

DESCOMPLICA UNIAMÉRICA CENTRO UNIVERSITÁRIO
CAMPUS NUTRIMENTAL
GRADUAÇÃO DE CURSO DE NUTRIÇÃO

LUCIANE FREITAS
MIRIAM FRANCO
ROSANGELA BASTOS

EFICÁCIA DO USO DE *Passiflora Incarnata* L. E *Matricaria Chamomilla* L. NO
TRATAMENTO DO TRANSTORNO DE ANSIEDADE EM ADULTOS

SÃO JOSÉ DOS PINHAIS/PR
Junho/2023

Definição de estilo: Estilo1: Recuo: À esquerda: 0 cm,
Primeira linha: 1,5 cm

TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO
GRADUAÇÃO DE CURSO DE NUTRIÇÃO

Trabalho de conclusão de curso,
apresentado ao curso de Nutrição do
Centro Universitário União das
Américas como requisito parcial para o
título de Bacharel em Nutrição.

Professora Orientadora: Dr^a Luana C.
Paludo

SÃO JOSÉ DOS PINHAIS/PR
Junho/2023

AGRADECIMENTOS

Em primeiro lugar, a Deus, que fez com que nossos objetivos fossem alcançados durante os anos de estudos. Por ter permitido que tivéssemos saúde e determinação para não desanimar durante a realização deste trabalho. Aos nossos familiares e companheiros que nos incentivaram nos momentos difíceis e compreenderam a ausência enquanto nos dedicávamos à realização deste trabalho.

A professora Luana Cristina Paludo, pelas correções, palavras de carinho e ensinamentos que nos permitiram apresentar esse trabalho da melhor forma possível, e por sempre estar disponível a compartilhar todo o seu vasto conhecimento.

A professora Aiane Sereno e Marina Talamini Pilz de Andrade, por todos os conselhos, ajuda e paciência com a qual guiaram nosso aprendizado e nos ajudaram a ter o melhor desempenho em nosso processo de formação profissional ao longo do curso. Aos nossos colegas de curso, com quem convivemos intensamente durante todo esse tempo, pelo companheirismo e troca de experiências que nos permitiram crescer não só como pessoa, mas também como formando.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	5
2. OBJETIVOS	
2.1 Objetivo Geral.....	8
2.2 Objetivos específicos.....	8
3. METODOLOGIA	9
4. RESULTADOS E DISCUSSÃO	10
4.1 Propriedades da camomila e maracujá.	10
4.2 Avaliação de estudos utilizando <i>Matricaria chamomilla L.</i> e <i>Passiflora incarnata L.</i> no tratamento do transtorno de ansiedade generalizado (TAG).....	15
5. CONCLUSÃO.....	19
6. REFERÊNCIAS	20

1. INTRODUÇÃO

O conhecimento sobre plantas medicinais e seu uso na forma de medicamentos acompanha a ciência há muitos anos. O uso de plantas medicinais faz parte da cultura tradicional do povo brasileiro e se baseia em tradições familiares. Antigamente, eram usadas apenas pelo conhecimento pessoal, passado de geração em geração. Atualmente, com o avanço do conhecimento técnico, sua utilização vem ganhando espaço no mercado de fármacos a partir de produtos naturais (CARNEIRO et al., 2014).

Segundo a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA), plantas medicinais são aquelas que contêm, no todo ou em parte, substâncias responsáveis pelos efeitos terapêuticos. A fitoterapia, por sua vez, refere-se ao processo de industrialização de plantas medicinais para obtenção de medicamentos, caracterizado pelo conhecimento científico da eficácia e dos riscos de seu uso. O uso dessas plantas para fins medicinais é comum no público adulto e idoso, que buscam tratamentos alternativos, principalmente para doenças crônicas (CARNEIRO et al., 2014; RODRIGUES, 2000).

Para obter o efeito terapêutico das plantas é preciso entender como a espécie é utilizada, desde a sua dosagem, forma farmacêutica e preparação (LEMNESS, 2016). As plantas medicinais podem agir de forma física ou comportamental, incluindo emoções, pensamentos e ações. Algumas plantas são utilizadas para o tratamento de doenças como ansiedade e depressão, atuando diretamente no SNC (Sistema Nervoso Central). (Beltrami et al., 2013).

O transtorno de ansiedade generalizado (TAG) é caracterizado pela manifestação da própria ansiedade, com sintomas que incluem preocupação excessiva, dificuldade de concentração, inquietação, tensão muscular, irritabilidade, fadiga e dificuldade para dormir, com duração superior a seis meses (FEIJO, 1999). O TAG é mais comum no público feminino, e dentre as várias características dessa doença, as mais comuns são: crises de ansiedade, medo e ansiedade excessiva (MOURA et al., 2018).

Essa patologia pode afetar a qualidade de vida de seus portadores, e com o objetivo de minimizar este efeito, novos tratamentos estão em constante estudo. Visando a redução dos sintomas da doença, o tratamento clínico mais convencional é realizado com medicamentos, os quais normalmente são de uso prolongado. O tratamento convencional, no entanto, pode promover efeitos colaterais, além de risco para dependência e maior grau de toxicidade (ZUARDI, 2017).

Em 2020, o Brasil, demonstrou ser o país com maior número de pessoas com transtornos de ansiedade aproximadamente com 20 milhões de casos registrados. De acordo com o Ministério da Saúde, esse número pode ter sido agravado com a pandemia do COVID-19. A pesquisa sobre a saúde mental das pessoas demonstrou que vivendo em quarentena, 74% apresentaram ansiedade e 34,8% transtorno de estresse pós-traumático (PAGNO, 2020).

Durante a pandemia do COVID-19, a *Passiflora incarnata L.*, conhecida como maracujá ou flor da paixão foi um dos fitoterápicos mais buscados para o cuidado das crises de ansiedade. Isto ocorreu por esta planta ser comumente associada ao conhecimento popular, como um ansiolítico que exerce ação calmante. A disseminação do uso da *Passiflora incarnata L.* deve-se principalmente ao baixo custo e fácil acesso à grande parcela da população (DA SILVA *et al.*, 2020).

Em um estudo realizado por Pessolato *et al.* (2021), foi possível observar o aumento de 523,2% nas vendas de fitoterápicos em farmácias comerciais entre 2019 e 2020 período de alta do COVID- 19.

O maracujá é um fruto de grande interesse econômico e social, por possui compostos que apresentam funcionalidade terapêutica, como polifenóis, ácidos graxos poli-insaturados e fibras (CHAVES, 2018). Além disso, apresenta em sua composição a serotonina e maracujina, substâncias capazes de promover efeito calmante, e os alcaloides que podem auxiliar na redução da pressão arterial. Considerando os benefícios do fruto, suas folhas são de uso medicinal, podendo auxiliar no tratamento da ansiedade, insônia, hipertensão arterial e taquicardia, (BOORHEN, 1999).

Paralelamente, os tratamentos fitoterápicos surgiram como uma alternativa para estes indivíduos. A crescente demanda por tratamentos fitoterápicos com baixa

toxicidade e boa tolerância tem despertado a atenção de pesquisadores, bem como, a busca por tratamentos menos agressivos que possibilitem a redução do uso de medicamentos que geram abstinência. Por sua vez, a *Matricaria chamomilla* L., conhecida popularmente como camomila, é recomendada para tratamento de doenças como a asma, doenças neurológicas, náuseas, doenças dermatológicas, entre outros. Além disso, a planta tem ação anti-inflamatória, antialérgica, antibacteriana, sedativa e atua também como relaxante muscular (MORAIS, 2006). O chá de camomila, cápsula ou comprimido, por exemplo, vem sendo estudado como forma de reduzir os sintomas de ansiedade e insônia em adultos. Manifestações clínicas relacionadas com a rotina do dia a dia da população em geral, como estresse e cansaço, que afetam a qualidade de vida e as funções vitais do corpo (LEMMENS, 2016).

No mercado brasileiro, é possível encontrar produtos à base de *Matricaria chamomilla* L. em farmácias, lojas de produtos naturais e em supermercados. Esses produtos podem ser encontrados tanto na forma de matéria-prima, como as flores secas para o preparo do chá, quanto na forma de produtos prontos para uso (SOUZA et al., 2016).

Da Silva et al. (2020), mostram em uma de suas pesquisas que a ansiedade é um dos maiores problemas de saúde do século XXI, o que contribui diretamente para a depressão e sucessivamente ao suicídio.

Considerando este contexto, novos tratamentos estão sendo desenvolvidos para minimizar ou até mesmo aliviar os sintomas do transtorno de ansiedade. Nesse sentido, a demanda pelos tratamentos menos agressivos e que não causam sintomas de abstinência, está impulsionando a demanda pelos fitoterápicos (FEIJO, 1999). Isto posto, o objetivo desse estudo foi realizar uma revisão integrativa de literatura, sobre os benefícios desses dois fitoterápicos e a avaliação destes como alternativas para o uso no tratamento deste transtorno.

2. OBJETIVOS

2.1 Objetivo Geral:

identificar as melhores formas farmacêuticas e eficácia do uso da *Passiflora incarnata* L. e *Matricaria chamomilla* L. no tratamento da ansiedade em adultos.

2.2 Objetivos Específicos:

- Realizar o levantamento das publicações sobre *Passiflora incarnata* L. e *Matricaria chamomilla* L. nas bases de dados Scielo, PUBMED, Lilacs e Science Direct;
- Identificar as principais formas farmacêuticas utilizadas em estudos científicos;
- Identificar os melhores desfechos clínicos da utilização das plantas no público adulto;

3. METODOLOGIA

Este estudo é uma revisão de literatura narrativa de investigação científica, projetada para capturar, identificar e sintetizar os estudos científicos já publicados que levam a uma síntese completa do conhecimento sobre um assunto.

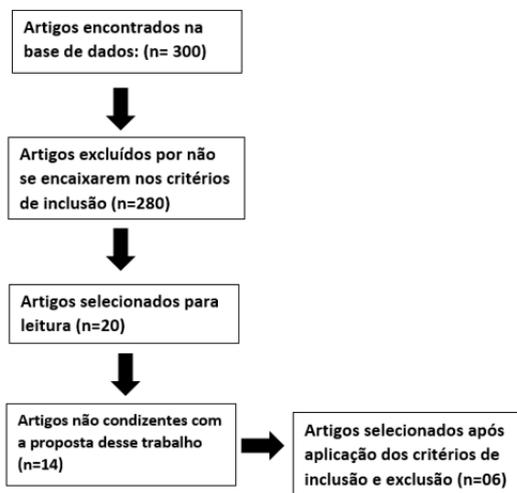
Como critérios de inclusão foram utilizados os dados obtidos por meio de estudos científicos realizados em seres humanos utilizando as plantas *passiflora incarnata* e *matricaria camomila*.

Essa pesquisa ocorreu no período de outubro de 2022 a junho de 2023, e foram utilizados como descritores os nomes científicos das plantas e os termos "anxiety" e "anxiety disorder" conectados pelos operadores booleanos "AND" e "OR". Configurando a busca da seguinte forma: (anxiety) AND ("passiflora incarnata l") OR ("matricaria chamomilla l").

O critério de seleção das plantas desse estudo foi a sua inclusão no Memento Fitoterápico da Farmacopeia Brasileira (2016), com indicações oficiais para o tratamento e/ou prevenção de sintomas da ansiedade. Como critério de inclusão dos artigos, foram utilizados ensaios clínicos de artigos disponíveis na íntegra e de livre acesso, nos idiomas inglês e português. Os estudos escolhidos compreenderam apenas o público adulto.

Como critérios de exclusão, foram levados em consideração: trabalhos que não correspondem ao tratamento do transtorno de ansiedade; artigos e textos que não estejam disponíveis na íntegra ou que sejam de acesso pago; materiais que não estejam em português ou inglês; estudos com público divergente do procurado, conforme mencionado nos critérios de inclusão, (FIGURA 1).

FIGURA 1— PROSPECÇÃO DA PESQUISA E BUSCA DE ARTIGOS



Fonte: As autoras, 2023.

A análise de dados foi realizada por três revisoras e os artigos selecionados foram registrados numa tabela, considerando autores; ano de publicação;

fitoterápico; chá; extrato e cápsulas entre outros, tipo de ensaio; número de pacientes, objetivos e resultados.

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

4.1. Propriedades da *Matricaria chamomilla* L. e *Passiflora incarnata* L.

4.1.1 Chamomilla L.

A *Matricaria chamomilla* L. é uma planta amplamente conhecida por suas propriedades medicinais e terapêuticas. Esta planta é nativa da Europa e do oeste da Ásia, entretanto, atualmente é cultivada em muitas partes do mundo devido aos seus benefícios e uso versátil (SILVA; SILVA, 2018).

Figura 1—Camomila (*matricaria chamomilla* L., *asteraceae*). Aspécto geral do ramo e detalhes da inflorescência e suas partes constituintes (*matricaria recutita*, publicada em 1887).



Fonte: Franz Eugen Kohler, in Kohler's medicinal-plants (Domínio público, 1887).

No Brasil, a *Matricaria chamomilla* L. é cultivada em diferentes regiões do país, principalmente nas regiões Sul e Sudeste, onde o clima é mais ameno (SILVA; SILVA, 2018). De acordo com Silva (2021) algumas das propriedades da camomila são:

Propriedades calmantes: Este fitoterápico é famoso por seu efeito calmante e relaxante. Esta planta contém compostos como o apigenin e a bisabolol, que têm propriedades ansiolíticas e sedativas, ajudando a reduzir o estresse, a ansiedade e a promover o sono tranquilo. É comum o uso de chás de camomila para regular as respostas fisiológicas dos neurotransmissores e aliviar a insônia (OLIVEIRA; FILHO; PORFIRO, 2020; SILVA, 2021).

Propriedades anti-inflamatórias: possui propriedades anti-inflamatórias, sendo utilizada para tratar umas condições inflamatórias, como pele irritada, acne, dermatite, psoríase, além de problemas gastrointestinais, como a síndrome do intestino irritável (OLIVEIRA; FILHO; PORFIRO, 2020; SILVA, 2021).

Propriedades antioxidantes: Rica em antioxidantes, como os flavonoides, que ajudam a combater os danos causados pelos radicais livres no organismo. Esses antioxidantes têm propriedades protetoras e auxiliam na prevenção de doenças crônicas, como doenças cardíacas e certos tipos de câncer (OLIVEIRA; FILHO; PORFIRO, 2020; SILVA, 2021).

Propriedades anti-infecciosas, anti-inflamatória e antimicrobiana: possui em sua composição compostos antimicrobianos que podem ajudar no combate a infecções bacterianas e fúngicas, sendo frequentemente utilizada em tratamentos de feridas, inflamações na boca e garganta, além de infecções oculares (SILVA, 2021).

Propriedades digestivas tem ação antioxidante, antimicrobiana, anti-inflamatória e ansiolítica, atuando do sistema digestivo até o nervoso; auxilia na redução de cólicas, náuseas, indigestão e outros distúrbios gastrointestinais. Efeito relaxante nos músculos do trato digestivo, aliviando a tensão e melhorando a digestão (SILVA, 2021).

Propriedades dermatológicas anti-inflamatórias e antioxidantes: Amplamente utilizada em produtos de cuidados com a pele, visto que possui

propriedades benéficas que podem ajudar a acalmar a irritação da mesma, reduzir a vermelhidão, combater a acne e promover a cicatrização de feridas (SILVA, 2021).

A *Matricaria chamomilla* L. é amplamente utilizada e está disponível no mercado de diversas formas. Uma das formas mais comuns de uso é por meio do chá, feito com as flores secas da planta. O chá é conhecido por suas propriedades calmantes e digestivas, sendo bastante consumido como uma bebida relaxante (SOUZA et al., 2016).

Além do chá, também é encontrado outros produtos, como óleos essenciais, cremes, loções e produtos de cuidados com a pele. O óleo essencial da *Matricaria chamomilla* L. é utilizado em aromaterapia e em produtos de cuidados pessoais devido às suas propriedades calmantes e anti-inflamatórias (SOUZA et al., 2016).

É importante ressaltar que, mesmo sendo uma planta natural e com benefícios terapêuticos, é sempre recomendado buscar orientação médica ou de um profissional de saúde antes de utilizar qualquer produto à base de *Matricaria chamomilla* L., principalmente em casos de alergias ou condições de saúde pré-existentes (FAUSTINO; ALMEIDA; ANDREATINI, 2010).

4.1.2 *Passiflora incarnata* L.

A *Passiflora incarnata* L., por sua vez, é uma planta trepadeira nativa das regiões tropicais e subtropicais das Américas, incluindo o território brasileiro. Esta planta, é amplamente valorizada por suas propriedades medicinais e terapêuticas. Segundo Silva (2021), algumas das propriedades da *Passiflora* são:

Propriedades calmantes: A *Passiflora* é conhecida por suas propriedades calmantes e sedativas, pois contém compostos como flavonoides e alcaloides que têm efeito relaxante no SNC. Isto a torna útil no tratamento de ansiedade, estresse, insônia e distúrbios do sono, podendo acalmar a mente e promover um sono tranquilo (ROCHA et al., 2023).

Propriedades ansiolíticas: Este fitoterápico possui efeitos ansiolíticos, podendo ajudar a reduzir a ansiedade e a agitação. A crisina, extraída do extrato *Passiflora incarnata* L. pode auxiliar na redução de sintomas de transtornos de

ansiedade, como ataques de pânico, fobias e estresse pós-traumático por meio da regulação dos neurotransmissores no cérebro (ROCHA et al., 2023).

Propriedades antidepressivas: Pode auxiliar na melhora do humor, redução da sensação de tristeza e promoção de bem-estar. A utilização da *Passiflora* como um complemento no tratamento da depressão tem sido estudada e pode ser uma opção natural para alguns indivíduos (LIMA; LIMA FILHO; OLIVEIRA, 2019).

Propriedades antioxidantes: A *Passiflora* contém antioxidantes, como vitamina C e flavonoides, que ajudam a combater os danos causados pelos radicais livres no organismo. Esses antioxidantes têm propriedades protetoras e auxiliam na prevenção de doenças crônicas, como doenças cardíacas, câncer e envelhecimento precoce (LIMA; LIMA FILHO; OLIVEIRA, 2019).

Propriedades anti-inflamatórias: Este fitoterápico pode ajudar a reduzir a inflamação no corpo, que está associada a uma série de doenças, como artrite, doenças cardíacas e distúrbios digestivos. O consumo de extratos dessa planta pode auxiliar na diminuição da inflamação e no alívio de sintomas relacionados (LIMA; LIMA FILHO; OLIVEIRA, 2019).

Propriedades relaxantes musculares: pode ser utilizada como um relaxante muscular natural, pois, ajuda a aliviar a tensão muscular, espasmos e câibras. Isto a torna benéfica para pessoas que sofrem de dores musculares, enxaquecas e cólicas menstruais (SILVA; SILVA, 2018).

A *Passiflora incarnata* L., Figura 2, é geralmente considerada segura quando consumida nas doses recomendadas. No entanto, é importante lembrar que cada indivíduo é único, e é sempre aconselhável consultar um profissional de saúde antes de iniciar qualquer novo suplemento ou tratamento à base de *Passiflora* (SILVA; SILVA, 2018).

FIGURA 2— FLOR, FOLHAS E O FRUTO DA PLANTA FITOTERÁPICA *Passiflora incarnata* L.



Fonte: Silva (2017).

No Brasil, a *Passiflora* é amplamente cultivada e utilizada tanto na indústria alimentícia quanto na produção de medicamentos fitoterápicos. O maracujá, fruto da *Passiflora*, é consumido in natura, utilizado na produção de sucos, sorvetes, geleias e outros alimentos (FAUSTINO; ALMEIDA; ANDREATINI, 2010).

Além disso, em decorrência das propriedades calmantes e sedativas, extratos e produtos à base de *Passiflora* são frequentemente utilizados para promover relaxamento, alívio do estresse e melhorar a qualidade do sono. Esses produtos podem ser encontrados em farmácias, lojas de produtos naturais e até mesmo em supermercados (FAUSTINO; ALMEIDA; ANDREATINI, 2010).

4.2. Avaliação dos estudos incluídos na revisão

A avaliação de estudos que investigam a eficácia da *Matricaria chamomilla* L. e da *Passiflora incarnata* L. no tratamento do TAG, é um tema relevante para a compreensão da utilização dessas plantas medicinais nesse contexto. O tratamento convencional geralmente envolve psicoterapia e, em alguns casos, o uso de medicamentos controlados (OLIVEIRA; FILHO; PORFIRO, 2020). Os tratamentos alternativos com plantas medicinais, como a *Matricaria chamomilla* e a *Passiflora incarnata* L., podem ajudar no manejo dos sintomas do TAG (OLIVEIRA; FILHO; PORFIRO, 2020).

Estudos pré-clínicos utilizando a *Matricaria chamomilla* têm demonstrado que seus compostos como o apigenina, podem modular os receptores GABA no cérebro, causando efeitos ansiolíticos (OLIVEIRA; FILHO; PORFIRO, 2020). Por sua vez, estudos sugerem que a *Passiflora* pode atuar no sistema nervoso central, estimulando a liberação de neurotransmissores que promovem a sensação de calma e reduzem a ansiedade (SILVA, 2021). No entanto, apesar do interesse e da utilização popular dessas plantas medicinais, é importante destacar que os estudos sobre a eficácia da *Matricaria chamomilla* L e da *passiflora* no tratamento do TAG ainda são limitados (SILVA, 2021).

Pesquisas sugerem que essas plantas podem ser eficazes na redução dos sintomas de ansiedade, enquanto outras não encontraram benefícios significativos em comparação com placebo. Além disso, a qualidade dos estudos e a padronização dos extratos utilizados podem influenciar os resultados (SILVA, 2021). Portanto, é fundamental que a avaliação dos estudos seja feita de maneira crítica, levando em consideração a metodologia, o tamanho da amostra, a duração do estudo e outros fatores relevantes (ROCHA et al., 2023). Os estudos identificados nesta revisão, que utilizaram estes dois fitoterápicos no tratamento do TAG estão apresentados na Tabela 1.

Tabela 1 — Estudos incluídos que avaliaram o uso dos fitoterápicos *Matricaria chamomilla* L. e *Passiflora incarnata* L. no tratamento do TAG.

refRef.	fitoterápico Fitoterápico	nº Nº pacientes	tipo-Tipo de ensaio	objetivoObjetivo	principais-Principais descobertas
abreu Abreu e martinazzo Martinazzo, (2021)	<i>Passiflora Incarnata</i> L.	529	Revisão bibliográfica sistemática qualitativa Amostragem não probabilística Snowball sampling.	Revisar em estudos a eficácia, interações farmacológicas e benefícios como alternativas terapêuticas para o tratamento do TAG.	Os principais benefícios são: o custo do chá reduzido, à facilidade de acesso e o baixo índice de efeitos colaterais e reações adversas. Encontrou-se informações que demonstraram a utilização e a procura de fitoterápicos à base de <i>P. Incarnata</i> .

- Formatado: Fonte: 10 pt
- Tabela formatada
- Formatado: Fonte: 10 pt

da-Da silvaSilva, (2020)	<i>Passiflora incarnata</i> L.	194	Estudo observacional do tipo transversal	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	Apenas 13,3% dos participantes não se consideram ansiosos, contudo, se queixaram de alguns sintomas. A pesquisa identificou que 31,6% dos participantes relataram que já fizeram uso de medicamentos alopáticos e 31,1% relataram o uso de plantas medicinais para tratamento de TAG.	Formatado: Fonte: 10 pt Formatado: Fonte: 10 pt Formatado: Fonte: 10 pt Formatado: Fonte: 10 pt Formatado: Fonte: 10 pt
keefe Keefe et al., (2016)	<i>Matricaria chamomilla</i> L.	172	Ensaio clínico	Investigar se as expectativas sobre a eficácia melhoram o tratamento de TAG mesmo em eventos adversos.	Os pacientes que iniciam o tratamento para TAG com expectativas autogeradas mais favoráveis para o tratamento experimentam uma melhora maior e menos eventos adversos com uma dose diária de 1500 mg (três cápsulas de 500 mg por dia) durante 8 semanas.	Formatado: Fonte: 10 pt Formatado: Fonte: 10 pt Formatado: Fonte: 10 pt Formatado: Fonte: 10 pt
Keefe et al., (2017)	<i>Matricaria chamomilla</i> L.	179	Ensaio clínico randomizado	Avaliar o uso prolongado para a prevenção da recaída dos sintomas de TAG.	A camomila a longo prazo foi segura e reduziu significativamente os sintomas de TAG moderados a graves, mas não reduziu significativamente a taxa de recaída.	Formatado: Fonte: 10 pt Formatado: Fonte: 10 pt Formatado: Fonte: 10 pt Formatado: Fonte: 10 pt

FONTE: As autoras, 2023

Em um estudo recente de Abreu e Martinazzo (2021), com 529 pessoas, destes 30% afirmou ter usado produtos naturais na prevenção da contaminação por COVID-19, já o restante relatou ter conhecimento sobre os efeitos dos fitoterápicos. A maioria dos entrevistados relatou sentir ansiedade, inquietação, medo, preocupação e impotência. Os participantes, quando interrogados sobre o uso de produtos naturais para aliviar os sintomas de ansiedade, identificaram os fitoterápicos como a alternativa mais familiar. A *Passiflora incarnata* foi um dos produtos mais citados neste estudo por apresentar propriedades ansiolíticas e

sedativos leves e auxiliar no alívio dos sintomas descritos (ABREU; MARTINAZZO, 2021).

Em contrapartida, em um estudo realizado por Keefe *et al.* (2016), com 172 pessoas sobre o uso da *chamomilla*, na diminuição dos sintomas do TAG, houve um retorno clínico significativo em quase 59% dos participantes. Nesse estudo foi utilizado uma dosagem diária de 1500 mg (três cápsulas de 500 mg por dia) durante 8 semanas. A dose utilizada neste período foi bem tolerada pelos participantes e não foram relatados efeitos colaterais graves. Keefe *et al.* (2017), observaram que durante o tratamento com 179 pacientes foi utilizado uma dose diária de 15 mg/dia, houve uma redução significativa do cortisol salivar. Outro aspecto analisado no estudo *in vivo* foi a taxa de recaída e os efeitos colaterais relacionados ao tratamento, que reduziram significativamente os sintomas, podendo dizer que o uso prolongado da camomila é eficaz e seguro, uma vez que os sintomas moderados e graves do TAG foram melhorados. Por outro lado, não foi encontrada redução significativa na taxa de recorrência da doença o que pode estar relacionado ao número limitado de grupos analisados e à falta de estudos comparativos no banco de dados (KEEFE *et al.* 2017).

Os distúrbios do sono são um fator relacionado ao desenvolvimento de crises de ansiedade, pois tais condições desencadeiam estados de tensão que acabam por produzir estresse, fator agravante do TAG (SÁ *et al.*, 2007). Em uma revisão realizada por Gyllenhaal *et al.* (2000), foi verificado o efeito dos tradicionais fitoterápicos no tratamento da insônia, um dos sintomas mais atenuantes no TGA. Neste estudo clínico realizado com 12 pacientes cardíacos, eles receberam uma forte dose de chá de Camomila de 0,15 gramas ao dia. O efeito do fitoterápico foi muito rápido em 9 dos 12 pacientes testados, estes caíram em um sono de uma hora e meia ininterruptas. No entanto, quando comparado a dosagem do chá de Camomila com a de benzodiazepínicos, medicamentos ansiolíticos, é necessária uma concentração 10 vezes maior do chá. O efeito terapêutico do chá está associado aos polissacarídeos *glucuronoxylan*, que possui uma ação direta no SNC (CHAVES *et al.*, 2020). Embora os resultados sejam positivos, mais estudos são necessários

para comprovar a real eficácia do tratamento. A utilização do óleo essencial da *Matricaria chamomilla* L., quando comparado ao uso dos chás, poderia ser uma alternativa para melhorar a eficácia do tratamento, pois este apresenta uma concentração maior em terpenóides que promovem efeitos antibacterianos, antioxidantes e anti-inflamatórios (PACÍFICO *et al.*, 2018).

Em estudos não clínicos citados pelo Ministério da Saúde em 2015, foi demonstrado que os derivados vegetais de *Matricária recutita*, conhecida também como *Matricaria chamomilla*, não eram tóxicos as dosagens administradas dose única por via oral 20 e 1440 mg/ kg, testadas em camundongos, sem sinais ou sintomas de inquietação, tremores, contrações musculares, incoordenação motora, reflexos alterados e alterações respiratórias, e/ou óbitos. Demonstrando assim confiabilidade na segurança do uso terapêutico, tornando-a uma ótima alternativa no tratamento do TAG pela baixa toxicidade (BRASIL, 2015).

Em estudo realizado por Linhares *et al.* (2018), constatou-se que a ingestão diária correta da *Chamomilla* contribui para o alívio da ansiedade e proporciona bem-estar aos usuários, cerca de 15 g/dia, para obter benefícios relacionados ao efeito calmante da erva, aliviando assim os sintomas de ansiedade e proporcionando bem-estar e melhor qualidade de vida aos usuários que aderem à planta (LINHARES *et al.*, 2018; SILVA; PINTO, 2021).

Na pesquisa de Bortoluzzi, Schmitt e Mazur (2020), foi realizada uma revisão de literatura dos últimos 18 anos, onde foi pesquisado sobre o funcionamento e a aplicação de fitoterápicos e seus efeitos benéficos para promoção de saúde, especialmente na ansiedade. Entre os fitoterápicos de efeito carminativos estão a valeriana (*Valeriana officinalis*), hortelã (*Mentha*), camomila (*Matricaria chamomilla*), Flor de Laranjeira (*Citrus X Sinensis*), Erva Cidreira (*Melissa officinalis*) e Capim Limão (*Cymbopogon citratus*) que podem tratar de dores agudas e serem sedativas, assim como, o maracujá (*Passiflora edulis*). Por sua vez, em casos de insônia inclui-se também espinheiro-branco (*Crataegus laevigata*), e lúpulo (*Humulus lupulus*). Em relação aos compostos bioativos, a utilização de alimentos fermentados, de óleos essenciais – especialmente ômega 3, flavonoides, mostraram-se potenciais tratamentos alternativos para a ansiedade (BORTOLUZZI; SCHMITT; MAZUR, 2020;

SILVA;

PINTO,2021).

Avaliando os estudos reportados na literatura foi possível perceber que os dois fitoterápicos podem ser usados para aliviar os sintomas, apesar da dosagem ainda não ter sido definida de forma conclusiva, as duas plantas possuem substâncias capazes de atuar nos sintomas do transtorno de ansiedade generalizada.

5. CONCLUSÃO

Este estudo reflete a necessidade de a população aprender a tratar os problemas causados pelos transtornos de ansiedade por meio de tratamentos adequados, seja por meio de fitoterápicos ou medicamentos isto, visando uma melhora na saúde e bem-estar, sobretudo nos dias atuais, quando o medo e a incerteza exacerbam os sintomas da ansiedade.

Verificamos que o uso de *Passiflora Incarnata L.* oferece um tratamento eficaz contra os sintomas do TAG, comparável aos ansiolíticos como derivados da carbamazepina, afetando diretamente o SNC e reduzindo os sintomas somáticos causados. Como um produto à base de plantas, é uma alternativa eficaz que causa menos efeitos colaterais do que as drogas sintéticas. O extrato de camomila (*Matricaria Chamomilla*), em contrapartida, pode reduzir significativamente os sintomas em pacientes com ansiedade moderada a grave, bem como sintomas depressivos, o que se mostrou eficaz principalmente devido à baixa toxicidade, baixo custo e boa tolerabilidade.

Em geral, os estudos mencionados sugerem que tanto a *Chamomilla* quanto a *Passiflora* podem ter efeitos benéficos no tratamento do TAG. No entanto, é importante ressaltar que são necessários mais para estabelecer a eficácia dessas plantas medicinais de forma conclusiva. A difusão do benefício desses fitoterápicos para a nova geração de jovens adultos também se mostrou necessária após avaliar as pesquisas publicadas na literatura. Além disso, com este estudo foi possível perceber a relevância que pesquisas e análises sobre o tema têm sobre a população atual que vive uma das épocas com maior índice de TAG e outros transtornos relacionados a ansiedade. Dada a escassez de pesquisas sobre os efeitos

fitoterápicos da *chamomilla* e *Passiflora*, espera-se que esta revisão possa contribuir para trabalhos futuros na área de plantas medicinais, bem como, enriquecer a biografia da espécie.

6. REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA

ABREU, L. P. S.; MARTINAZZO, A. P. A busca pelo uso de produtos naturais na prevenção de infecção por Covid-19. **Brazilian Journal of Development**, v. 7, n. 4, p.41613-41650, 2021.

BORTOLUZZI, M. M.; SCHMITT, V.; MAZUR, C. E. Efeito fitoterápico de plantas medicinais sobre a ansiedade: uma breve revisão. **Research, Society and Development**, v. 9, n. 2, p. 47, 2020.

BRASIL, Agência Nacional de Vigilância Sanitária. **Formulário de Fitoterápicos da Farmacopéia Brasileira**. Brasília: Anvisa, p. 126, 2016. Disponível em: <https://www.gov.br/anvisa/pt-br/assuntos/farmacopeia/formulario-fitoterapico>. Acesso em 01 Nov 2022.

BRASIL. MONOGRAFIA DA ESPÉCIE Matricaria chamomilla L. (= *Chamomilla recutita* (L.) Rauschert, CAMOMILA). Ministério da Saúde / ANVISA: Brasília, 2015.

CHAVES, I. F. M. *et al.* Maracujá (*Passiflora incarnata*): tratamento alternativo do transtorno da ansiedade. **Mostra Científica da Farmácia**, Quixadá, v. 4, n. 2, p. 1, maio de 2018.

CHAVES, Pedro Felipe Pereira *et al.* Chá de camomila: Fonte de um glucuronoxilano com efeitos antinociceptivos, sedativos e ansiolíticos. **International Journal of Biological Macromolecules**, v. 164, p. 1675-1682, 2020.

DA 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. 458-458, 2020.

MARTINS L. O.; MENEZES FILHO, A. C. P.; PORFIRO, C. A. Uso de *Passiflora incarnata* L. no tratamento alternativo do transtorno de ansiedade generalizada. **Investigação, Sociedade e Desenvolvimento**, v. 9, n. 11, 2020.

ETTMAN CK, ABDALLA SM, COHEN GH, SAMPSON L, VIVIER PM, GALEA S. Prevalence of Depression Symptoms in US Adults Before and During the COVID-19 Pandemic. **JAMA Netw Open**. [v. 3, n. 9, e2019686, 2020](#). doi: 10.1001/jamanetworkopen.2020.19686. PMID: 32876685; PMCID: PMC7489837.

FAUSTINO, T. T.; ALMEIDA, R. B.; ANDREATINI, R. Plantas medicinais no tratamento do transtorno de ansiedade generalizada: uma revisão dos estudos clínicos controlados. **Revista Brasileira de Psiquiatria**, v. 32, p. 429-436, 2010.

GYLLENHAAL C, MERRITT SL, PETERSON SD, BLOCK KI, GOCHENOUR T. Efficacy and safety of herbal stimulants and sedatives in sleep disorders. **Sleep Med Rev**. [v. 4, n. 3, p. 229-251, 2000](#). doi: 10.1053/smr.1999.0093. PMID: 12531167

KEEFE JR, AMSTERDAM J, LI QS, SOELLER I, DERUBEIS R, MAO JJ. Specific expectancies are associated with symptomatic outcomes and side effect burden in a trial of chamomile extract for generalized anxiety disorder. **J Psychiatr Res**. [v. 84, p. 90-97, 2017](#). doi: 10.1016/j.jpsychires.2016.09.029. Epub 2016 Sep 30. PMID: 27716513; PMCID: PMC5589134

KEEFE JR, MAO JJ, SOELLER I, LI QS, AMSTERDAM JD. Short-term open-label chamomile (*Matricaria chamomilla* L.) therapy of moderate to severe generalized anxiety disorder. **Phytomedicine**. [v. 23, n. 14, p. 1699-1705, 2016](#). doi: 10.1016/j.phymed.2016.10.013. Epub 2016 Oct 24. PMID: 27912871; PMCID: PMC5589135.

LIMA, S. S.; LIMA FILHO, R. O.; OLIVEIRA, G. L. Aspectos farmacológicos da *Matricaria Recutita* (camomila) no tratamento do Transtorno de Ansiedade Generalizada e sintomas depressivos. **Visão Acadêmica**, v. 20, n. 2, 2019.

LINHARES, K. M. *et al.* Avaliação do Uso da Camomila no Tratamento da Ansiedade. **International Journal of Nutrology**, v.11,2018.

PAGNO, M. **Brasileiros buscam suporte profissional durante a pandemia.** [S. l.]: Ministério da Saúde, 14 dez. 2020. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/ptbr/assuntos/noticias/brasileiros-buscam-suporte-profissional-durante-a-pandemia>. Acesso em: 27 nov. 2022

PACÍFICO, Dvison de Melo et al. Prospecção científica e tecnológica de Matricaria recutita L. (Camomila). **Revista GEINTEC: Gestão, Inovação e Tecnologias**, v. 8, n. 2, p. 4339-4356, abr./maio/jun. 2018.

PESSOLATO, J. P. et al. Avaliação do consumo de Valeriana e *Passiflora* durante pandemia COVID-19. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 4, n. 2, p. 5589-5609, 2021.

ROCHA, Natasha Alves et al. Uma revisão bibliográfica sobre o uso da Camomila (Matricaria recutita L.) no tratamento do Transtorno de Ansiedade Generalizada. **Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento**, v. 11, n. 5, pág. e56811528680-e56811528680, 2022.

SÁ, R. M. B.; MOTTA, L. B.; OLIVEIRA, F. J. Insônia: prevalência e fatores de risco relacionados em população de idosos acompanhados em ambulatório. **Revista brasileira de geriatria e gerontologia**, v. 10, n. 2, p. 2017-230, 2007.

SANTOS, A. F. dos.; VIEIRA, T. R. ***Passiflora incarnata* no controle de ansiedade.** Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharel em farmácia) - Universidade de Uberaba, Uberaba, 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, 2020.

SILVA, K. A. M. P.; PINTO, R. R. A literature review on the use of chamomile to treat anxiety. **Brazilian Journal of Development**, v. 7, n. 11, p. 107597–107612, 2021.

DA SILVA, Manuela Conceição et al. Utilização da Piper Methysticum (L.) e Passiflora Incarnata (L.) no tratamento de transtorno de ansiedade generalizada. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, v. 7, n. 4, p. 959-973, 2021.