

O USO DA MATRICARIA CHAMOMILLA NO TRATAMENTO ALTERNATIVO DA INSÔNIA

Lucas Gabriel Siqueira Pinto¹

¹Centro Universitário São Carlos
(lucas.eletromecanicaiff@gmail.com)

Introdução: Inicialmente, sabe-se que a insônia é um distúrbio do sono que compromete a saúde física, mental e emocional dos indivíduos, afetando diretamente a qualidade de vida. O uso de alternativas naturais para o tratamento desse problema tem se destacado, e a Matricaria chamomilla, popularmente conhecida como camomila, apresenta propriedades terapêuticas com efeito calmante e indutor do sono. **Objetivo:** Analisar o papel da Matricaria chamomilla no tratamento alternativo da insônia, destacando seus benefícios, mecanismos de ação e limitações. **Metodologia:** Trata-se de uma pesquisa de revisão bibliográfica, realizada nas bases Google Acadêmico, SciELO e LILACS. Foram utilizados os descritores: “Matricaria chamomilla”, “camomila”, “insônia” e “fitoterapia”, combinados por meio de operadores booleanos. Foram incluídos artigos publicados em português, inglês e espanhol, que abordassem a aplicação da planta no manejo da insônia. **Resultados:** Nesse sentido, os estudos consultados evidenciam que a Matricaria chamomilla contém compostos bioativos como apigenina e bisabolol, que interagem com receptores do sistema nervoso central, promovendo efeito sedativo suave e melhora na qualidade do sono. Pesquisas apontam que a ingestão de chás ou extratos da planta pode reduzir o tempo de latência para adormecer, aumentar a duração do sono e diminuir despertares noturnos. Além disso, os efeitos colaterais relatados são pouco frequentes e geralmente leves, como sonolência diurna. Apesar dos resultados positivos, ressalta-se a importância do uso controlado e da orientação profissional, uma vez que a automedicação pode interferir em tratamentos farmacológicos convencionais. **Conclusões:** Portanto, conclui-se que a Matricaria chamomilla mostra-se uma alternativa natural eficaz e segura no tratamento da insônia, podendo ser utilizada como terapia complementar. Seu uso contribui para a promoção do bem-estar e para a melhoria da qualidade de vida, desde que associado a acompanhamento profissional e a hábitos de sono saudáveis.

Palavras-chave: Matricaria Chamomilla, Insônia, Saúde Mental.

Área temática: Saúde Mental

PRINCIPAIS REFERÊNCIAS:

DA SILVA, Raiana; DE SOUZA, Sueleide; DE VASCONCELOS, Tiberio Cesar Lima. Aplicação de plantas medicinais no tratamento da ansiedade: uma revisão da literatura. *Brazilian Journal of Development*, v. 7, n. 5, p. 52060-52074, 2021

KAZEMI, Asma; SHOJAEI-ZARGHANI, Sara; ESKANDARZADEH, Parham; HASHEMPUR, Mohammad Hashem. Effects of chamomile (*Matricaria chamomilla* L.) on sleep: A systematic review and meta-analysis of clinical trials. *Complementary Therapies in Medicine*, v. 84, p. 103071, 2024. DOI:

<https://doi.org/10.1016/j.ctim.2024.103071>.

Souza, M. J. B. de, & Mendonça, L. A. de. (2025). O PAPEL DAS PLANTAS MEDICINAIS NA ATENUAÇÃO DOS SINTOMAS DE ANSIEDADE E INSÔNIA EM CRIANÇAS: EFEITOS DA *Matricaria chamomilla* (CAMOMILA), *Lavandula officinalis* (LAVANDA) E *Melissa officinalis* (MELISSA). *Revista Contemporânea*, 5(9), e9204. <https://doi.org/10.56083/RCV5N9-116>