta eficácia significativa como terapia complementar no manejo do transtorno de ansiedade generalizada (TAG), especialmente em casos leves a moderados. De modo geral, os achados demonstram redução consistente dos sintomas ansiosos, como inquietação, tensão e preocupação excessiva (Rodrigues et al., 2022; Menezes; Deuner, 2024).

Ensaio clínico e revisões sistemáticas incluídos nesta análise apontam que o uso da camomila está associado à diminuição dos escores em escalas de avaliação da ansiedade, quando comparado ao placebo ou à ausência de intervenção, reforçando seu potencial terapêutico (Diniz et al., 2022; Rodrigues et al., 2022).

Além da redução dos sintomas ansiosos, os estudos também evidenciaram melhora em parâmetros associados, como qualidade do sono, redução da irritabilidade e aumento da sensação de bem-estar, fatores importantes no manejo global do TAG (Silva et al., 2024; Felizardo et al., 2024).

A utilização da *Matricaria chamomilla L.* como terapia complementar tem sido destacada como estratégia eficaz, principalmente quando associada ao tratamento farmacológico convencional. Essa associação pode potencializar os efeitos terapêuticos e contribuir para a redução da dose de ansiolíticos sintéticos (Corrêa et al., 2022; Mello; Mendonça, 2025).

Estudos que avaliaram o uso de benzodiazepínicos evidenciaram que, embora eficazes, esses medicamentos estão associados a efeitos adversos relevantes, como sedação excessiva e risco de dependência, o que reforça a importância de alternativas terapêuticas mais seguras, como a fitoterapia (Barbosa et al., 2021).

Nesse contexto, a *Matricaria chamomilla L.* destaca-se por apresentar um perfil de segurança favorável. A maioria dos estudos analisados relatou baixa incidência de efeitos adversos, sendo estes geralmente leves e transitórios, como desconforto gastrointestinal leve ou reações alérgicas raras (Diniz et al., 2022; Silva, 2021).

A boa tolerabilidade da camomila contribui para sua ampla aceitação entre os pacientes, favorecendo a adesão ao tratamento. Esse aspecto é particularmente relevante no manejo de condições crônicas, como o TAG, que exige acompanhamento contínuo (Almeida et al., 2025; Bellei et al., 2021).

Estudos também demonstraram que a camomila é amplamente utilizada no contexto do autocuidado e da medicina tradicional, sendo reconhecida popularmente por suas propriedades calmantes. Essa prática cultural reforça sua relevância como recurso terapêutico complementar (Xavier et al., 2022; Felizardo et al., 2024).

No âmbito da atenção à saúde, profissionais reconhecem o potencial dos fitoterápicos no tratamento da ansiedade, especialmente em casos leves, destacando a camomila como uma das principais opções devido à sua eficácia e segurança (Mello; Mendonça, 2025).

Outro aspecto relevante refere-se à acessibilidade da *Matricaria chamomilla L.*, que é facilmente encontrada e apresenta baixo custo, tornando-se uma alternativa viável para diferentes contextos socioeconômicos (Silva et al., 2024; Corrêa et al., 2022).

Apesar dos benefícios observados, alguns estudos ressaltam que a eficácia da camomila pode variar conforme a forma de uso, dosagem e tempo de tratamento, indicando a necessidade de padronização dos protocolos terapêuticos (Rodrigues et al., 2022; Menezes; Deuner, 2024).

Adicionalmente, a ausência de regulamentação rigorosa em algumas formulações fitoterápicas pode impactar a qualidade e concentração dos princípios ativos, interferindo nos resultados clínicos (Abreu et al., 2024; Teles; Silva, 2024).

Também foram identificadas limitações nos estudos, como amostras reduzidas e curto período de acompanhamento, o que pode restringir a generalização dos achados e reforça a necessidade de pesquisas mais robustas (Diniz et al., 2022; Silva et al., 2024).

Mesmo diante dessas limitações, os resultados são consistentes ao apontar que a *Matricaria chamomilla L.* pode ser utilizada de forma segura como terapia complementar no manejo do TAG, contribuindo para a redução dos sintomas e melhoria da qualidade de vida dos indivíduos (Rodrigues et al., 2022; Corrêa et al., 2022).

De modo geral, a análise dos estudos demonstra que a *Matricaria chamomilla L.* reúne características importantes para sua inserção nas práticas integrativas e complementares em saúde, destacando-se pela eficácia clínica, segurança, acessibilidade e aceitação pelos pacientes. Contudo, reforça-se a necessidade de maior rigor metodológico e padronização nos estudos

futuros, a fim de consolidar sua utilização baseada em evidências científicas (Menezes; Deuner, 2024; Teles; Silva, 2024).

5 Considerações Finais

A presente revisão sistemática da literatura, que teve como objetivo analisar as evidências científicas acerca da eficácia clínica da *Matricaria chamomilla L.* no manejo do TAG, permitiu identificar resultados relevantes que reforçam o potencial terapêutico dessa planta medicinal no contexto da saúde mental.

Com base nos estudos analisados, observou-se que a *Matricaria chamomilla L.* apresenta efeito ansiolítico significativo, especialmente em indivíduos com sintomas leves a moderados, contribuindo para a redução da ansiedade, melhora da qualidade do sono, diminuição da irritabilidade e promoção do bem-estar geral. Esses achados foram consistentes entre diferentes delineamentos metodológicos, incluindo ensaios clínicos, revisões sistemáticas e estudos observacionais, o que fortalece a confiabilidade das evidências encontradas.

No que se refere aos mecanismos de ação, verificou-se que os efeitos ansiolíticos estão relacionados à presença de compostos bioativos, principalmente flavonoides como a apigenina, que atuam na modulação de neurotransmissores, com destaque para o sistema GABAérgico. Essa atuação contribui para a redução da excitabilidade neuronal, promovendo efeito calmante semelhante aos ansiolíticos convencionais, porém com menor risco de efeitos adversos.

Outro aspecto relevante identificado foi o perfil de segurança da *Matricaria chamomilla L.*, caracterizado por baixa incidência de efeitos adversos e boa tolerabilidade, o que favorece sua utilização como terapia complementar. Além disso, sua ampla aceitação no uso popular e facilidade de acesso reforçam sua aplicabilidade nas práticas integrativas e complementares em saúde.

Entretanto, apesar dos resultados promissores, a revisão evidenciou limitações importantes na literatura, como a heterogeneidade dos protocolos de intervenção, variações nas dosagens, formas de preparo e tempo de tratamento, além de limitações metodológicas em alguns estudos, como amostras reduzidas e curto período de acompanhamento. Esses fatores dificultam a padronização das evidências e indicam a necessidade de maior rigor científico nas pesquisas futuras.

Dessa forma, conclui-se que a *Matricaria chamomilla L.* apresenta potencial terapêutico relevante no manejo do TAG, podendo ser utilizada como estratégia complementar ao tratamento convencional. No entanto, recomenda-se a realização de novos estudos clínicos, com metodologias mais robustas e padronizadas, a fim de consolidar sua eficácia e segurança, contribuindo para a incorporação baseada em evidências dessa fitoterapia na prática clínica.

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.; FERREIRA, J. G. O. R.; VAL, H. M. C.; de SANTANA, E. G.; JÚNIOR, J. L. P.; ANDRADE, A. R. O. **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 . Disponível em: <https://rsdjournal.org/rsd/article/view/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. Disponível em: <https://rsdjournal.org/rsd/article/view/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. Disponível em: <https://repositorio.uniceub.br/jspui/bitstream/prefix/15338/1/2180331421706662.PDF>. 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. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/28930/25473>. 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. Disponível em: <https://g1.globo.com/trabalho-ecarreira/noticia/2025/03/10/crise-de-saude-mental-brasil-tem-maior-numero-de-afastamentos-por-ansiedade-e-depressao-em-10-anos.ghtml>. Acesso: 14 de mar. 2026.

COELHO, A. M. **Ansiedade em jovens adultos: fatores associados ao contexto acadêmico e profissional,** v. 29, n. 140, 2024. Disponível em: <https://revistaft.com.br/ansiedadeem-jovens-adultos-fatores-associados-ao-contexto-academico-e-profissional>. Acesso: 15 de mar. 2026.

DAS, A.; TAHERI-TARIGHI, S.; CRASKE, M. G.; ISHIUCHI, G. G. de C.; ZHAO, R. **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. Disponível em: <https://scientiageneralis.com.br/index.php/SG/article/view/219>. 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. Disponível em: <https://periodicos.ufms.br/index.php/sameamb/article/view/19083>. Acesso em: 17 abr. 2026

FONSECA, D. I. M.; FRAGA, W. C.; LIMA FILHO, E. M.; PINHEIRO, W. D. A.; QUEIROZ, Y. de S.; FERNANDES, B. L. V. C.; PERUZZO, A. L. S.; ALEGRE, A. J. O.; LUZ, L. N. M.; ROCHA, P. C. A.; PEREIRA, E. M.; FREITAS, B. P. de S. G. de. **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. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/73929>. Acesso em: 10 apr. 2026.

GHAZIZADEH, J.; SADIGH-ETEGHAD, S.; MARX, W.; FAKHARI, A.; HAMEDEYAZDAN, S.; TORBATI, M.; TAHERI-TARIGHI, S.; ARAJ-KHODAEI, M.; MIRGHAFORVAND, M. (2021). **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. <https://doi.org/10.1002/ptr.7252>. 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.; SONG, K.; WANG, Y.; SHEN, L.; SADIGH-ETEGHAD, S.; MARX, W. **Complementary and alternative therapies for generalized anxiety disorder: A protocol for systematic review and network meta-analysis.** *Medicine*, 2022. *101*(51), e32401.
<https://doi.org/10.1097/MD.0000000000003240>. Acesso em: 16 mar. 2026.

MENDONÇA, E. J. S.; BARBOSA, L. da S.; BRANDÃO, B. B. M.; & SILVA, W. L. da. **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. Disponível em:
<https://ojs.cuadernoseducacion.com/ojs/index.php/ced/article/view/10194>. 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. Disponível em:
<https://ojs.revistacontemporanea.com/ojs/index.php/home/article/view/9243>. 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. Disponível em:
<https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/view/55430>. Acesso em: 17 abr. 2026

RIBEIRO, J.; FONTES, N. O.; RODRIGUES, C.; PINHEIRO, F. F. P.; MATOS, L. S. O.; DE LIMA, C. M. **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. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/view/55430>. Acesso em: 15 abr. 2026.

SILVA, J. M. **A fitoterapia no controle da ansiedade.** *Revista Científica Multidisciplinar O Saber*, v. 1, n. 12, 2021. Disponível em:
<https://submissoesrevistacientificaosaber.com/index.php/rcmos/article/view/210>. 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. Disponível em:
<https://ojs.revistacontribuciones.com/ojs/index.php/clcs/article/view/11155>. Acesso em: 17 abr. 2026.

SALES, G. P. de.; SOARES, J. S.; SILVA, T. A. B. da.; ARANHA, V. S., & OLIVEIRA, T. B. de. **Psicotr3picos: o uso do clonazepam como alternativa no tratamento de ansiedade em adultos**. Revista Pol3ticas P3blicas & Cidades, [S. l.], v. 13, n. 2, p. e1054, 2024.

SILVA, J. M. **A fitoterapia no controle da ansiedade**. Revista Cient3fica Multidisciplinar O Saber, v. 1, n. 12, 2021. Dispon3vel em:
<https://submissoesrevistacientificaosaber.com/index.php/rcmos/article/view/210>. Acesso: 15 de mar. 2026.

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. Dispon3vel em:
<https://ojs.observatoriolatinoamericano.com/ojs/index.php/olel/article/view/7060>. Acesso em: 17 abr. 2026.

XAVIER, J. M. de L. et al. **Estudo etnobot3nico da camomila (*Matricaria chamomilla* Linn) na Para3ba**. Open Minds International Journal, v. 3, n. 2, p. 5–14, 2022. DOI: 10.47180/omij.v3i2.166. Dispon3vel em:
<https://openmindsjournal.com/index.php/openminds/article/view/166>. Acesso em: 17 abr. 2026.

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

WATANABE, N.; ARYA, R. G.; SRIVASTAVA, D.; DIVYA, B. R.; MADHU, & BHARGAV, H. **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, YAN Y, WU Y, YANG, H.; ZHU, P.; YAN, F.; ZHAO, R.; TIAN P.; WANG, T.; QIONGYIN, F.; SU Z. **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.