

USO DE *Matricaria chamomilla* NA ANSIEDADE, UMA ABORDAGEM INTEGRATIVA SEGURA.

Letícia Mirelle Vieira Lima; Bruna Barbosa Maia da Silva; Joana Sabrina Alencar Peixoto; Camila Soares de Araújo; Francinalva Dantas de Medeiros.

Universidade Federal de Campina Grande, leticia_mirelle@hotmail.com.

Distúrbios de ansiedades estão entre as condições de saúde mentais mais comuns que são caracterizados por preocupação excessiva, persistente e é bastante prevalente no sexo feminino. Embora existam terapias medicamentosas consolidadas, estas apresentam inconvenientes, como reações adversas e risco de desenvolvimento de dependência, por conta disso, os pacientes acabam adotando abordagens integrativas seguras para o tratamento da ansiedade, como o uso de plantas medicinais, onde se destaca a *Matricaria chamomilla* L., popularmente conhecida como camomila, nomeada pelo seu efeito calmante e relaxante. Tendo em vista essa perspectiva, o presente trabalho tem como objetivo avaliar a eficácia da *M. chamomilla* na redução de sintomas do transtorno de ansiedade. Para isso foi realizada uma revisão de literatura, em que foram encontrados 223 artigos, sendo selecionados 21, foram utilizadas as bases de dados *Science direct*, *Pubmed* e Periódicos Capes, usando os descritores *anxiety*, *matricaria* e *chamomilla*, os quais foram cruzados com o operador booleano AND. Foi observado que essa erva é usada como ansiolítico e possui eficácia para esse transtorno, posto que, vários de seus metabólitos secundários que são da classe dos flavonoides, tem atividade biológica. Entre as substâncias isoladas a partir dessa planta destaca-se o flavonoide, apigenina que apresenta correlação com a atividade ansiolítica e sedativa. Nos estudos que identificaram esse constituinte, observou-se afinidade aos receptores de benzodiazepinas e redução da ação do ácido F-amino-bútyrico. Outro ponto abordado na maioria dos artigos foi a comparação entre o emprego de placebo e preparações a base de *M. chamomilla*, observando nos extratos de camomila tolerabilidade e eficácia superior ao placebo, tudo isso comprovado através de ensaios clínicos. E quanto a eventos adversos dessa terapia, o extrato se apresentou sem efeitos significativos, mesmo com doses elevadas. Então, conclui-se que o extrato da *M. chamomilla* possui ação frente aos distúrbios, sendo atribuído a presença de flavonoides, no qual um único constituinte

teve destaque com sua atividade ansiolítica. A *M. chamomilla* apresentou maior efetividade e duração do efeito quando comparado ao placebo, o que promove confiabilidade aos pacientes para o tratamento da ansiedade. Outro ponto foi a não significância dos efeitos adversos, o que avalia como positivo o uso. Com isso, é aprovado que essa terapia é uma abordagem complementar de total segurança.

Palavras-chave: Distúrbio de ansiedade; Camomila; Placebo; *M. chamomilla*.

