

Revisão integrativa: Propriedades calmantes da camomila – Mito ou verdade?

Integrative Review: Calming Properties of Chamomile – Myth or Truth?

Iago Moreira Alves Pereira 1, Isabely Azevedo Frota Mont'Alverne¹, Hamilton Souza e Silva Júnior¹, Gabrielle Guerra Moreira da Silveira¹, Bárbara dos Santos Tayt-Sohn¹, Eduarda Reis da Rocha Villalba Alvim¹, Gabrielle Mendonça Condé¹, Larissa Pinheiro do Nascimento¹, Victória Francis Araujo Lima¹, Raphael Coelho de Almeida Lima 2, Solange da Silva Malfacini 2

¹Acadêmico de Medicina, Universidade Iguazu (UNIG), Nova Iguazu – RJ, Brasil.

²Docentes da Universidade Iguazu (UNIG), Nova Iguazu – RJ, Brasil.

Autor Correspondente: Raphael Coelho de Almeida Lima e Solange da Silva Malfacini, Escola de Medicina da Universidade Iguazu – UNIG

RESUMO

Introdução: a Ccamomila, conhecida por sua ação calmante, possui diversas propriedades bioativas, podendo ser utilizada como tratamento complementar em diferentes situações.

Objetivo: ampliar o conhecimento a respeito das propriedades da Camomila, a partir de publicações disponíveis na literatura científica.

Métodos: trata-se de um estudo realizado por meio de revisão integrativa.

Resultados: além da função calmante, foram identificadas outras propriedades como tais como adstringente, antisséptica, anti-inflamatória, ações sobre o aparelho digestivo, dentre outras.

Conclusões: o conhecimento sobre as propriedades de plantas e ervas medicinais, assim como a Fitoterapia, dentre elas a Ccamomila, é essencial para a utilização da planta, considerando todo o seu potencial terapêutico, contribuindo para o bem-estar do paciente, fortalecendo a importância de sua inclusão em programas de saúde pública governamentais.

Descritores: "Camomila", "Calmante", "Fitoterapia"

ABSTRACT

Introduction: Chamomile, known for its calming action, has several bioactive properties and can be used as a complementary treatment in different situations.

Objective: to expand knowledge about the properties of Chamomile, from publications available in the scientific literature.

Methods: this is a study carried out through an integrative review. Results: in addition to the soothing function, other properties were identified such as astringent, antiseptic, anti-inflammatory, actions on the digestive system, among others.

Conclusions: knowledge about the properties of medicinal plants and herbs, as well as Phytotherapy, including Chamomile, is essential for the use of the plant, considering all its therapeutic potential, contributing to the well-being of the patient, strengthening the importance inclusion in government public health programs.

Descriptors: "Chamomile", "Soothing", "Phytotherapy"

INTRODUÇÃO

A utilização da Fitoterapia e das plantas medicinais para cuidado em saúde remonta desde os primórdios da humanidade. Elas eram usadas com , no intuito de buscar cura de doenças e alívio de dores pelo princípio ativo delas, até então, desconhecido de maneira empírica. Por isso, foram sendo utilizadas desde os sintomas mais simples até os mais complexos por, principalmente e especialmente, por populações rurais como alternativa barata, eficaz e de fácil acesso, já que pelo fato de muitas destas plantas serem são oriundas de cultivos familiares como hortas. No Brasil, sua origem está relacionada desde antes da vinda dos portugueses. Os com os saberes indígenas que eram passaram seus saberes de geração em geração, sobretudo, pela figura dos pajés e, até mesmo, em rituais religiosos. Outras culturas que contribuíram foi , mas também com a contribuição da cultura africana e a europeia no início da colonização pela carência de medicamentos e pela abundância de diversas espécies associadas à facilidade de acesso, sendo que, aos poucos, a Fitoterapia progrediu se tornando ciência e não só parte da cultura popular. , porém o conhecimento sobre as ervas e plantas acabou por se tornar desvalorizado em relação ao tratamento alopático.^{1, 2, 3, 4, 5, 6, 7}

FITOTERAPIA

Na atualidade, a utilização de medicamentos oriundos do conhecimento das plantas não se baseia apenas na sabedoria popular, mas sim em pesquisas científicas, que mostram a atuação de princípios ativos importantes para determinada finalidade que podem ser extraídos de diferentes partes das plantas, como extratos de folhas e raízes, além de redução da presença de radicais livres. Somado a isso, existe a busca por parte da população de tratamentos que agredam menos o organismo do que os remédios alopáticos, que estejam da forma mais natural e mais acessível possível, devido

à facilidade de se obter plantas medicinais como em horta e feiras livres. Soma-se a isto, a necessidade de superar a dificuldade de acesso às unidades básicas de saúde, ao custo de medicamentos inacessível para alguns, entre outros fatores. No entanto, é importante conhecer a distinção entre os termos plantas medicinais e Fitoterapia. P: planta medicinal é o “vegetal” que pode ou não ser cultivado com determinado fim terapêutico, já a Fitoterapia se apropria das plantas medicinais com o uso de tecnologia para criar medicamentos fitoterápicos.^{1, 23, 5, 6, 8, 9}

Os problemas da utilização dessas plantas são, entre outros, o manuseio incorreto das partes, a má identificação do vegetal escolhido, os compostos nocivos presentes nas plantas, a falta de desconhecimento sobre sua toxicidade. Aspectos como o tipo de planta, a parte dela a planta a ser utilizada, a forma de preparo, dosagens e fins terapêuticos, devem ser considerados para serem obtidos bons resultados. A, porém a Medicina precisa estar alinhada a esses saberes populares, garantindo ao paciente a orientação adequada, desestimulando a automedicação, evitando o tratamento à base dessas plantas de forma equivocada, e o abandono do tratamento alopático proposto, inicialmente, reforçando o caráter complementar e não substitutivo da Fitoterapia. Além disso, se o tratamento for feito de forma inadequada, o paciente pode ocorrer risco de interação medicamentosa e reações adversas.^{12, 3, 5, 6, 8, 9}

CAMOMILA

A *Matricaria recutita* L., ou camomila, é originária da Europa e é uma das plantas mais antigas consideradas como remédio in natura e mais utilizada como planta medicinal, inclusive considerada de uso seguro, conhecido por suas propriedades farmacológicas, dentre elas, a função calmante, anti-inflamatória, anti-microbiana, anti-flogístico, emoliente, utilizada para tratar cólica, dores musculares, estresse, síndrome do intestino irritável, propriedades anti-diabéticas, controle do biofilme dentário e com rara ocorrência de reação alérgica e baixa interação medicamentosa.

As plantas possuem dois metabolismos: o primário e o secundário. O metabolismo primário está atrelado a características de crescimento e desenvolvimento no meio, já o metabolismo secundário está relacionado à questão de adaptação e sobrevivência no meio. Dessa forma, a camomila possui vários compostos biologicamente ativos, em especial, derivados desse metabolismo secundário, dentre os quais os flavonóides ativos e o óleo volátil que compõem os seus principais princípios bioativos da camomila. Entre seus usos, destacam-se as formas de preparo de chás por infusão e por decocção. Na infusão, a água é aquecida até ferver e é adicionada sobre o material da fervura por alguns minutos para preservar o óleo essencial e as substâncias voláteis.^{1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17}

MÉTODOS

O método utilizado neste artigo foi o de revisão integrativa com dados de bases secundárias.

A pergunta da pesquisa foi: “As propriedades calmantes da camomila são mito ou verdade?”

A partir desta pergunta disparadora foi realizada busca de artigos sobre os termos: “camomila”, “calmantes”, “fitoterapia”, sendo selecionados os artigos das bases Scielo e do Google Acadêmico, incluindo arquivos de publicações como Periódicos Unif, Faema, Revista Nova Esperança, Revista UFPR, UNISC, Periódicos UEM, Thieme Connect, UNESP, Revista EA, UFPel, Google Acadêmico propriamente, Periódicos UFPE, Revista Unijui, Conic – Semesp, UFRGS. Foram utilizados como filtros idioma Português e período, os últimos 10 anos, considerando 2022 como ano de referência.

Após análise inicial de todo o material pesquisado, foi realizada seleção dos artigos considerados adequados ao tipo de pesquisa desenvolvido. Seguindo-se leitura criteriosa dos artigos que foram tabulados para melhor análise dos dados.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram encontrados 15 artigos do período delimitado na pesquisa, sendo todos considerados pertinentes. Além destes, foram adicionados dois artigos de período anterior, sendo um de 2005 e o outro de 2007 por serem considerados de elevada relevância para este estudo.

Os trabalhos incluídos estão apresentados na Tabela 1.

Tabela 1. Artigos levantados sobre revisão integrativa do uso das propriedades calmantes da Camomila

Procedência	Ano	Título do artigo	Autores e ano de composição	Consideração temática
Scielo	2005	Composição química do óleo fixo obtido dos frutos secos da [Chamomilla recutita (L.) Rauschert] produzida no município de Mandirituba, PR.	Pereira NO, Miguel OG, Miguel MD.	A camomila se destaca pelas propriedades farmacológicas da flor, principalmente, às ligadas ao óleo essencial como anti-inflamatórias e calmantes.
Scielo	2007	Uso de terapias complementares por mães em seus filhos: estudo em	Gentil LB, Robles ACC, Grosseman S.	Neste artigo, foi observado que a camomila pode ser utilizada na função dormir/acalmar,

		um hospital universitário		especialmente, na forma de chá ou xarope.
Periódicos UEM	2008	Plantas calmantes utilizadas entre famílias quilombolas	Mesquita MK, Heck RM, Ceolin T, Vanini M, Barbieri RL.	Relata que nas comunidades quilombolas, a camomila é usada bastante em chás para gripe e dores em geral, usada como anti-inflamatório e ansiolítico.
UNISC	2012	Estudo farmacobotânico e fitoquímico de Matricaria recutita (Camomila)	Marques AL, Freitas AP, Trindade NS, Silva CM.	Relata os efeitos da Camomila antiespasmódico, carminativo, calmante, cicatrizante...
Faema	2013	Matricaria recutita L. (Camomila): Planta medicinal ou fitoterápico?	Alves RV.	Define a Camomila tanto como planta medicinal como fitoterápico que possui efeito calmante, atenuante de gases, anti-espeasmódico etc.
UFPeI	2013	Plantas calmantes indicadas por agricultoras do sul do Rio Grande do Sul.	Pereira NR, Piriz MA, Ceolin S, Minuto JC, Heck RM.	Relata que a camomila possui propriedades calmantes, sedativas, imuno estimulantes etc.
UNESP	2014	Utilização popular de plantas medicinais nos clubes de mães de Palotina - PR	Paulert R, Pujarra S, Oliveira FG, Zonetti PC, Ruppelt BM.	Relata que a camomila é uma das plantas mais utilizadas dentre o clube de mães, sendo que sua procura como planta medicinal está inserida no tocante ao tratamento de problemas do trato digestório, efeito calmante, entre outros.
Revista Unijui	2017	Uso de plantas medicinais por hipertensos e diabéticos de uma Estratégia de Saúde da Família Rural.	Siqueira JBV, Ceolin T, Ceolin S, Minuto JC, Oliveira SG, Oliveira ADL.	Ressalta que a camomila pode ser usada de forma adjuvante para tratamento de hipertensão arterial, além de suas propriedades como calmante suave e alívio para cólicas intestinais.

Periódicos Unif	2018	Conhecimento popular sobre plantas medicinais e o cuidado da saúde primária: um estudo de caso da comunidade rural de Mendes, São José de Mipibu/RN	Alves JJP, Lima CC, Santos DB, Bezerra PDF.	Expõe os benefícios calmantes da camomila, funções como adstringente, antisséptica, anti-inflamatória, entre outras.
Thieme Connect	2018	O Efeito terapêutico da Camomila (Matricaria Recutita L.)	Moura RL, Nóbrega JPM, Silva EB, Garcia AL, Azevedo DKA, Oliveira ND, Pontes EDS, Lima MWS, Medeiros FD.	Ressalta as propriedades medicinais da camomila, principalmente, pelas flores que são ricas em flavonóides. Dentre elas, efeito calmante, melhora dores no estômago e resfriado.
Revista EA	2018	O uso de plantas medicinais em uma unidade Estratégica de Saúde da Família na cidade de Uruguaiiana.	Pereira KB, Brum VS, Pijuan PL, Pessano EFC, Farias FM.	Destaca as propriedades calmante, contra insônia, além da capacidade de reduzir a coagulação.
Conic Semesp	- 2018	Chás e fitoterápicos indicados para distúrbios do sono, ansiedade e depressão, disponibilizados em estabelecimentos comerciais de São Caetano do Sul - SP	Souza JAM, Silva CP.	Relata que a camomila possui ação ansiolítica e sedativa leve, atua como um benzodiazepínico e possui baixa interação medicamentosa.
Revista Nova Esperança	2019	Uso de plantas medicinais por idosos portadores de hipertensão arterial	Costa ARFC, Cordovil FM, Lima MJ, Coelho WAC, Filho ECS.	Refere que a camomila pode auxiliar no tratamento de hipertensão arterial em idosos desde que seja orientado por profissional qualificado com o tratamento correto. Além de insônia, propriedades sedativas e outras mais.
Revista UFPR	2019	Aspectos farmacológicos da Matricaria recutita (Camomila) no tratamento do transtorno de ansiedade generalizada e sintomas depressivos.	Lima SS, Filho ROL, Oliveira GL.	A pesquisa discorre sobre os efeitos da camomila na redução dos sintomas de transtorno de ansiedade generalizada e depressão, sendo aliado a baixa toxicidade, principalmente.

Scholar Archive	2019	Matricaria chamomilla L: propriedades farmacológicas	Santos ARFC, Cruz JHA, Guênes GMT, Filho AAO, Alves MASG.	Ressalta as propriedades farmacológicas da camomila, dentre elas calmante, antioxidante, antimicrobiano.
Periódicos UFPE	2019	AROMATERAPIA PARA ALÍVIO DA DOR DURANTE O TRABALHO DE PARTO	Silva MA, Sombra IVS, Silva JSJ, Silva JCB, Dias LRFM, Calado RSF, Albuquerque NLA, Silva GAM.	Os óleos essenciais podem ofertar um efeito físico como emocional, sendo que as propriedades, dentre elas as da camomila, foram sentidas em nulíparas mas não em múltiparas.
UFRGS	2021	Cartilha de cuidados em saúde mental: uso de plantas medicinais e outras práticas de cuidados durante a pandemia.	Suzuki ALM, Bruna AD, Baroni C, Ranucci JST, Litran LS, Guarnieri JM, Bitencourt RR, Piloto LM, Silva MAS, Contri RV.	Relata as propriedades calmantes da camomila, assim como, seu uso em situações de insônia, mas também de estresse.

Nos artigos selecionados para estudo, é observado que Pereira (2005) faz referência às propriedades farmacológicas da cCamomila como anti--inflamatórias além de, principalmente, calmantes, tais ações também foram apontadas por Gentil (2007), que ressalta a função dormir/acalmar quando utilizada nas formas de chás ou xaropes, e por Mesquita (2008), que observou as funções anti-inflamatórias e calmantes para o tratamento em comunidades quilombolas. Em Marques (2012), os efeitos da cCamomila vão além de calmantes como, carminativo, cicatrizante e antiespasmódico, esta última também observada por Alves (2013), que define a cCamomila como uma planta medicinal e como fitoterápico, tendo efeito calmante, anti-espasmódico, entre outros. Pereira (2013) destacou a função imunoestimulante da cCamomila, além das propriedades calmante e sedativa.

A função calmante foi ainda relatada por Alves (2018) e por Paulert (2014) que apontam a Camomila como uma das plantas mais procuradas do clube de mães, por Siqueira (2017) que ressalta os benefícios da cCamomila como auxílio no tratamento da pressão arterial, o que também foi apontado por Costa (2019), especificando os idosos como público-alvo. Moura (2018) destacou as

propriedades medicinais da cCamomila, dentre elas: calmante, melhora de dores no estômago e resfriado. Pereira (2018) destaca propriedades calmantes e a capacidade de reduzir a coagulação. Souza (2018) aponta que a cCamomila possui ação ansiolítica e sedativa leve e possui baixo risco de interação medicamentosa. Lima (2019) mostra os efeitos da cCamomila na redução de Ansiedade Generalizada e Depressão, tendo baixa toxicidade. Santos (2019) ressalta as propriedades farmacológicas da cCamomila, como calmante, antioxidante e antimicrobiano. No artigo de Silva (2019), foi demonstrado que os óleos podem ofertar um efeito emocional, e Suzuki (2021) ressalta as propriedades calmantes da cCamomila assim como seu uso em situações de insônia e estresse.1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17

A cCamomila é uma das plantas medicinais mais difundidas pelo Brasil e pesquisas indicam que as mulheres são as que mais manuseiam no cotidiano para lidar com problemas de saúde onde moram, como no artigo “Uso de plantas medicinais em uma unidade de estratégia da família na cidade de Uruguaiana” (Pereira, 2018). Nessas comunidades, é mais comum que sejam utilizadas para distúrbios de fígado, estômago e intestinos, para tratar insônia, como coadjuvante no tratamento de hipertensão arterial e como calmante, sendo essa última mais comumente utilizada na forma de chá sendo a folha a parte da planta mais comumente utilizada, com sabor e aroma agradáveis. Porém podem ser usadas de outras maneiras, considerando a maceração dinâmica uma boa opção para obter extratos com maior teor de flavonoides e melhor atividade anti-oxidantes.1, 2, 3, 11, 12, 13, 16

A Camomila possui efeito calmante relatado em todos os artigos estudados, porém seu uso tanto como medicamento fitoterápico quanto por planta medicinal deve ser acompanhado por um profissional de saúde habilitado, para evitar problemas tais como a escolha de uma planta inadequada, a parte errada do vegetal, a dosagem, o preparo inadequado, levando ao risco de ocorrerem reações adversas e até interação com outros tipos de medicamentos. Desta forma, pode-se atender ao objetivo de possibilitar a parte da população uma opção de tratamento mais natural possível e menos agressivo ao organismo, buscando conciliar a medicina alopática e a medicina fitoterápica e com o uso de ervas que tiveram origem na cultura popular, com base em conhecimentos científicos, que tiveram origem na cultura popular.

Com o aumento da incidência de Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG) e Depressão, esta última é uma doença que tem trazido muitos prejuízos para a sociedade devido ao caráter incapacitante que provoca em seus portadores, além do fator econômico desencadeado por esse motivo, a Camomila surge como alternativa aos tratamentos tradicionais, já que possui função semelhante aos benzodiazepínicos como ansiolítico devido à extração de princípios ativos que são responsáveis por sua ação terapêutica, sendo notória a presença de bons resultados tanto no tratamento da ansiedade, principalmente no tocante a evitar recaídas, quanto no controle da depressão em pesquisas realizadas pela comunidade científica, somado ao fato de auxiliar no quadro de nervosismo e dificuldade para dormir e ser frequentemente usada para esse fim.

Quanto aos efeitos adversos, é recomendado evitar o uso de Camomila durante a gravidez pela possibilidade de ocasionar aborto, segundo a Cartilha de Saúde Mental sobre plantas medicinais da Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Também cabe ressaltar que, em determinadas populações, como em idosos, há riscos de gastrite, toxicidade pelo uso constante, sedação e, por isso, é recomendável que seja feita uma avaliação por médico para evitar tais complicações, mas o médico deve se ater a esse ponto no momento da consulta, já que há muitos pacientes que não dizem que utilizam produtos naturais.^{2, 10, 12, 13, 15}

A introdução de plantas com finalidade terapêutica no Sistema Único de Saúde (SUS) pela portaria 971/2006 na Portaria de Práticas Integrativas e Complementares ocorreu para institucionalizar o uso dessas em meio a saúde pública, sendo uma importante estratégia de inclusão social. Além disso, a Camomila pertence à Relação Nacional de Plantas de Interesse ao Sistema Único de Saúde (RENISUS) que foi criada com o objetivo de estimular sua implantação como também de outras plantas nos programas de saúde ligados ao SUS.^{1, 5, 12}

CONCLUSÃO

A camomila é bastante reconhecida tanto por parte de populações rurais como da comunidade científica como verdadeiro calmante natural, sendo bastante utilizado por ser fácil de adquirir, ser barata, além de ser uma alternativa popularmente utilizada em diversas comunidades onde há dificuldade de acesso aos serviços de saúde. Além do efeito calmante, apresenta outras propriedades terapêuticas, contribuindo para o bem-estar do paciente, fortalecendo a importância de sua inclusão em programas de saúde pública governamentais. No entanto, para a sua correta utilização, é necessário conhecer seus efeitos adversos, sua toxicidade e possibilidades de interação medicamentosa, sendo recomendado seu uso por indicação e supervisão de profissional habilitado.

AGRADECIMENTOS

Nós da Liga de Medicina Integrativa da Universidade Iguazu Campus I (LAMI-UNIG), entre diretores e ligantes, agradecemos, em primeiro lugar, a Deus pela dádiva da vida, em segundo, aos nossos queridos professores orientadores Professor Raphael Almeida Lima e Professora Solange Malfacini. Além disso, queremos agradecer também ao nosso presidente, Iago Moreira, por fazer o sonho dessa Liga se tornar realidade.

REFERÊNCIAS

1. Alves JJP, Lima CC, Santos DB, Bezerra PDF. (2018) CONHECIMENTO POPULAR SOBRE PLANTAS MEDICINAIS E O CUIDADO DA SAÚDE PRIMÁRIA: UM ESTUDO DE CASO DA COMUNIDADE RURAL DE MENDES, SÃO JOSÉ DE MIPIBU/RN. Disponível em: <https://web.archive.org/web/20180410223409id_/https://periodicos.unifacex.com.br/Revista/article/viewFile/633/pdf> 26 Fev. 2022
2. Alves RV. (2013) *Matricaria Recutita L. (Camomila): Planta Medicinal ou Fitoterápico?* Disponível em: <<https://repositorio.faeima.edu.br/bitstream/123456789/298/1/ALVES%2c%20R.%20V.%20-%20Matricaria%20recutita%20L.%20%28Camomila%29%20Planta%20Medicinal%20ou%20Fitoter%2c%20a1pico.pdf>> 26 Fev. 2022
3. Costa ARFC, Cordovil FM, Lima MJ, Coelho WAC, Filho ECS. (2019) USO DE PLANTAS MEDICINAIS POR IDOSOS PORTADORES DE HIPERTENSÃO ARTERIAL. Disponível em: <<http://revistanovaesperanca.com.br/index.php/revistane/article/view/133/114>> 26 Fev. 2022
4. Gentil LB, Robles ACC, Grosseman S. (2007) *Uso de terapias complementares por mães em seus filhos: estudo em um hospital universitário.* Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/csc/a/Cyt4wNYCYK43CW5wnM7QXpF/?format=pdf&lang=pt>> 14 Abril 2022
5. Lima SS, Filho ROL, Oliveira GL. (2019) ASPECTOS FARMACOLÓGICOS DA MATRICARIA RECUTITA (CAMOMILA) NO TRATAMENTO DO TRANSTORNO DE ANSIEDADE GENERALIZADA E SINTOMAS DEPRESSIVOS. Disponível em: <<https://revistas.ufpr.br/academica/article/view/66119>> 26 Fev. 2022
6. Marques AL, Freitas AP, Trindade NS, Silva CM. (2012) ESTUDO FARMACOBOTÂNICO E FITOQUÍMICO DE MATRICARIA RECUTITA (CAMOMILA). Disponível em: <https://online.unisc.br/acadnet/anais/index.php/salao_ensino_extensao/article/view/10497/325> 26 Fev. 2022
7. Mesquita MK, Heck RM, Ceolin T, Vanini M, Barbieri RL. (2008) PLANTAS CALMANTES UTILIZADAS ENTRE FAMÍLIAS QUILOMBOLAS. Disponível em: <<https://periodicos.uem.br/ojs/index.php/CiencCuidSaude/article/download/6739/pdf>> 26 Fev. 2022
8. Moura RL, Nóbrega JPM, Silva EB, Garcia AL, Azevedo DKA, Oliveira ND, Pontes EDS, Lima MWS, Medeiros FD. (2018) *O Efeito Terapêutico da Camomila (Matricaria Recutita L.).* Disponível em: <<https://www.thieme-connect.com/products/ejournals/html/10.1055/s-0038-1674865>> 26 Fev. 2022
9. Paulert R, Pujarra S, Oliveira FG, Zonetti PC, Ruppelt BM. (2014) UTILIZAÇÃO POPULAR DE PLANTAS MEDICINAIS NOS CLUBES DE MÃES DE PALOTINA-PR. Disponível em: <https://ojs.unesp.br/index.php/revista_proex/article/view/892/977> 26 Fev. 2022
10. Pereira KB, Brum VS, Pijuan PL, Pessano EFC, Farias FM. (2018) O USO DE PLANTAS MEDICINAIS EM UMA UNIDADE DE ESTRATÉGIA DE SAÚDE DA FAMÍLIA NA CIDADE DE URUGUAIANA. Disponível em: <<https://www.revistaea.org/artigo.php?idartigo=3521>> 26 Fev. 2022

11. Pereira NP, Miguel OG, Miguel MD. (2005) Composição química do óleo fi xo obtido dos frutos secos da [Chamomilla recutita (L.) Rauschert] produzida no município de Mandirituba, PR. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/rbfar/a/vHFbvTpYRzB6xXcFP8dF8hv/?format=pdf&lang=pt>> 14 Abril 2022
12. Pereira NR, Piriz MA, Ceolin T, Ceolin S, Minuto JC, Heck RM. (2013) PLANTAS CALMANTES INDICADAS POR AGRICULTORAS DO SUL DO RIO GRANDE DO SUL. Disponível em: <http://cti.ufpel.edu.br/cic/arquivos/2013/CS_02727.pdf> 26 Fev. 2022
13. Santos ARFC, Cruz JHA, Guênes GMT, Filho AAO, Alves MASG. (2019) Matricaria chamomilla L: propriedades farmacológicas. Disponível em: <<https://scholar.archive.org/work/36o72nqzavhxboigvb3hyt54eq/access/wayback/https://www.archhealthinve stigation.com.br/ArchI/article/download/4654/pdf>> 26 Fev. 2022
14. Silva MA, Sombra IVS, Silva JSJ, Silva JCB, Dias LRFM, Calado RSF, Albuquerque NLA, Silva GAM. (2019) AROMATERAPIA PARA ALÍVIO DA DOR DURANTE O TRABALHO DE PARTO. Disponível em: <<https://periodicos.ufpe.br/revistas/revistaenfermagem/article/viewFile/237753/31358>> 26 Fev. 2022
15. Siqueira JBV, Ceolin T, Ceolin S, Minuto JC, Oliveira SG, Oliveira ADL. (2017) USO DE PLANTAS MEDICINAIS POR HIPERTENSOS E DIABÉTICOS DE UMA ESTRATÉGIA SAÚDE DA FAMÍLIA RURAL. Disponível em: <<https://revistas.unijui.edu.br/index.php/contextoesaude/article/view/6613>> 26 Fev. 2022
16. Souza JAM, Silva C P. (2018) CHÁS E FITOTERÁPICOS INDICADOS PARA DISTÚRBIOS DO SONO, ANSIEDADE E DEPRESSÃO, DISPONIBILIZADOS EM ESTABELECIMENTOS COMERCIAIS DE SÃO CAETANO DO SUL - SP. Disponível em: <<https://www.conic-semesp.org.br/anais/files/2018/1000000560.pdf>> 26 Fev. 2022
17. Suzuki ALM, Bruna AD, Baroni C, Ranucci JST, Litran LS, Guarnieri JM, Bitencourt RR, Pilotto LM, Silva MAS, Contri RV. (2021) Cartilha de cuidados em saúde mental: uso de plantas medicinais e outras práticas de cuidados durante a pandemia. Disponível em: <<https://www.lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/232604/001132892.pdf?sequence=1>> 26 Fev. 2022