



CENTRO UNIVERSITÁRIO UNIRB ALAGOINHAS
CURSO DE BACHARELADO EM FARMÁCIA

FELÍCIA CRUZ BARROS

USO DA CAMOMILA (MATRICARIA CHAMOMILLA) NO TRATAMENTO DO
TRANSTORNO DE ANSIEDADE GENERALIZADA

Alagoinhas, Ba
2024

FELÍCIA CRUZ BARROS

**USO DA CAMOMILA (MATRICARIA CHAMOMILLA) NO TRATAMENTO DO
TRANSTORNO DE ANSIEDADE GENERALIZADA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Colegiado do curso de Bacharelado em Farmácia do Centro Universitário UNIRB Alagoinhas, como pré-requisito para a obtenção do título de Bacharela em Farmácia.

Orientadora: Prof^a MSc. Érika Souza Vieira

Alagoinhas, Ba
2024

CENTRO UNIVERSITÁRIO UNIRB ALAGOINHAS

Barros, Felícia Cruz

Uso da camomila (*Matricaria chamomilla*) no tratamento do transtorno de ansiedade generalizada / Felícia Cruz Barros. – Alagoinhas- Ba, 2024.

40f.

Monografia (Graduação) do Curso de Bacharelado em Farmácia – Centro Universitário UNIRB Alagoinhas.

Orientadora: Prof^ª.: MSc. Érika Souza Vieira.

1. Tratamento. 2. Transtorno. 3. Ansiedade. I. Título.

CDD 615

FELÍCIA CRUZ BARROS

**USO DA CAMOMILA (MATRICARIA CHAMOMILLA) NO TRATAMENTO DO
TRANSTORNO DE ANSIEDADE GENERALIZADA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Centro Universitário UNIRB Alagoinhas, como requisito obrigatório para obtenção do título de Bacharela em Farmácia.

Aprovada em ____/____/____

Banca Examinadora

Profa. Erika Souza Vieira – Orientadora
MSc. em Biotecnologia de Produtos Bioativos, pela Universidade Federal de Pernambuco
Centro Universitário UNIRB Alagoinhas

Prof. Rodrigo Anselmo Cazzaniga
Dr. Em Genética, pela Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto USP
Centro Universitário UNIRB Alagoinhas

Prof. Amintas Figueiredo Lira
MSc. em Ciências da Saúde, pela Universidade Federal de Sergipe

Dedico este trabalho a minha família, por todo apoio e amor incondicional. Ao meu namorado, por ser meu parceiro e incentivar meus sonhos. Aos meus amigos, pela amizade e pelo suporte constante. Aos meus professores, pelo conhecimento e pela orientação durante esta jornada. Obrigada por fazerem parte da minha conquista.

AGRADECIMENTOS

Gostaria de expressar minha profunda gratidão a todos que desempenharam um papel significativo na conclusão deste trabalho.

A Deus, por Sua constante orientação, força e graça, que estiveram presentes em cada etapa deste percurso acadêmico.

À minha família, pelo amor incondicional, apoio incansável e por serem minha rocha durante os momentos desafiadores.

Ao meu namorado, por ser meu companheiro de vida, obrigada pela paciência e compreensão ao longo desse processo.

Aos meus preciosos amigos, por compartilharem comigo risos, lágrimas e por serem fonte de inspiração e motivação constante.

Aos meus professores do curso de farmácia, por seu conhecimento, orientação e dedicação, que foram fundamentais para o meu crescimento pessoal e profissional.

E como está escrito em Jeremias 29:11: “Porque sou eu que conheço os planos que tenho para vocês, diz o Senhor, planos de fazê-los prosperar e não de lhes causar dano, planos de dar-lhes esperança e um futuro.”

A cada um de vocês, meu mais sincero agradecimento.

Este trabalho é dedicado a todos que fizeram parte desta jornada e contribuíram para esta realização. Obrigada por tudo!

RESUMO

Este trabalho de TCC aborda o uso da camomila no tratamento da ansiedade generalizada. Na introdução, foi contextualizada a relevância do tema e a necessidade de buscar alternativas terapêuticas naturais para esse transtorno. O objetivo geral é investigar os efeitos da camomila na redução da ansiedade, com base em revisão bibliográfica e estudo experimental. Na metodologia, foram detalhados os procedimentos adotados, incluindo a seleção dos participantes, o desenho do estudo e as técnicas de coleta e análise de dados. Os resultados apresentam os achados obtidos, incluindo possíveis benefícios da camomila na diminuição dos sintomas de ansiedade. Por fim, as considerações finais discutem os resultados encontrados, ressaltam a importância do uso da camomila como uma opção terapêutica complementar e sugerem direções para futuras pesquisas nesse campo.

Palavras-chave: Análise comparativa; Medicina Alternativa; Fitoterapia.

ABSTRACT

This CBT work addresses the use of chamomile in the treatment of generalized anxiety. In the introduction, the relevance of the topic and the need to search for natural therapeutic alternatives for this disorder were contextualized. The general objective is to investigate the effects of chamomile in reducing anxiety, based on bibliographical review and experimental study. In the methodology, the procedures adopted were detailed, including the selection of participants, the design of the study and the data collection and analysis techniques. The results present the findings obtained, including possible benefits of chamomile in reducing anxiety symptoms. Finally, the final considerations discuss the results found, emphasize the importance of use of chamomile as a complementary therapeutic option and suggest directions for future research in this field.

Keywords: Comparative Analysis; Alternative Medicine; Phytotherapy.

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

TAG - Transtorno de Ansiedade Generalizada

OMS - Organização Mundial da Saúde

TCC - Terapia Cognitivo-Comportamental

ISRS - Inibidores Seletivos da Recaptação de Serotonina

IRSN - Inibidores da Recaptação de Serotonina e Noradrenalina

UFPE - Universidade Federal de Pernambuco

UCP - Universidade Católica do Porto

IBGE - Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística

DSM-5 - Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 5ª Edição)

CID-10 - Classificação Internacional de Doenças (10ª Revisão)

CFF - Conselho Federal de Farmácia

PubMed - Public/Publisher MEDLINE

SciELO - Scientific Electronic Library Online

HAM-A - Hamilton Anxiety Rating Scale

BAI - Beck Anxiety Inventory

BDI - Beck Depression Inventory

CGI - Clinical Global Impression

RCT - Randomized Controlled Trial (Ensaio Clínico Randomizado)

GAD - Generalized Anxiety Disorder (equivalente ao TAG)

LISTA DE QUADROS E FIGURAS

Figura1- Camomila (Matricaria chamomilla).....	20
FUGURA 2- Extrato oleoso de camomila (Matricaria chamomilla).....	21
Quadro 1- Comparativo dos artigos acerca do uso da Camomila para uso fitoterápico para tratamento do TAG.....	27

SUMÁRIO

1.INTRODUÇÃO.....	14
2. REFERENCIAL TEÓRICO	19
2.1 CAMOMILA: CARACTERÍSTICAS, USO NO TAG E IMPORTÂNCIA CLÍNICA.....	19
3 METODOLOGIA	25
4 RESULTADOS E DISCUSSÃO.....	26
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	39
REFERÊNCIAS.....	40

1 INTRODUÇÃO

Nos últimos anos as mudanças que ocorreram devido à pandemia, à economia e as questões geopolíticas no Brasil abriram espaço para pesquisas acerca do que é o Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG), quais são os sintomas e qual grupo de brasileiros é mais atingido por ele. Segundo uma pesquisa da OMS (Organização Mundial de Saúde) divulgada no dia 29 de junho de 2023, cerca de 26,8% dos brasileiros sofrem com esse transtorno, sendo que 31,6% desse número é de pessoas jovens. Moradores do centro-oeste brasileiro e pessoas do sexo feminino fazem parte do grupo mais acometido.

A camomila tem demonstrado um potencial promissor no tratamento do transtorno de ansiedade generalizada (TAG), com estudos indicando uma redução significativa nos níveis de ansiedade dos participantes. Diferentes formas de administração, como chá, cápsulas e extratos, foram eficazes em melhorar o bem-estar geral. No entanto, a eficácia varia entre os estudos, e a supervisão médica é recomendada. Apesar de ser bem tolerada, a falta de dados detalhados sobre efeitos colaterais e a variabilidade nas dosagens utilizadas sugerem a necessidade de mais pesquisas para confirmar esses resultados e estabelecer diretrizes claras para o uso clínico da camomila no tratamento do TAG.

Diante desse número expressivo, torna-se indispensável para o profissional da área da saúde pensar, pesquisar e levantar hipóteses sobre meios para minimizar ou solucionar os danos desse transtorno na saúde. Por essa razão, o tema deste TCC é: uso da camomila (*Matricaria chamomilla*) no tratamento do Transtorno de Ansiedade Generalizada.

O Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG) é caracterizado por uma preocupação excessiva e incontrolável sobre diversas áreas da vida cotidiana. Os sintomas mais comuns incluem: preocupação intensa com questões cotidianas, dificuldade em relaxar, sempre esperando o pior ou sentindo-se nervoso, sentir-se cansado facilmente, mesmo com pouco esforço físico ou mental, problemas para manter o foco e a mente tranquila, sentir-se facilmente irritado ou agitado, sentir os músculos tensos ou doloridos sem motivo aparente, dificuldade para adormecer, permanecer dormindo ou ter um sono reparador. Esses sintomas podem variar em

intensidade e duração, e muitas vezes interferem significativamente na vida pessoal, social e profissional da pessoa.

O Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG) pode ser tratado de várias formas, incluindo: Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), que ajuda a identificar e modificar padrões de pensamento negativos e comportamentos que alimentam a ansiedade. Medicamentos: antidepressivos, como os Inibidores Seletivos da Recaptação de Serotonina (ISRS) e os Inibidores da Recaptação de Serotonina e Noradrenalina (IRSN); Ansiolíticos: benzodiazepinas podem ser usadas a curto prazo e Beta-bloqueadores: para aliviar sintomas físicos de ansiedade, como palpitações.

Da mesma forma, há as terapias complementares, como Mindfulness e Meditação: técnicas que ajudam a focar no presente e reduzir o estresse; Exercícios físicos: atividades regulares podem ajudar a reduzir os sintomas de ansiedade; Mudanças no Estilo de vida saudável, buscando evitar cafeína e álcool, e comer alimentos nutritivos; Sono Adequado: manter uma rotina de sono regular; Redução do estresse: aprender técnicas de gerenciamento do estresse, como respiração profunda e ioga; Terapias alternativas, como acupuntura; Suplementos como a valeriana e a camomila podem ter efeitos calmantes; Apoio Social, como grupos de apoio que permitem a participação em grupos de apoio para fornecer um espaço seguro para compartilhar experiências e estratégias de enfrentamento.

Além disso, é importante diferenciar o TAG da ansiedade comum ao ser humano, que é um traço que “foi herdado primitivamente, onde o homem era colocado em situações reais de perigo, como na iminência de ser comido por um bicho”, explica a médica psiquiatra Priscila Dossi (2022). Ainda, segundo ela, no TAG, a pessoa “tá passando o tempo todo ansioso, ou até tem alguma preocupação durante um evento, mas não tem uma causa específica”, ou seja, a naturalidade que havia na ansiedade própria do ser humano dá lugar ao exagero incontrolável e não racional.

Em concordância a isso, Dossi (2022) ainda pontua as causas, ou seja, a raiz do transtorno ao afirmar que pode estar “relacionada a alguns neurotransmissores que ocorrem naturalmente em nosso cérebro, a exemplo da serotonina, da dopamina e da norepinefrina”. Os neurotransmissores que por sua vez são substâncias químicas que desempenham um papel fundamental na comunicação entre as células nervosas (neurônios) no cérebro e no sistema nervoso. Eles transmitem sinais de um neurônio para outro através das sinapses, que são as junções entre os neurônios. Os principais

papéis dos neurotransmissores são: Transmissão de sinais: Os neurotransmissores são liberados pelos neurônios pré-sinápticos (o neurônio que envia o sinal) e se ligam aos receptores nos neurônios pós-sinápticos (o neurônio que recebe o sinal), permitindo que o impulso nervoso seja transmitido de uma célula para outra. Regulação das funções corporais: Diferentes neurotransmissores têm diferentes efeitos sobre o corpo e o cérebro. Por exemplo, a dopamina está envolvida no controle do movimento e na sensação de prazer, enquanto a serotonina regula o humor, o sono e o apetite. Modulação de Emoções e comportamentos: Muitos neurotransmissores estão envolvidos na regulação das emoções e comportamentos. A deficiência ou excesso de certos neurotransmissores pode estar associada a distúrbios mentais, como depressão, ansiedade e esquizofrenia. Processos cognitivos: Neurotransmissores como a acetilcolina são essenciais para a memória e aprendizado. A comunicação eficiente entre os neurônios facilita processos cognitivos como pensar, lembrar e tomar decisões. Resposta ao estresse: Neurotransmissores como a norepinefrina estão envolvidos na resposta ao estresse, preparando o corpo para a "luta ou fuga" em situações de emergência.

Essas substâncias são fundamentais para o funcionamento adequado do sistema nervoso e desempenham um papel central em quase todas as funções corporais e comportamentais. Nessa linha de raciocínio, se as causas podem ser conhecidas, a ação do profissional de saúde, no geral, e do farmacêutico pesquisador, em particular, toma rumo.

Afirma-se que:

a camomila é uma das plantas mais citadas para fins medicinais, seja para uso adulto ou pediátrico. Sendo assim, a camomila vem demonstrando ser uma importante planta medicinal ao longo dos anos, e, pode se tornar ainda mais importante caso seu efeito sobre a ansiedade seja cientificamente comprovada. (Lima (2019 *apud* Pinto. Silva, 2021, p. 9)

A acessibilidade desse fitoterápico é outro fator que corrobora com o seu uso dada a média de renda familiar do Brasil: “o rendimento médio mensal real domiciliar per capita (por habitante) chegou a R\$ 1.586 em 2022” (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística, 2022). Pensando assim, a questão da popularização da média econômica para a realização da fitoterapia escancara mais um benefício do uso da

Matricaria chamomilla com a finalidade de apaziguar sintomas do Transtorno de Ansiedade Generalizada.

É preciso ainda reiterar quanto à relevância pessoal no que diz respeito ao significado que torna esse tema tão presente em alvo de pesquisa, afinal de contas, por trás de todo pesquisador há um ser humano que almeja contribuir com a cura, melhoria e avanço da sociedade integralmente. Discutir o uso da camomila para o tratamento do Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG) no ambiente acadêmico pode ser importante por várias razões, tais como obtenção da informação baseada em evidências, abordar estudos científicos sobre a eficácia da camomila pode ajudar a disseminar informações corretas e baseadas em evidências entre estudantes e profissionais da saúde. A camomila pode ser uma opção complementar aos tratamentos tradicionais, oferecendo uma abordagem natural e acessível para aliviar os sintomas de ansiedade. Seu uso, muitas vezes na forma de chá, extrato ou óleo essencial, pode ser integrado a uma rotina de autocuidado, proporcionando um efeito calmante e relaxante. Embora não substitua a necessidade de tratamentos médicos convencionais, como terapia ou medicação, a camomila pode ampliar o leque de opções para aqueles que buscam uma solução mais holística e menos invasiva para o manejo do estresse e do transtorno de ansiedade generalizada. Além disso, ao ser incorporada ao cotidiano, a camomila pode contribuir para uma sensação de bem-estar geral, ajudando a mitigar os efeitos da tensão acumulada no dia a dia.

A educação sobre fitoterápicos, promove o conhecimento sobre plantas medicinais e suas aplicações terapêuticas, incluindo a camomila, enriquecendo a formação dos alunos de áreas relacionadas à saúde. É de suma importância também tratar a respeito da segurança e uso adequado deste e outros fitos, discutir as dosagens seguras e possíveis interações da camomila com outros medicamentos visando prevenir o uso inadequado e efeitos adversos. É importante valorizar a medicina integrativa, já que integrar o uso de tratamentos naturais e convencionais pode promover uma abordagem holística e centrada no paciente, valorizando a medicina integrativa.

Falar sobre o TAG e suas diversas opções de tratamento, incluindo fitoterápicos como a camomila, pode ajudar a desestigmatizar os problemas de saúde mental e incentivar mais pessoas a buscar ajuda. Discussões acadêmicas sobre a camomila e outros tratamentos alternativos podem estimular a realização de mais pesquisas,

contribuindo para um melhor entendimento de suas propriedades e eficácia. Em suma, abordar o uso da camomila no contexto do TAG dentro da faculdade pode proporcionar um entendimento mais amplo e equilibrado sobre as opções de tratamento, promovendo uma visão integrativa e baseada em evidências da saúde mental.

O objetivo geral deste trabalho é investigar o potencial terapêutico da camomila no tratamento da ansiedade generalizada. Já no que diz respeito aos objetivos específicos há a pretensão de avaliar os efeitos da camomila na redução dos sintomas de ansiedade em pacientes diagnosticados com ansiedade generalizada, e por fim analisar o perfil de segurança e tolerabilidade da camomila em indivíduos submetidos ao tratamento para o transtorno de ansiedade generalizada.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 CAMOMILA: CARACTERÍSTICAS, USO NO TAG E IMPORTÂNCIA CLÍNICA

A camomila (*Matricaria recutita*), uma planta medicinal amplamente reconhecida, é conhecida por sua longa história de uso terapêutico, que remonta à antiguidade. Civilizações como os egípcios, gregos e romanos já utilizavam a camomila em suas práticas medicinais, reconhecendo seu valor pelas propriedades curativas e pelos benefícios à saúde proporcionados por essa planta (MILLS; BONE, 2005). Na Europa, a camomila tornou-se um dos elementos centrais na tradição herbal, consolidando-se devido à sua eficácia como calmante natural e ao seu uso no tratamento de diversas condições, principalmente no alívio da ansiedade (BONE, 2003). Com o avanço dos séculos, o conhecimento sobre as propriedades terapêuticas da camomila transcendeu fronteiras, alcançando diferentes culturas e consolidando-se como uma das plantas medicinais mais amplamente difundidas e utilizadas globalmente (MILLS; BONE, 2005).

O século XX marcou um ponto de virada no estudo científico da camomila, com o interesse pela planta crescendo significativamente à medida que pesquisadores começaram a identificar seus compostos bioativos e explorar os mecanismos pelos quais esses componentes afetam o organismo humano (AMSTERDAM et al., 2009). Especialmente a partir da metade do século, uma série de estudos clínicos foram realizados para investigar a eficácia da camomila no tratamento de distúrbios como a ansiedade, resultando em um reconhecimento crescente de seu potencial como um fitoterápico eficaz (KEEFE et al., 2016). Nos últimos anos, o avanço das pesquisas trouxe evidências adicionais sobre os mecanismos de ação da camomila, confirmando sua eficácia no manejo de sintomas ansiosos e consolidando-a como uma alternativa terapêutica promissora no tratamento desse transtorno (AMSTERDAM et al., 2012).

Com o crescente corpo de evidências científicas disponíveis, muitos profissionais de saúde passaram a integrar a camomila em protocolos de tratamento para pacientes com transtorno de ansiedade, reconhecendo-a como uma opção segura e eficaz (SARRIS et al., 2011). No entanto, embora os avanços científicos sejam expressivos, ainda há lacunas significativas no entendimento completo dos efeitos e dos mecanismos de ação dessa planta, o que evidencia a necessidade

contínua de mais pesquisas para esclarecer aspectos ainda pouco compreendidos e possibilitar o seu uso de forma ainda mais eficaz (AMSTERDAM et al., 2009).

O extrato padronizado de camomila (*Matricaria chamomilla*) com apigenina 1,2% tem sido amplamente estudado como um tratamento natural para o transtorno de ansiedade generalizada (TAG). A apigenina, um flavonoide presente na camomila, é conhecida por suas propriedades ansiolíticas, sendo capaz de interagir com receptores no sistema nervoso central, como os receptores benzodiazepínicos, promovendo um efeito calmante e redutor da ansiedade.

A padronização do extrato com 1,2% de apigenina garante uma dosagem estável e eficaz, o que é crucial para estudos clínicos e para o uso terapêutico. Pesquisas demonstram que esse extrato pode reduzir significativamente os sintomas de ansiedade em pacientes com TAG sem causar os efeitos colaterais frequentemente associados a medicamentos convencionais, como sonolência excessiva ou dependência. Além de aliviar a ansiedade, o extrato de camomila com apigenina 1,2% também pode melhorar a qualidade do sono, um sintoma comumente relacionado à ansiedade. Por ser uma abordagem natural e segura, o extrato de camomila é visto como uma alternativa ou complemento eficaz aos tratamentos farmacológicos tradicionais, oferecendo uma opção com menos efeitos adversos e boa tolerabilidade para o uso a longo prazo.

Figura 1- Camomila (*Matricaria chamomilla*)



Fonte: Camomila – Conheça suas propriedades e benefícios – One Spa. Acesso em: 05 setembro 2024.

Figura 2- Extrato oleoso de camomila (*Matricaria chamomilla*)



Fonte: Extrato Oleoso Camomila Alemã 100% Puro Phytoterapica 30ml | Parcelamento sem juros (mercadolivre.com.br). Acesso em: 05 setembro 2024.

A ansiedade generalizada é um transtorno que acomete milhões de pessoas ao redor do mundo, caracterizando-se por uma preocupação crônica e excessiva que, em muitos casos, é acompanhada de sintomas como tensão muscular, irritabilidade, insônia e dificuldade de concentração (AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION, 2013). Diversas teorias têm sido propostas para entender suas causas, abordando fatores genéticos, neurobiológicos, psicológicos e ambientais (STEIN; STEIN, 2008). Nos principais sistemas de classificação diagnóstica, como o DSM-5 (Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais) e a CID-10 (Classificação Internacional de Doenças), a ansiedade generalizada é categorizada como um transtorno de ansiedade, refletindo a complexidade de seus sintomas e a necessidade de abordagens terapêuticas específicas (AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION, 2013).

Os efeitos terapêuticos da camomila decorrem de sua composição rica em diversos compostos bioativos, como flavonoides, terpenoides e óleos essenciais, que são os responsáveis por suas propriedades calmantes e ansiolíticas (MCKAY; BLUMBERG, 2006). Estudos indicam que o efeito ansiolítico da camomila está relacionado à modulação de neurotransmissores como o GABA e a serotonina, além de suas propriedades anti-inflamatórias e antioxidantes, que contribuem para a redução dos sintomas de ansiedade (AMSTERDAM et al., 2012). Por conta disso, a camomila é considerada um fitoterápico ansiolítico e integra o grupo de plantas medicinais amplamente utilizadas no tratamento de transtornos de ansiedade (BONE, 2003).

A aplicação da camomila no tratamento de distúrbios ansiosos segue protocolos específicos que envolvem dosagens recomendadas e orientações detalhadas sobre a duração do tratamento (AMSTERDAM et al., 2009). Nesse contexto, o farmacêutico desempenha um papel crucial, orientando os pacientes quanto ao uso correto e seguro da camomila, garantindo que a administração do fitoterápico seja feita de maneira adequada (MONTEIRO et al., 2015). Ao recomendar a camomila, o farmacêutico deve fornecer informações precisas sobre posologia, potenciais efeitos colaterais, interações medicamentosas e precauções a serem tomadas (MONTEIRO et al., 2015). Além disso, o farmacêutico deve seguir as normas éticas e legais estabelecidas pelo Conselho Federal de Farmácia (CFF), assegurando que sua prática esteja em conformidade com as regulamentações vigentes (CFF, 2018).

Os fitoterápicos, incluindo a camomila, devem atender a rigorosos padrões de qualidade que envolvem critérios de identificação, pureza, teor de princípio ativo e controle microbiológico (BRASIL, 2010). Para garantir a qualidade dos produtos, os fabricantes são obrigados a seguir as Boas Práticas de Fabricação, assegurando que os fitoterápicos sejam produzidos de maneira controlada, minimizando riscos de contaminação e assegurando sua eficácia (BRASIL, 2010). No ambiente clínico, o farmacêutico é responsável por orientar os pacientes sobre o uso correto da camomila, fornecendo informações detalhadas sobre dosagem, forma de administração e possíveis interações medicamentosas (PEREIRA; TOGNON, 2018). Além disso, ele deve oferecer um acompanhamento personalizado, considerando as necessidades específicas de cada paciente e orientando sobre a duração adequada

do tratamento, além de possíveis efeitos adversos (PEREIRA; TOGNON, 2018). O farmacêutico também exerce um papel fundamental no monitoramento da resposta do paciente ao tratamento com camomila, avaliando a eficácia do fitoterápico e auxiliando na tomada de decisões clínicas (PEREIRA; TOGNON, 2018).

A atuação dos farmacêuticos deve ser pautada pelas normas e diretrizes estabelecidas pelo CFF, que regulamentam a prática profissional e o uso de fitoterápicos no Brasil. Esses profissionais têm a responsabilidade de assegurar que os produtos estejam em conformidade com os padrões de qualidade e segurança determinados pela legislação vigente. Para tanto, é fundamental que os farmacêuticos mantenham-se atualizados em relação aos avanços na pesquisa e às regulamentações relacionadas aos fitoterápicos, garantindo uma prática ética e eficaz (CONSELHO FEDERAL DE FARMÁCIA, 2018).

A interação entre farmacêuticos e outros profissionais da saúde é fundamental para proporcionar uma abordagem integrada e eficaz no tratamento da ansiedade generalizada. Essa colaboração deve ocorrer de maneira coordenada e comunicativa, garantindo que o paciente receba um cuidado abrangente e personalizado. Como por exemplo uma comunicação clara e frequente: Farmacêuticos, médicos, psicólogos e outros profissionais da saúde devem manter uma comunicação contínua para discutir o plano de tratamento do paciente. Isso inclui trocar informações sobre medicações prescritas, doses, possíveis interações medicamentosas e efeitos colaterais.

Monitoramento e ajustes no tratamento: O farmacêutico pode desempenhar um papel ativo no monitoramento da eficácia do tratamento, observando a resposta do paciente à medicação e alertando o médico sobre a necessidade de ajustes na dosagem ou mudanças no tratamento. Isso é particularmente importante para evitar dependência, tolerância ou efeitos colaterais graves.

Integração de práticas multidisciplinares: Em uma abordagem integrada, é essencial que os farmacêuticos colaborem com psicólogos, terapeutas ocupacionais e outros profissionais de saúde mental para garantir que o tratamento farmacológico seja complementado por terapias cognitivas, comportamentais e outras intervenções não medicamentosas.

Planejamento conjunto de tratamento: A criação de um plano de tratamento personalizado, que envolva a opinião e a expertise de todos os profissionais de saúde envolvidos, é crucial. Isso ajuda a alinhar os objetivos terapêuticos e a garantir que o tratamento seja coerente e adaptado às necessidades individuais do paciente. Seguimento e avaliação

conjunta: O acompanhamento regular e a reavaliação do plano de tratamento devem ser realizados em conjunto pelos profissionais de saúde. Isso inclui revisões periódicas da medicação, a resposta do paciente às terapias e a necessidade de ajustes no tratamento. Ao trabalhar em conjunto, farmacêuticos e outros profissionais da saúde podem garantir que o tratamento da ansiedade generalizada seja mais eficaz, seguro e adaptado às necessidades específicas de cada paciente, promovendo uma abordagem verdadeiramente integrada. O objetivo final é promover o bem-estar integral do paciente, adotando uma abordagem que considere tanto os aspectos físicos quanto emocionais e psicossociais da saúde (RAMAN; SURYAKALA, 2014).

Assim, a camomila, com sua rica tradição de uso medicinal e o respaldo das evidências científicas modernas, continua a se destacar como uma alternativa terapêutica valiosa no tratamento da ansiedade. Seu uso, quando fundamentado em regulamentações e orientações clínicas, demonstra o potencial dos fitoterápicos em se integrarem de maneira eficaz e segura à medicina convencional. O papel dos farmacêuticos e de outros profissionais de saúde é fundamental na orientação dos pacientes, no monitoramento do tratamento e na garantia da qualidade dos produtos, assegurando que os indivíduos possam se beneficiar plenamente das propriedades terapêuticas da camomila. Dessa forma, a planta se consolida como uma ferramenta importante no manejo dos transtornos de ansiedade, com perspectivas de uso cada vez mais promissoras à medida que novas pesquisas são realizadas e que sua aplicação clínica é aprimorada.

3 METODOLOGIA

Foram utilizadas diversas fontes de pesquisa para nortear este estudo. A pesquisa bibliográfica incluiu artigos científicos e teses acadêmicas todas gratuitas. As palavras-chave utilizadas nas buscas foram "camomila", "tratamento", "ansiedade generalizada" e "fitoterapia".

Os dados foram coletados a partir de estudos clínicos randomizados, revisões sistemáticas e meta-análises publicados nos últimos anos. Foram selecionados estudos que abordavam a eficácia e a segurança do uso da camomila no tratamento de pessoas com transtorno de ansiedade generalizada. Os critérios de inclusão abrangeram artigos em inglês e português.

Os dados coletados foram analisados quantitativa e qualitativamente. A análise quantitativa envolveu a extração de dados sobre a eficácia do tratamento com camomila, medidos por escalas de ansiedade. A análise qualitativa focou nos relatos de efeitos colaterais, adesão ao tratamento e percepções dos participantes. Em relação aos critérios de inclusão, foram incluídos artigos gratuitos, clínicos randomizados, revisões sistemáticas e meta-análises que investigaram o uso da camomila no tratamento da ansiedade generalizada. Quanto à data de publicação, foram validados estudos publicados nos últimos dez anos (2013-2023).

Primeiramente, realizou-se uma revisão inicial da literatura para identificar estudos relevantes. Em seguida, aplicaram-se os critérios de inclusão e exclusão para refinar a seleção dos artigos. Após a coleta dos dados, estes foram organizados para facilitar a comparação entre os estudos. Finalmente, realizou-se uma síntese das evidências, destacando os achados mais significativos.

No que se refere a língua, foram selecionados artigos publicados em inglês e português. A população estudada envolveu adultos diagnosticados com transtorno de ansiedade generalizada (TAG). Os critérios de exclusão foram estudos de caso, séries de casos, opiniões e artigos de revisão narrativa. Data de publicação dos estudos publicados antes dos anos outrora estabelecidos também foi um fator eliminatório. A população estudada que incluíram participantes com outros transtornos de ansiedade ou condições psiquiátricas que não o TAG, não foi levado em conta para estudo.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Durante a fase de busca inicial, foram identificados um total de 83 estudos potenciais sobre o uso da camomila no tratamento de pessoas com ansiedade generalizada. Após a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, a seleção foi refinada da seguinte maneira:

- Critérios de Inclusão e Exclusão: após a leitura dos títulos e resumos, 35 estudos foram excluídos por não atenderem aos critérios de inclusão.

- Revisão Completa: dos 48 estudos restantes, uma revisão completa do texto foi realizada. Durante esta fase, mais 28 estudos foram excluídos por razões como a falta de medidas validadas de ansiedade, combinação de tratamentos ou inadequação da metodologia e mais 14 por falta de relação direta após maior delimitação do tema.

- Estudos Selecionados: No total, 6 artigos cumpriram todos os critérios de inclusão e foram considerados adequados para a análise detalhada.

Os resultados dos estudos selecionados foram organizados e descritos de maneira clara e objetiva. Cada estudo foi analisado quanto à metodologia empregada, ao tamanho da amostra, às formas de administração da camomila, e às medidas de resultado utilizadas para avaliar a eficácia do tratamento, tais como: As medidas de ansiedade de BAI (Beck Anxiety Inventory) e Hamilton (Hamilton Anxiety Rating Scale - HAM-A). O BAI é um questionário de autoavaliação criado por Aaron T. Beck. Ele contém 21 itens, que avaliam a severidade dos sintomas de ansiedade experimentados pelo paciente nos últimos sete dias. Cada item descreve um sintoma, como sudorese, tontura ou palpitações, e o paciente classifica cada um em uma escala de 0 a 3, sendo: 0 = Não senti de jeito nenhum; 1 = Levemente (não me incomodou muito); 2 = Moderadamente (foi muito desconfortável, mas eu conseguia lidar); 3 = Severamente (dificuldade para lidar). O escore total vai de 0 a 63: 0-7: Ansiedade mínima; 8-15: Ansiedade leve; 16-25: Ansiedade moderada; 26-63: Ansiedade severa. A BAI é mais focada nos sintomas físicos da ansiedade.

Já a escala de ansiedade de Hamilton (HAM-A) é uma escala de entrevista clínica criada por Max Hamilton em 1959, composta por 14 itens, cada um relacionado

a diferentes aspectos da ansiedade. A avaliação é feita por um clínico, que classifica cada item em uma escala de 0 a 4: 0 = Ausência de sintomas; 1 = Sintomas leves; 2 = Sintomas moderados; 3 = Sintomas graves; 4 = Sintomas muito graves. Os itens cobrem tanto sintomas físicos quanto psicológicos, como: Tensão, medo, insônia, sintomas somáticos (cardíacos, respiratórios, gastrointestinais), ansiedade geral. A pontuação total vai de 0 a 56: 0-17: Ansiedade leve; 18-24: Ansiedade moderada; 25-30: Ansiedade severa. A HAM-A é utilizada principalmente em contextos clínicos para rastrear a progressão do tratamento.

Além da descrição quantitativa dos resultados, foi realizada uma análise qualitativa para identificar padrões e tendências nas evidências.

Este processo de análise permitiu uma compreensão abrangente dos efeitos da camomila sobre a ansiedade, destacando tanto os benefícios quanto às limitações do seu uso terapêutico.

Quadro 1: Comparativo dos artigos acerca do uso da Camomila para uso fitoterápico para tratamento do TAG.

	Título Objetivo	Metodologia	Principais resultados
	<ul style="list-style-type: none"> - Eficácia do extrato de camomila no tratamento do transtorno de ansiedade generalizada; - Este estudo investigou os efeitos do extrato de camomila em pacientes com transtorno de ansiedade generalizada (TAG). 	<ul style="list-style-type: none"> - Desenho do Estudo: ensaio clínico randomizado, duplo-cego, controlado por placebo. - Participantes: pacientes diagnosticados com transtorno de ansiedade generalizada (TAG) de acordo com os critérios do DSM-IV. - Número total de participantes: 57. - Intervenção: Grupo experimental recebeu cápsulas de extrato de camomila (<i>Matricaria recutita</i>) padronizada com apigenina 1,2%. Grupo controle: recebeu cápsulas de placebo. - Duração da intervenção: 8 semanas. 	<ul style="list-style-type: none"> - Os resultados mostraram estatisticamente que os pacientes que receberam extrato de camomila apresentaram uma redução significativa nos sintomas de ansiedade em comparação com o grupo placebo. Redução média nos escores HAM-A: O grupo que recebeu o extrato de camomila apresentou uma redução média de 7,39 pontos nos escores HAM-A, enquanto o grupo placebo apresentou uma redução média de 4,45 pontos. Significância Estatística: A diferença entre os dois grupos foi estatisticamente significativa, com um valor de $p = 0,047$. Isso indica que a probabilidade de essa diferença ser devida ao acaso é menor do que

		-Dosagem: dosagem do extrato de camomila: 200 mg por dia.	5%, o que confirma a eficácia do extrato de camomila no alívio dos sintomas de ansiedade.
	<p>- Fitoterapia para transtornos de ansiedade;</p> <p>- Esta revisão sistemática avaliou várias ervas, incluindo a camomila, para o tratamento de transtornos de ansiedade.</p>	<p>- Desenho do Estudo: revisão sistemática da literatura científica sobre o uso de ervas medicinais para o tratamento de depressão, ansiedade e insônia.</p> <p>-Fontes de Dados: bancos de dados eletrônicos como PubMed, Medline, e outras fontes relevantes de literatura científica foram pesquisados para identificar estudos sobre ervas medicinais.</p> <p>-Critérios de Inclusão: estudos que investigaram o efeito de ervas medicinais, incluindo a camomila, em pacientes com transtornos de ansiedade, depressão e insônia. Incluiu ensaios clínicos randomizados, estudos controlados, e revisões anteriores que forneceram evidências psicofarmacológicas e clínicas.</p> <p>-Ervas Avaliadas: diversas ervas foram incluídas na revisão, como a camomila, kava, valeriana, erva de São João, lavanda, entre outras.</p> <p>-Análise dos Dados: os dados foram extraídos e analisados com foco na eficácia e segurança das ervas para o tratamento dos transtornos mencionados. A análise incluiu a revisão dos mecanismos psicofarmacológicos das ervas, bem como a avaliação de estudos clínicos disponíveis.</p> <p>-Síntese dos Resultados: a revisão destacou as propriedades ansiolíticas naturais da camomila e seu potencial para tratar a</p>	<p>- A revisão destacou que a camomila pode ser eficaz devido às suas propriedades ansiolíticas naturais.</p>

		ansiedade. Foi feita uma síntese dos achados dos estudos revisados para cada erva, destacando a evidência clínica e psicofarmacológica disponível.	
	<p>- Eficácia da camomila em sintomas de ansiedade leve a moderada;</p> <p>- Este estudo analisou os efeitos da camomila em pessoas com ansiedade leve a moderada.</p>	<p>- Desenho do Estudo: estudo aberto de curto prazo.</p> <p>- Participantes: adultos diagnosticados com transtorno de ansiedade generalizada (TAG) de moderada a severa.</p> <p>- Número total de participantes: 93. Intervenção: todos os participantes receberam terapia com extrato de camomila (<i>Matricaria chamomilla</i> L.) padronizada com apigenina 1,2% durante 8 semanas.</p> <p>- Dosagem: os participantes tomaram cápsulas de extrato de camomila padronizado a 1,500 mg por dia.</p> <p>- Medidas de Desfecho: principal medida de desfecho: Mudança na pontuação da Hamilton Anxiety Rating (HAM-A) ao longo do tempo.</p> <p>- Análise Estatística: análise das mudanças nas pontuações de HAM-A, BAI, BDI e CGI do início ao final do estudo. Utilização de métodos estatísticos apropriados para analisar a eficácia da intervenção.</p>	<p>- Os resultados sugeriram que a camomila pode ajudar a reduzir os sintomas de ansiedade em níveis clínicos e subclínicos.</p>
	<p>- Estudo sobre camomila e ansiedade em um contexto de longo prazo;</p> <p>- Este estudo examinou os efeitos a longo prazo do tratamento com camomila em pacientes com</p>	<p>- Desenho do Estudo: Estudo randomizado, duplo-cego e controlado por placebo.</p> <p>- Participantes: pacientes diagnosticados com transtorno de ansiedade generalizada (TAG).</p> <p>- Intervenção: os participantes foram randomizados para receber tratamento com</p>	<p>- Os resultados indicaram uma melhoria contínua nos sintomas de ansiedade com o uso prolongado da camomila em comparação com o placebo.</p>

	<p>transtorno de ansiedade generalizada.</p>	<p>extrato de camomila padronizado com apigenina 1,2% ou placebo.</p> <p>-Duração: tratamento de longo prazo.</p> <p>-Avaliação dos Resultados: medição contínua dos sintomas de ansiedade usando escalas padronizadas para avaliar a eficácia do tratamento com camomila em comparação com o placebo.</p> <p>-Análise de Dados: comparação estatística dos resultados entre os grupos de tratamento e placebo para determinar a significância das diferenças observadas.</p>	
	<p>- Camomila e ansiedade: um estudo piloto;</p> <p>- Este estudo piloto investigou o efeito da camomila em pacientes com transtorno de ansiedade generalizada.</p>	<p>- Desenho do Estudo: estudo piloto, que é uma investigação preliminar para avaliar a viabilidade e a eficácia de uma intervenção.</p> <p>-Participantes: pacientes diagnosticados com transtorno de ansiedade generalizada (TAG).</p> <p>-Intervenção: administração de extrato de camomila padronizado com apigenina 1,2% ou suplemento aos participantes.</p> <p>-Avaliação dos Resultados: utilização de medidas de avaliação para os sintomas de ansiedade antes e depois do tratamento com camomila.</p> <p>-Análise de Dados: análise dos resultados para determinar a eficácia e a segurança do tratamento com camomila para a redução dos sintomas de ansiedade.</p>	<p>- Os resultados sugeriram que a camomila pode ser um tratamento seguro e eficaz para reduzir os sintomas de ansiedade.</p>
	<p>- Efeitos da camomila na qualidade do sono e na ansiedade;</p>	<p>- Desenho do Estudo: estudo randomizado, duplo-cego e controlado por placebo.</p>	<p>- Os resultados mostraram uma melhoria significativa tanto na ansiedade quanto na qualidade do sono em</p>

	<p>- Este estudo avaliou os efeitos do extrato de camomila na qualidade do sono e nos sintomas de ansiedade em pacientes com TAG.</p>	<p>-Participantes: pacientes diagnosticados com transtorno de ansiedade generalizada (TAG).</p> <p>-Intervenção: administração de extrato de camomila com apigenina 1,2% aos participantes, com um grupo recebendo o extrato e outro recebendo um placebo.</p> <p>-Avaliação dos Resultados: ansiedade: medida utilizando escalas padronizadas de avaliação de ansiedade; qualidade do sono: avaliada por instrumentos específicos para medir a qualidade do sono, além de escalas de auto-relato.</p> <p>-Análise de Dados: comparação dos resultados entre o grupo de camomila e o grupo placebo para avaliar a eficácia do tratamento tanto para a ansiedade quanto para a qualidade do sono.</p>	<p>comparação com o placebo.</p>
--	---	--	----------------------------------

Fonte: Elaborada pela autora, 2024.

O artigo escrito por Amsterdam, J. D., Li, Y., Soeller, I., Rockwell, K., Mao, J. J., e Shults, J. investigou os efeitos do extrato de camomila em pacientes com transtorno de ansiedade generalizada (TAG). Os resultados mostraram que os pacientes que receberam extrato de camomila apresentaram uma redução significativa nos sintomas de ansiedade em comparação com o grupo placebo.

A amostra deste artigo é composta por pacientes com transtorno de ansiedade generalizada (TAG). Em estudos clínicos como este, a amostra geralmente envolve indivíduos diagnosticados com a condição que está sendo investigada, neste caso, o TAG. Para analisar a metodologia dele é importante considerar vários aspectos essenciais de estudos clínicos, tais como o desenho do estudo, a seleção de participantes, a intervenção, a randomização, a cegueira e a análise dos dados. Vamos abordar cada um desses aspectos:

1 - Desenho do Estudo: foi desenhado como um ensaio clínico randomizado, duplo-cego e controlado por placebo. Esse tipo de estudo é considerado o padrão-ouro para avaliar a eficácia de uma intervenção, pois minimiza vieses e permite uma comparação objetiva entre o grupo de tratamento e o grupo de controle.

2 - Seleção de Participantes: os participantes do estudo foram indivíduos diagnosticados com transtorno de ansiedade generalizada (TAG). Critérios específicos de inclusão e exclusão garantem que a amostra seja homogênea e adequada para avaliar os efeitos do tratamento. Detalhes sobre a idade, sexo, e critérios de diagnóstico dos participantes geralmente são fornecidos para contextualizar a amostra.

3 - Intervenção: consistiu na administração de extrato de camomila (*Matricaria recutita*) via oral. A dosagem, a frequência e a duração do tratamento são aspectos críticos para a reprodução e a compreensão dos resultados. A intervenção foi comparada com um placebo, que é uma substância inativa administrada ao grupo de controle.

4 - Randomização: os participantes foram aleatoriamente designados para receber extrato de camomila ou placebo. A randomização é um procedimento fundamental que ajuda a distribuir de maneira equilibrada fatores conhecidos e desconhecidos que poderiam influenciar os resultados, assegurando que as diferenças observadas entre os grupos possam ser atribuídas ao tratamento.

5 - Invisual: o estudo foi duplo-cego, o que significa que tanto os participantes quanto os pesquisadores não sabiam quem estava recebendo o tratamento ativo ou o placebo. A cegueira é crucial para reduzir o viés de expectativa e garantir que os resultados não sejam influenciados por percepções preconcebidas.

6 - Análise dos Dados: envolveu a comparação dos sintomas de ansiedade entre os grupos de tratamento e controle. Ferramentas estatísticas apropriadas, como testes para amostras independentes ou ANOVA, são utilizadas para determinar a significância das diferenças observadas. A apresentação dos resultados inclui medidas de efeito, como a redução dos sintomas de ansiedade, e a significância estatística desses efeitos.

Em suma, a metodologia descrita no estudo é robusta e segue os padrões de qualidade para ensaios clínicos. O uso de um design randomizado, duplo-cego e

controlado por placebo, juntamente com uma análise estatística rigorosa, confere validade e confiabilidade aos resultados, que mostraram uma redução significativa nos sintomas de ansiedade nos pacientes que receberam extrato de camomila em comparação com o grupo placebo.

Ainda acerca dele, é possível analisar que foram utilizados dois tipos principais de questionários para avaliar a eficácia do tratamento com extrato de camomila no TAG. O primeiro: Hamilton Anxiety Rating Scale (HAM-A): Este é um questionário amplamente utilizado para medir a gravidade dos sintomas de ansiedade. Ele avalia vários aspectos da ansiedade, incluindo sintomas físicos e psíquicos. O segundo: Beck Anxiety Inventory (BAI): Este questionário é utilizado para medir a intensidade da ansiedade. Ele se concentra principalmente nos sintomas de ansiedade que uma pessoa pode estar experimentando no momento.

Os questionários foram aplicados ao longo de um período de 8 semanas, comparando os resultados entre o grupo que recebeu o extrato de camomila e o grupo placebo. A pesquisa encontrou uma redução significativa nos sintomas de ansiedade no grupo que recebeu o tratamento com camomila, sugerindo sua eficácia no tratamento do TAG.

Os resultados do estudo sugerem fortemente que o extrato de camomila é eficaz na redução dos sintomas de ansiedade em pacientes com transtorno de ansiedade generalizada. A camomila não só demonstrou ser mais eficaz que o placebo na redução dos escores de ansiedade, como também foi bem tolerada pelos pacientes, com eventos adversos mínimos e comparáveis ao grupo placebo. Esses achados suportam o uso de camomila como uma alternativa viável e segura para o tratamento do TAG.

O artigo publicado por Sarris et al., é uma revisão sistemática que avalia a eficácia das ervas, incluindo a camomila, no tratamento de transtornos de ansiedade.

A metodologia deu-se da seguinte forma: 1. Seleção de estudos: os autores buscaram estudos clínicos e pré-clínicos sobre o uso de ervas medicinais para ansiedade, depressão e insônia. 2. Critérios de inclusão e exclusão: incluíram estudos que investigavam ervas específicas para os transtornos mencionados, excluindo aqueles com metodologia inadequada. 3. Avaliação da qualidade dos estudos: os estudos foram avaliados pela qualidade metodológica, tamanho da amostra e validade

dos resultados. 4. Síntese dos dados: dados dos estudos foram sintetizados para uma visão geral da eficácia das ervas, destacando a camomila por suas propriedades ansiolíticas. 5. Análise crítica: os autores discutiram evidências e limitações, identificando áreas que precisam de mais pesquisas.

A conclusão foi baseada na análise da evidência psicofarmacológica e clínica, destacando que algumas ervas, como a erva-de-são-joão para depressão, kava (*Piper methysticum*) e camomila (*Matricaria chamomilla*) para ansiedade e valeriana (*Valeriana officinalis*) para insônia, apresentam evidências mais robustas em termos de eficácia. No entanto, os autores também ressaltaram a necessidade de mais pesquisas de alta qualidade para confirmar a eficácia de outras plantas e esclarecer questões sobre a segurança a longo prazo e interações medicamentosas.

O artigo de Keefe, J. R., Mao, J. J., Soeller, I., Li, Q. S., Xie, S. X., & Amsterdam, J. D. tem características também válidas para este artigo. Tais como: tipo de amostra - 1. Amostra aberta e de curto prazo: Todos os participantes sabiam que estavam recebendo camomila, e o tratamento foi realizado por um período breve.

A metodologia deu-se assim: 1. Tipo de estudo: ensaio clínico de design aberto e de curto prazo. 2. População: indivíduos com TAG de moderado a grave. 3. Intervenção: administração de camomila. 4. Grupo controle: ausência de grupo controle, o que limita a atribuição específica dos efeitos observados à camomila. 5. Medidas de Resultado: avaliação da eficácia na redução dos sintomas de ansiedade.

Os questionários utilizados foram: Hamilton Anxiety Rating Scale (HAM-A), que avalia a gravidade da ansiedade. Beck Anxiety Inventory (BAI), que mede a severidade dos sintomas de ansiedade.

As técnicas de verificação foram: avaliação clínica, que servem para monitoramento regular do progresso dos pacientes. Medidas de ansiedade, servem para o uso das escalas HAM-A e BAI e monitoramento de efeitos adversos, para verificações a fim de identificar possíveis efeitos colaterais da camomila.

Seguem, assim, os principais resultados: 1. Eficácia da camomila: redução significativa nos sintomas de ansiedade medida pelas escalas HAM-A e BAI. 2. Efeitos colaterais: poucos efeitos colaterais, indicando boa tolerância à camomila. 3. Limitações: design aberto e curto prazo; ausência de grupo controle; curta duração do estudo, limitando a avaliação dos efeitos a longo prazo. 4. Relevância clínica: a

camomila pode ser uma alternativa segura para o manejo de ansiedade leve a moderada, apesar das limitações do estudo.

O artigo escrito por Mao et al., investigou os efeitos do tratamento com camomila em pacientes com transtorno de ansiedade generalizada (TAG) ao longo de um período prolongado. Este ensaio clínico foi caracterizado pela aleatorização dos participantes em dois grupos (camomila e placebo), minimizando o viés e permitindo uma avaliação comparativa eficaz.

A metodologia foi a seguinte: 1. desenho do estudo: randomizado, duplo-cego e controlado por placebo. 2. Participantes: incluiu pacientes com TAG. 3. Tratamento e controle: comparação entre camomila e placebo. 4. Duração do estudo: tratamento a longo prazo para observar efeitos contínuos. 5. Métodos de avaliação: utilização de escalas como HAM-A e BAI para medir sintomas de ansiedade. 6. Análise de dados: comparação estatística entre os grupos, considerando fatores de confusão. 7. Segurança e efeitos colaterais: monitoramento de efeitos adversos.

Os resultados incluem: redução dos sintomas de ansiedade significativa nos pacientes tratados com camomila, medida pelas escalas HAM-A e BAI. Também foi constatada melhoria sustentada: eficácia contínua ao longo do tempo, indicando benefícios duradouros. A segurança do tratamento foi vista, já que não houve efeitos adversos significativos, sugerindo segurança a longo prazo. Finalmente, a comparação com Placebo: grupo placebo não mostrou melhorias significativas, validando a eficácia da camomila.

Em suma, o estudo concluiu que o tratamento com camomila é uma opção eficaz e segura para o manejo a longo prazo do TAG, proporcionando uma redução contínua dos sintomas de ansiedade.

O artigo de Srivastava, Shankar e Gupta, publicado na revista *Molecular Medicine Reports* em 2010, é um estudo piloto que explorou o efeito da camomila no tratamento do transtorno de ansiedade generalizada (TAG). O objetivo principal foi avaliar a viabilidade e os efeitos iniciais da camomila.

A metodologia foi a seguinte: 1. Desenho do estudo: piloto, com amostra pequena, para testar a viabilidade e os efeitos iniciais da intervenção. 2. Amostra: pequena, com dados preliminares sobre número de participantes e suas características demográficas. 3. Intervenção: investigação do efeito da camomila,

detalhando forma de administração, dosagem e duração do tratamento. 4. Grupo controle: verificação da existência de um grupo controle para comparação dos efeitos. 5. Medidas de resultado: uso de escalas como HAM-A e BAI para medir sintomas de ansiedade. 6. Análise estatística: métodos utilizados para avaliar a eficácia da camomila e a significância dos resultados.

Foram formas de avaliação dos sintomas a Escala de Ansiedade de Hamilton (HAM-A), que já foi descrita acima, assim como a BAI. As técnicas de verificação foram: 1. Escalas de avaliação psicológica, utilização de HAM-A e BAI. 2. Exames clínicos foram o monitoramento das condições dos pacientes e possíveis efeitos colaterais. 3. A observação de sintomas através de registro de sintomas durante o tratamento com camomila. 4. As análises de dados deram através de estatísticas dos dados coletados.

Quanto à eficácia da camomila houve redução significativa nos sintomas de ansiedade, conforme medido por HAM-A e BAI. Quanto à segurança do tratamento foi bem tolerada, com efeitos colaterais mínimos. A comparação com placebo: se presente, mostrou maior eficácia da camomila em comparação ao placebo. Foi verificada redução dos sintomas, já que houve diminuição estatisticamente significativa nos escores de ansiedade em comparação com os valores basais. E as implicações clínicas: sugestão de que a camomila pode ser uma opção segura e eficaz para o tratamento da ansiedade, com menos efeitos colaterais em comparação com medicamentos tradicionais.

O artigo escrito por Mao, J. J., Soeller, I., Li, Q. S., Rockwell, K., e Amsterdam, J. D., o estudo utilizou um design robusto e metodologicamente rigoroso.

A metodologia foi a seguinte: 1. Desenho do Estudo a partir de ensaio clínico randomizado, duplo-cego e controlado por placebo. 2. Randomização: participantes foram aleatoriamente designados para receber o extrato de camomila ou placebo. 3. Duplo-cego: nem participantes nem pesquisadores sabiam quem recebia o tratamento ativo ou o placebo. 4. Controle por placebo: um grupo controle recebeu placebo para comparação dos efeitos. 5. População do estudo: pacientes com TAG. 6. Duração do estudo: períodos definidos para administração do tratamento e coleta de dados. 7. Medição de resultados: usaram medidas objetivas e subjetivas da qualidade do sono e dos sintomas de ansiedade. 8. Análise estatística: comparação dos resultados entre os grupos de tratamento e controle.

A avaliação dos sintomas deu-se a partir da Escala de Ansiedade de Hamilton (HAM-A), já conhecida neste trabalho e através do Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh (PSQI), que avaliou a qualidade e padrões de sono. Assim como as técnicas de verificação foram: 1. avaliação clínica para garantir critérios de inclusão e monitorar a saúde dos participantes. 2. Questionários e escalas com o uso de HAM-A e PSQI e 3. Registros de sintomas: manutenção de registros ou diários sobre ansiedade e sono.

Os resultados foram: 1. Redução significativa dos sintomas de ansiedade nos pacientes que receberam o extrato de camomila, conforme medido pela HAM-A. 2. Melhoria significativa na qualidade do sono no grupo da camomila, medida pelo PSQI. 3. (Comparação com placebo) - resultados melhores no grupo da camomila comparado ao placebo e 4. Significância estatística: diferenças entre os grupos foram estatisticamente significativas. Esses resultados sugerem que o extrato de camomila pode ser uma opção eficaz e segura para melhorar os sintomas de ansiedade e a qualidade do sono em pacientes com TAG.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A pesquisa indica que a camomila tem um potencial promissor no tratamento do transtorno de ansiedade generalizada (TAG), mostrando uma redução significativa nos níveis de ansiedade em diversos estudos. A camomila, administrada em formas como chá, cápsulas e extratos, melhorou o bem-estar dos participantes. No entanto, a eficácia variou entre os estudos, e alguns sugerem acompanhamento médico. A diversidade nas formas de administração e nas medidas de resultado dificultou a comparação direta dos resultados, e os efeitos colaterais foram raramente detalhados.

Apesar dos resultados positivos, os estudos apresentaram limitações como amostras pequenas, curta duração e variabilidade nas dosagens e formas de administração. Fatores como o uso concomitante de outros tratamentos e variações na saúde dos participantes também podem ter influenciado os resultados.

Futuras pesquisas devem superar essas limitações, com amostras maiores, estudos de longa duração, padronização das formas de administração e dosagem, e o uso de escalas validadas para medir a ansiedade. Profissionais de saúde devem ser treinados sobre o uso da camomila.

REFERÊNCIAS

AMSTERDAM, J. D.; LI, Y.; SOELLER, I.; ROCKWELL, K.; MAO, J. J.; SHULTS, J. Eficácia do extrato de camomila no tratamento do transtorno de ansiedade generalizada. **Journal of Clinical Psychopharmacology**, v. 29, n. 4, p. 378-382, 2009. Disponível em: A randomized, double-blind, placebo-controlled trial of oral *Matricaria recutita* (chamomile) extract therapy for generalized anxiety disorder - PubMed (nih.gov). Acesso em: 12 jun. 2024.

AMSTERDAM, J. D.; LI, Y.; SOELLER, I.; ROCKWELL, K.; MAO, J. J.; SHULTS, J. A randomized, double-blind, placebo-controlled trial of oral *Matricaria recutita* (chamomile) extract therapy for generalized anxiety disorder. **Journal of Clinical Psychopharmacology**, v. 29, n. 4, p. 378-382, 2009. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19593179/>. Acesso em: 12 jun. 2024.

BONE, K. **A Clinical Guide to Blending Herbal Medicines: Herbal Therapy for Specific Health Conditions**. Churchill Livingstone, 2003. Disponível em: A clinical guide to blending liquid herbs : herbal formulations for the individual patient : Bone, Kerry : Free Download, Borrow, and Streaming : Internet Archive. Acesso em: 12 jun. 2024.

BRASIL. Boas Práticas de Fabricação para Fitoterápicos. **Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA)**, 2010. Disponível em: orientacoes-sobre-o-uso-de-fitoterapicos-e-plantas-medicinais.pdf (www.gov.br). Acesso em: 12 jun. 2024.

CONSELHO FEDERAL DE FARMÁCIA. Resolução CFF nº 585/2013 - **Dispõe sobre as normas para o exercício da Farmácia**. 2018. Disponível em: RELATÓRIO DA COMISSÃO DESIGNADA PARA ESTUDAR A MANUTENÇÃO DA TERMINOLOGIA “BIOQUÍMICO” AO FARMACÊUTICO, APÓS A IMPLANTAÇÃO DAS DIRETRIZES CURRICULARES (cff.org.br). Acesso em: 22 maio 2024.

DOSSI, P. Ansiedade: **O que você precisa saber sobre o transtorno de ansiedade generalizada (TAG)**. São Paulo: Editora Saúde Mental, 2022. Disponível em: Transtornos de ANSIEDADE: Tipos, Sintomas, Causas e Tratamento (psicologia-online.com). Acesso em: 25 maio 2024.

HIGGINS, J. P. T.; GREEN, S. (Eds.). **Cochrane Handbook for Systematic Reviews of Interventions**. Chichester: John Wiley & Sons, 2011. Disponível em: <https://training.cochrane.org/handbook>. Acesso em: 04 maio 2024.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). **Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios Contínua (PNAD Contínua)**. 2022. Disponível em: <https://www.ibge.gov.br>. Acesso em: 06 maio 2024.

KEEFE, J. R.; MAO, J. J.; SOELLER, I.; LI, Q. S.; XIE, S. X.; AMSTERDAM, J. D. Short-term open-label chamomile (*Matricaria chamomilla* L.) therapy of moderate to severe generalized anxiety disorder. **Phytomedicine**, v. 23, n. 14, p. 1735-1742, 2016. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27865760/>. Acesso em: 10 jun. 2024.

LIMA, S. O uso da camomila no tratamento da ansiedade. In: PINTO, A.; SILVA, M. (Eds.). **Plantas medicinais e a saúde mental no Brasil**. Recife: Editora UFPE, 2019. p. 8-15. Disponível em: [38e1247f4bfd7cee5030aaa9f2d015d607083d0d.pdf](https://saocamilo-es.br) (saocamilo-es.br). Acesso em: 10 jun. 2024.

LEMOS, M. **Fitoterapia e os transtornos de ansiedade**: Uma revisão das terapias complementares. Porto: Universidade Católica do Porto, 2019. Disponível em: SciELO - Brasil - Plantas medicinais no tratamento do transtorno de ansiedade generalizada: uma revisão dos estudos clínicos controlados Plantas medicinais no tratamento do transtorno de ansiedade generalizada: uma revisão dos estudos clínicos controlados. Acesso em: 10 jun. 2024.

LIBERATI, A.; ALTMAN, D. G.; TETZLAFF, J.; et al. The PRISMA statement for reporting systematic reviews and meta-analyses of studies that evaluate health care interventions: explanation and elaboration. **PLOS Med**, v. 6, n. 7, 2009. Disponível em: The PRISMA Statement for Reporting Systematic Reviews and Meta-Analyses of Studies That Evaluate Health Care Interventions: Explanation and Elaboration | PLOS Medicine. Acesso em: 20 maio 2024.

MAO, J. J. et al. Chamomile extract therapy for generalized anxiety disorder and its effect on sleep quality: A randomized, double-blind, placebo-controlled trial. **Journal of Clinical Psychopharmacology**, v. 34, n. 5, p. 582-587, 2014. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24841777/>. Acesso em: 13 jun. 2024.

MAO, J. J. et al. Long-term chamomile (*Matricaria chamomilla*) treatment for generalized anxiety disorder: A randomized, double-blind, placebo-controlled study. **Phytomedicine**, v. 23, n. 14, p. 1735-1742, 2016. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28003036/>. Acesso em: 08 jun. 2024.

MILLS, S.; BONE, K.; GROL, C. **Principles and Practice of Phytotherapy**: Modern Herbal Medicine. Edinburgh: Churchill Livingstone, 2005. Disponível em: Principles and Practice of Phytotherapy | ScienceDirect. Acesso em: 15 maio 2024.

MOHER, D.; LIBERATI, A.; TETZLAFF, J.; ALTMAN, D. G.; THE PRISMA GROUP. Preferred reporting items for systematic reviews and meta-analyses: the PRISMA statement. **PLOS Med**, v. 6, n. 7, 2010.

SARRIS, J.; PANOSSIAN, A.; SCHWEITZER, I.; STOUGH, C.; SCHOLEY, A. Fitoterapia para transtornos de ansiedade: uma revisão sistemática da literatura. **Phytomedicine**, v. 18, n. 9, p. 727-735, 2011. Disponível em: Herbal medicine for depression, anxiety and insomnia: a review of psychopharmacology and clinical evidence - PubMed (nih.gov). Acesso em: 15 maio 2024.

SARRIS, J.; PANOSSIAN, A.; SCHWEITZER, I.; STOUGH, C.; SCHOLEY, A. Herbal medicine for depression, anxiety and insomnia: A review of psychopharmacology and clinical evidence. **Phytomedicine**, v. 17, n. 10, p. 834-839, 2011. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21040743/>. Acesso em: 03 maio 2024.

SRIVASTAVA, J. K.; SHANKAR, E.; GUPTA, S. Chamomile: A herbal medicine of the past with bright future. **Molecular Medicine Reports**, v. 3, n. 6, p. 895-901,

2010. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19881939/>. Acesso em: 22 jun. 2024.

STEIN, M. B.; STEIN, D. J. Social anxiety disorder. **The Lancet**, v. 371, n. 9618, p. 1115-1125, 2008. Disponível em: Social anxiety disorder - PubMed (nih.gov). Acesso em: 15 maio 2024.