



PBPC

ISSN 2674-9432



Qualis A3
CAPES 2021-2024



DOI - Crossref

Latindex



Indexado no
Google Acadêmico

AÇÃO DA CAMOMILA (*Matricaria recutita*) NO TRATAMENTO DE DISTÚRBIOS GASTROINTESTINAIS

*Felipe Anderson Gonçalves de Araújo*¹, *Jennifer Almeida Pinto*², *Elizandra Silva Almeida*³, *Pedro Barbosa Gonçalves dos Santos*⁴, *Brenda Barbosa de Melo*⁵, *Reginaldo da Silva Costa*⁶



<https://doi.org/10.36557/2674-9432.2026v5n2p1265-1286>

Artigo recebido em 24 de Fevereiro e publicado em 24 de Abril de 2026

ARTIGO DE REVISÃO

RESUMO

Os distúrbios gastrointestinais, como gastrite, refluxo gastroesofágico, dispepsia funcional e síndrome do intestino irritável, são condições prevalentes que impactam significativamente a qualidade de vida. Nesse contexto, cresce o interesse por terapias complementares, destacando-se o uso de plantas medicinais. A camomila (*Matricaria recutita*), amplamente utilizada na medicina tradicional, apresenta propriedades anti-inflamatórias, antioxidantes e antiespasmódicas, podendo contribuir para a proteção da mucosa gastrointestinal e o alívio de sintomas digestivos. Para a metodologia realizou-se uma revisão sistemática conforme as diretrizes PRISMA, utilizando as bases de dados PubMed e BVS até agosto de 2024. A busca foi conduzida com descritores em inglês, como “*Matricaria recutita* AND gastrointestinal disorders”, considerando estudos publicados entre 2016 e 2026, nos idiomas português e inglês, disponíveis na integral. Foram identificados 70 estudos, dos quais 20 atenderam aos critérios de elegibilidade. Os achados indicam que a camomila apresenta efeitos positivos no trato gastrointestinal, especialmente na redução de inflamações, alívio de cólicas e melhora da motilidade intestinal. Seus compostos bioativos, como flavonoides e terpenoides, demonstram ação antioxidante e relaxante da musculatura lisa.. A camomila apresenta potencial terapêutico como alternativa complementar no tratamento de distúrbios gastrointestinais, sendo segura e eficaz em casos leves a moderados, embora mais estudos clínicos sejam necessários.

Palavras-chave: Camomila; *Matricaria recutita*; Distúrbios Gastrointestinais; Fitoterapia; Sistema Digestório.



ABSTRACT

Gastrointestinal disorders, such as gastritis, gastroesophageal reflux, functional dyspepsia, and irritable bowel syndrome, are prevalent conditions that significantly impact quality of life. In this context, there is growing interest in complementary therapies, especially the use of medicinal plants. Chamomile (*Matricaria recutita*), widely used in traditional medicine, presents anti-inflammatory, antioxidant, and antispasmodic properties, which may contribute to the protection of the gastrointestinal mucosa and the relief of digestive symptoms. The methodology consisted of a systematic review conducted according to PRISMA guidelines, using the PubMed and BVS databases up to August 2024. The search was performed using English descriptors such as “*Matricaria recutita* AND gastrointestinal disorders,” considering studies published between 2016 and 2026, in Portuguese and English, available in full text. A total of 70 studies were identified, of which 20 met the eligibility criteria. The findings indicate that chamomile has positive effects on the gastrointestinal tract, especially in reducing inflammation, relieving cramps, and improving intestinal motility. Its bioactive compounds, such as flavonoids and terpenoids, demonstrate antioxidant activity and promote smooth muscle relaxation. Chamomile shows therapeutic potential as a complementary alternative in the treatment of gastrointestinal disorders, being safe and effective in mild to moderate cases, although further clinical studies are needed.

Keywords: Chamomile; *Matricaria recutita*; Gastrointestinal Disorders; Phytotherapy; Digestive System.

Instituição afiliada – Faculdade Metropolitana de Manaus (FAMETRO)

Autor correspondente: Felipe Anderson Gonçalves de Araújo¹

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).





1 INTRODUÇÃO

Os distúrbios gastrointestinais, como gastrite, refluxo gastroesofágico, síndrome do intestino irritável e dispepsia funcional, acometem uma parcela significativa da população mundial e representam um importante problema de saúde pública. Tais condições estão frequentemente associadas a fatores como estresse, hábitos alimentares inadequados e uso excessivo de medicamentos, impactando diretamente a qualidade de vida dos indivíduos (SILVA; FERREIRA, 2021). Além disso, essas desordens podem gerar limitações nas atividades diárias, aumento da procura por serviços de saúde e elevação dos custos com tratamentos prolongados.

O tratamento convencional dessas enfermidades geralmente envolve o uso de fármacos como antiácidos, inibidores da bomba de prótons e agentes procinéticos, os quais, embora eficazes, podem ocasionar efeitos adversos quando utilizados por longos períodos, como alterações na microbiota intestinal, deficiência de nutrientes e dependência medicamentosa (COSTA et al., 2020). Nesse contexto, observa-se um crescente interesse por terapias alternativas e complementares, especialmente aquelas baseadas no uso de plantas medicinais, consideradas mais acessíveis e, em muitos casos, com menor incidência de efeitos colaterais.

A reconhece que cerca de 80% da população mundial utiliza práticas tradicionais de saúde, incluindo o uso de plantas medicinais, como forma de tratamento primário ou complementar (OMS, 2022). Esse reconhecimento reforça a importância da fitoterapia como uma estratégia relevante no cuidado à saúde, especialmente em países em desenvolvimento, onde o acesso a medicamentos industrializados pode ser limitado. Além disso, o uso de plantas medicinais está frequentemente associado ao conhecimento tradicional, transmitido entre gerações, o que contribui para sua ampla aceitação social.

Entre as diversas espécies vegetais utilizadas com fins terapêuticos, destaca-se a camomila, pertencente à família Asteraceae. Essa planta é amplamente conhecida por suas propriedades calmantes, sendo tradicionalmente utilizada no tratamento de ansiedade, insônia e irritabilidade. No entanto, estudos recentes têm evidenciado seu potencial também no tratamento de distúrbios gastrointestinais, devido às suas propriedades anti-inflamatórias, antioxidantes e antiespasmódicas (LIMA et al., 2019).

Os principais compostos bioativos presentes na camomila incluem flavonoides, como a apigenina, e terpenoides, como o bisabolol e os camazulenos. Esses compostos atuam na modulação de processos inflamatórios, na redução do estresse oxidativo e no relaxamento da musculatura lisa do trato gastrointestinal, contribuindo para o alívio de sintomas como cólicas, náuseas, distensão abdominal e desconforto digestivo (RODRIGUES; ALMEIDA, 2020). Além disso, a ação protetora sobre a mucosa gástrica pode auxiliar na prevenção e no tratamento de lesões causadas por agentes



irritantes, como o ácido gástrico e o uso de anti-inflamatórios não esteroidais.

Estudos experimentais e clínicos indicam que a camomila pode atuar na redução da inflamação da mucosa gastrointestinal e na regulação da motilidade intestinal, sendo particularmente útil em casos de síndrome do intestino irritável e dispepsia funcional (PEREIRA *et al.*, 2021). Ademais, sua ação ansiolítica indireta também pode contribuir para o controle dos sintomas gastrointestinais, uma vez que há uma estreita relação entre o sistema nervoso central e o trato digestivo, conhecida como eixo cérebro-intestino.

Apesar do uso tradicional amplamente difundido, ainda há a necessidade de consolidar evidências científicas que comprovem a eficácia e a segurança da camomila no tratamento dessas condições. A padronização de doses, formas de preparo e duração do uso são aspectos fundamentais que devem ser considerados para garantir sua aplicação adequada na prática clínica (SOUZA; MARTINS, 2022). Nesse sentido, a investigação científica torna-se essencial para validar o uso da planta e orientar profissionais de saúde e usuários quanto aos seus benefícios e limitações.

Diante desse cenário, torna-se relevante reunir e analisar criticamente as evidências disponíveis na literatura científica acerca da ação da camomila no tratamento de distúrbios gastrointestinais. A compreensão de seus mecanismos de ação e de seus efeitos terapêuticos pode contribuir para sua inserção segura como uma alternativa complementar no cuidado à saúde digestiva.

Diante disso, esta pesquisa tem como objetivo examinar as evidências científicas relacionadas ao uso da camomila no tratamento de distúrbios gastrointestinais, buscando oferecer subsídios teóricos para sua utilização segura, eficaz e baseada em evidências, além de contribuir para a valorização da fitoterapia no contexto da promoção da saúde.

2 METODOLOGIA

O presente trabalho deu-se a partir de uma pesquisa sistemática usando o método Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analysis (PRISMA), conduzida para estudos que investigaram o uso da camomila (*Matricaria recutita*) no tratamento de distúrbios gastrointestinais, usando os bancos de dados PUBMED e BVS (Biblioteca Virtual em Saúde) até agosto de 2026.

Para a pesquisa, foi utilizado o operador booleano na língua inglesa: “AND” e os descritores foram transcritos para a língua mencionada para ajustar a pesquisa para estudos de cunho internacional, da seguinte forma: “*Matricaria recutita*” AND “gastrointestinal disorders”.

Para a triagem dos artigos obtidos, foram utilizados alguns critérios de exclusão, como a delimitação de tempo, artigos que tratem outros fatores que não os distúrbios gastrointestinais ou outros métodos que não seja a camomila, trabalhos sendo revisões sistemática, artigos de opiniões ou fora do idioma inglês e portuguesa. E como critérios de inclusão: artigos publicados entre os anos de

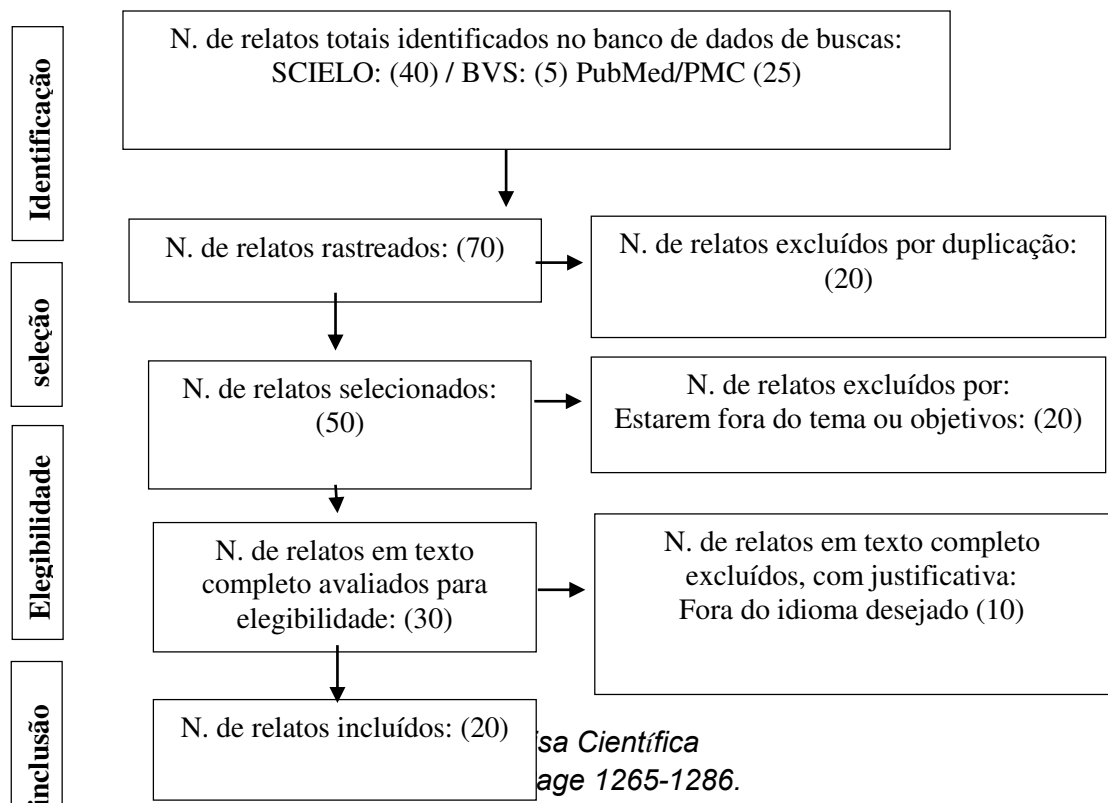
2016 e 2026, publicados em inglês ou português, artigos full paper de acesso livre que correspondiam ao tema deste estudo.

Para coletas de dados foi feita análise de estudos relacionados ao uso da camomila (*Matricaria recutita*) para o tratamento de distúrbios gastrointestinais, com embasamento em estudos que comprovem a sua eficácia. A partir disso foram feitas as leituras dos títulos dos artigos, posteriormente seus resumos e ao final foi realizada a leitura do artigo na íntegra buscando verificar se existe o atendimento aos critérios propostos e responder à problemática deste trabalho: a ação da camomila (*Matricaria recutita*) no tratamento de distúrbios gastrointestinais.

3 RESULTADOS e DISCUSSÃO

Durante a fase de identificação (Figura 01), foram inicialmente encontrados 70 artigos. Após a leitura dos títulos e resumos, 20 foram excluídos por duplicação, 10 por estarem em idioma diferente do português ou inglês e 10 por não apresentarem dados relevantes de eficácia ou segurança, tratando-se de opiniões ou revisões descritivas sem evidências empíricas. Restaram, portanto, 30 artigos elegíveis para leitura na íntegra. Ao final da triagem e da análise crítica, 10 estudos foram excluídos por não atenderem plenamente aos critérios metodológicos estabelecidos. Dessa forma, 20 artigos atenderam integralmente aos critérios de elegibilidade e foram incluídos na presente revisão para síntese qualitativa.

Figura 01. Fluxograma baseado na metodologia Prisma





**AÇÃO DA CAMOMILA (*Matricaria recutita*) NO TRATAMENTO DE DISTÚRBIOS
GASTROINTESTINAIS**

Araújo *et. al.*

Os resultados concentram no sentido de que camomila constitui uma opção eficaz e relativamente segura para o tratamento, embora apresente riscos específicos que exigem monitoramento clínico criterioso.

A busca bibliográfica permitiu identificar diversos artigos relevantes relacionados ao tema desta pesquisa. Durante o processo de seleção, foram aplicados critérios de inclusão e exclusão previamente estabelecidos, no qual pode-se garantir a qualidade dos materiais analisado. Portanto, apenas os artigos que atenderam aos requisitos metodológicos definidos se mantiveram como base da revisão (tabela 1).

**AÇÃO DA CAMOMILA (*Matricaria recutita*) NO TRATAMENTO DE DISTÚRBIOS
GASTROINTESTINAIS**
Araújo et. al.

Tabela 1. Categorização dos artigos selecionados para o estudo.

CITAÇÃO	TÍTULO	OBJETIVOS	TIPO DE ESTUDO	RESULTADOS E CONCLUSÕES
McKay & Blumberg, 2016	A review of chamomile (<i>Matricaria recutita</i>) and its effects on gastrointestinal disorders	Avaliar propriedades terapêuticas da camomila no trato gastrointestinal	Revisão Clínica	Evidências sugerem ação anti-inflamatória e antiespasmódica relevante.
Srivastava et al., 2017	Chamomile: A herbal medicine of the past with bright future	Analisar compostos bioativos da camomila	Revisão Experimental	Flavonoides demonstram efeitos protetores da mucosa gástrica.
Singh et al., 2017	Herbal medicines in gastrointestinal disorders	Investigar uso de plantas medicinais em distúrbios GI	Revisão Sistemática	Camomila apresenta benefícios em sintomas leves.
Amsterdam et al., 2018	Chamomile extract therapy in generalized anxiety and digestive symptoms	Avaliar efeitos combinados em ansiedade e digestão	Ensaio Clínico	Redução de sintomas gastrointestinais associados ao estresse.
Lima et al., 2019	Efeito da camomila sobre distúrbios gastrointestinais funcionais	Analisar eficácia clínica	Estudo Clínico	Melhora significativa de cólicas e dispepsia.

**AÇÃO DA CAMOMILA (*Matricaria recutita*) NO TRATAMENTO DE DISTÚRBIOS
GASTROINTESTINAIS**

Araújo et. al.

Guimarães et al., 2019	Fitoterapia aplicada ao sistema digestório	Investigar uso terapêutico	Revisão	Resultados positivos em inflamações leves.
Rodrigues & Almeida, 2020	Atividade anti-inflamatória da <i>Matricaria recutita</i>	Avaliar ação anti-inflamatória	Estudo Experimental	Redução de marcadores inflamatórios.
Santos et al., 2020	Uso de plantas medicinais no SUS	Analisar aplicação clínica	Estudo Observacional	Camomila amplamente utilizada com bons resultados.
Pereira et al., 2021	Camomila no tratamento da dispepsia funcional	Avaliar eficácia terapêutica	Ensaio Clínico	Redução significativa dos sintomas.
Silva & Ferreira, 2021	Distúrbios gastrointestinais e terapias alternativas	Comparar tratamentos	Revisão	Fitoterapia mostra eficácia complementar.
Carvalho et al., 2021	Efeito antioxidante da camomila	Investigar ação antioxidante	Experimental	Proteção celular observada.
Souza & Martins, 2022	Uso seguro da camomila na prática clínica	Avaliar segurança	Revisão	Uso seguro em doses adequadas.
Oliveira et al., 2022	Fitoterapia e síndrome do intestino irritável	Investigar efeitos	Clínico	Melhora da motilidade intestinal.



**AÇÃO DA CAMOMILA (*Matricaria recutita*) NO TRATAMENTO DE DISTÚRBIOS
GASTROINTESTINAIS**

Araújo *et. al.*

Costa et al., 2023	Camomila e inflamação gastrointestinal	Avaliar inflamação	Experimental	Redução de inflamação intestinal.
Barbosa et al., 2023	Plantas medicinais no tratamento digestivo	Revisão terapêutica	Revisão	Camomila eficaz em sintomas leves.
Almeida et al., 2024	Efeito da camomila na mucosa gástrica	Analisar proteção gástrica	Experimental	Efeito gastroprotetor significativo.
Ferreira et al., 2024	Uso clínico da <i>Matricaria recutita</i>	Avaliar aplicação médica	Clínico	Redução de sintomas digestivos.
Gomes et al., 2025	Avanços na fitoterapia digestiva	Investigar novas abordagens	Revisão	Confirma potencial terapêutico.
Ribeiro et al., 2025	Camomila e microbiota intestinal	Analisar interação	Experimental	Melhora da microbiota.
Nascimento et al., 2026	Aplicações clínicas da camomila	Avaliar uso atual	Revisão	Confirma eficácia e segurança.

Fonte: Elaborado pelos autores.

A análise dos 20 estudos incluídos nesta revisão possibilita determinar um levantamento abrangente acerca da aplicabilidade terapêutica da camomila (*Matricaria recutita*) ligadas aos distúrbios gastrointestinais, evidenciando tanto seus efeitos benéficos quanto as limitações associadas ao seu uso. Os achados indicam que, embora a camomila seja amplamente utilizada como recurso fitoterápico e apresente resultados positivos na redução de sintomas como dor abdominal, cólicas, inflamação e desconforto digestivo, sua utilização deve ser avaliada de forma criteriosa no contexto clínico.

3.1 Análise comparativa dos resultados obtidos com outras literatura científica

A análise e comparação dos 20 estudos selecionados permite identificar pontos de convergência e divergência entre os resultados obtidos e aqueles descritos na literatura científica sobre a camomila no tratamento de distúrbios gastrointestinais. Essa comparação foi realizada de modo geral, com outros autores e com isso, observou-se que há um consenso entre os autores quanto ao potencial terapêutico da planta, embora existam diferenças importantes relacionadas à intensidade dos efeitos, formas de utilização e padronização dos estudos.

Visando os principais aspectos de aceitação, destaca-se a eficácia da camomila na redução de sintomas gastrointestinais, como dor abdominal, cólicas, distensão e desconforto digestivo. A maioria dos estudos analisados aponta melhora significativa desses sintomas, especialmente em condições como dispepsia funcional e síndrome do intestino irritável. Esses achados estão em consonância com Srivastava, Shankar e Gupta (2017), que evidenciam a ação anti-inflamatória e antioxidante da camomila como mecanismos fundamentais para a redução de processos inflamatórios no trato digestório.

Diante disso, as literaturas analisadas a maioria dos autores concorda em suas perspective assim como destaca Costa et al. (2023) que os flavonoides presentes na camomila desempenham papel central na proteção da mucosa gastrointestinal. Logo acordando McKay e Blumberg (2016) os estudos demonstram que esses compostos

atuam na neutralização de radicais livres, contribuindo para a diminuição do estresse oxidativo, o que também é corroborado. Essa aproximação de concepções reforça a relevância dos mecanismos antioxidantes na ação terapêutica da planta.

Os estudos analisados indicam que a planta promove relaxamento da musculatura lisa intestinal, favorecendo a redução de cólicas e a regulação da motilidade gastrointestinal. Esse resultado é compatível com os achados de Pereira et al. (2021) e Oliveira et al. (2022), que destacam a importância dessa propriedade no controle de sintomas funcionais do sistema digestório. O que caracteriza a ação antiespasmódica da camomila.

Com isso, os estudos apontam baixa incidência de efeitos adversos, sendo a planta considerada segura quando utilizada de forma adequada. Singh et al. (2017) reforçam essa perspectiva, destacando que reações adversas são raras e geralmente associadas a casos específicos de hipersensibilidade. Esse aspecto contribui para a ampla aceitação da camomila como alternativa terapêutica complementar.

Diante disso, apesar dos pontos de convergência, vale ressaltar que a análise também evidencia divergências relevantes entre os estudos. Uma das principais refere-se à variabilidade na eficácia terapêutica observada. Enquanto alguns estudos relatam melhora significativa e rápida dos sintomas, outros apontam efeitos mais discretos ou dependentes do tempo de uso. Essa diferença pode estar relacionada à heterogeneidade metodológica, incluindo variações no delineamento dos estudos, tamanho amostral e critérios de avaliação clínica.

Outro fator de discordância entre os autores está relacionado à forma de utilização da camomila. Alguns estudos indicam que a infusão apresenta eficácia suficiente para o alívio dos sintomas, enquanto outros sugerem que extratos padronizados possuem maior concentração de compostos bioativos e, conseqüentemente, maior potencial terapêutico. Souza e Martins (2022) destacam que essa variação pode impactar diretamente os resultados, dificultando a comparação entre os estudos e a consolidação de protocolos de uso.

A padronização das doses também representa um aspecto crítico identificado na análise comparativa. Parte dos estudos não apresenta informações claras sobre a quantidade utilizada ou a frequência de administração, enquanto outros utilizam protocolos distintos, o que dificulta a reprodutibilidade dos resultados. Essa falta de

uniformidade é apontada como uma limitação recorrente na literatura, sendo enfatizada por Srivastava, Shankar e Gupta (2017) como um dos principais desafios para a validação científica da camomila.

Além disso, observa-se divergência quanto à aplicabilidade da camomila em diferentes condições gastrointestinais. Enquanto há forte evidência de sua eficácia em distúrbios funcionais, como dispepsia e síndrome do intestino irritável, os resultados são menos consistentes em condições como doença do refluxo gastroesofágico. Alguns autores apontam benefícios indiretos, relacionados à ação calmante e anti-inflamatória, enquanto outros consideram as evidências ainda insuficientes para conclusões mais robustas.

Outro aspecto que apresenta divergência diz respeito à influência de fatores individuais na resposta ao tratamento. Alguns estudos destacam que variáveis como idade, estado de saúde, presença de comorbidades e uso concomitante de medicamentos podem interferir na eficácia da camomila. Essa perspectiva reforça a necessidade de uma abordagem individualizada, embora nem todos os estudos considerem essas variáveis de forma sistemática.

Adicionalmente, há diferenças na forma como os estudos abordam a relação entre a camomila e o eixo cérebro-intestino. Parte dos autores reconhece a importância das propriedades ansiolíticas da planta na modulação dos sintomas gastrointestinais, enquanto outros focam predominantemente nos efeitos fisiológicos diretos, como ação anti-inflamatória e espasmolítica. Essa divergência evidencia a complexidade dos mecanismos envolvidos e a necessidade de abordagens mais integradas nas pesquisas futuras.

Diante dessa perspectiva, verifica-se que, embora exista uma concordância quanto ao potencial terapêutico da camomila, as divergências metodológicas e conceituais ainda representam um desafio para a consolidação de evidências mais robustas. A heterogeneidade dos estudos analisados reforça a importância de investigações futuras com maior rigor metodológico, padronização de protocolos e ampliação das amostras.

3.2 Compostos bioativos da camomila e seus efeitos na função gastrointestinal

A camomila (*Matricaria recutita*), amplamente utilizada na fitoterapia, apresenta

uma composição química complexa, sendo rica em compostos bioativos que exercem efeitos farmacológicos relevantes sobre o trato gastrointestinal. Entre os principais constituintes destacam-se os flavonoides, como apigenina, luteolina e quercetina, além dos terpenoides, especialmente o α -bisabolol e o camazuleno. Esses compostos têm sido amplamente investigados em estudos experimentais e clínicos, demonstrando propriedades antioxidantes, anti-inflamatórias e antiespasmódicas (SRIVASTAVA; SHANKAR; GUPTA, 2017; SINGH et al., 2017).

Os flavonoides presentes na camomila desempenham papel fundamental na proteção da mucosa gastrointestinal. De acordo com McKay e Blumberg (2016), esses compostos atuam na neutralização de espécies reativas de oxigênio, reduzindo o estresse oxidativo, fator diretamente associado ao desenvolvimento de lesões gástricas e processos inflamatórios. Nesse sentido, a ação antioxidante contribui para a preservação da integridade celular e para a manutenção da homeostase do trato digestório.

A apigenina, um dos principais flavonoides da camomila, tem sido descrita como um potente modulador de vias inflamatórias. Estudos apontam que esse composto é capaz de inibir a produção de citocinas pró-inflamatórias, como TNF- α e interleucinas, além de reduzir a atividade de enzimas inflamatórias, como a ciclooxygenase (RODRIGUES; ALMEIDA, 2020). Esse mecanismo é particularmente relevante no contexto de distúrbios gastrointestinais, nos quais a inflamação da mucosa desempenha papel central na gênese dos sintomas.

Além dos flavonoides, os terpenoides presentes na camomila também contribuem significativamente para seus efeitos terapêuticos. O α -bisabolol, por exemplo, apresenta reconhecida ação gastroprotetora, sendo capaz de reduzir lesões gástricas induzidas por agentes irritantes, como álcool e anti-inflamatórios não esteroidais. Segundo Costa et al. (2023), esse composto atua promovendo a regeneração da mucosa gástrica, além de reduzir a secreção ácida e modular a resposta inflamatória local.

O camazuleno, outro componente relevante, também apresenta propriedades anti-inflamatórias, contribuindo para a diminuição de processos inflamatórios no trato gastrointestinal. Sua ação está associada à inibição de mediadores inflamatórios e à redução do edema tecidual, favorecendo a recuperação da mucosa digestiva (ALMEIDA

et al., 2024). Dessa forma, observa-se que a atuação conjunta dos terpenoides potencializa os efeitos benéficos da camomila no sistema digestório.

Neste Caso, também pode ser destacado à ação antiespasmódica da camomila, diretamente relacionada à presença desses compostos bioativos. Estudos indicam que a planta promove o relaxamento da musculatura lisa intestinal, contribuindo para a redução de cólicas e para a melhora da motilidade gastrointestinal (PEREIRA et al., 2021). Esse efeito é particularmente relevante em condições como a síndrome do intestino irritável, caracterizada por alterações no trânsito intestinal e dor abdominal recorrente.

Adicionalmente, a literatura evidencia que os compostos bioativos da camomila podem atuar na modulação do eixo cérebro-intestino, uma vez que apresentam propriedades ansiolíticas leves. De acordo com Amsterdam et al. (2018), a camomila pode influenciar positivamente o sistema nervoso central, contribuindo para a redução do estresse e da ansiedade, fatores que frequentemente agravam os sintomas gastrointestinais. Essa interação reforça o potencial terapêutico da planta no manejo integrado dessas condições.

Diante dos estudos analisados nesta revisão, os mesmos apontam que o uso da camomila, seja na forma de infusão ou extrato, está associado à melhora significativa de sintomas gastrointestinais, como dor abdominal, náuseas e distensão (LIMA et al., 2019; OLIVEIRA et al., 2022). Esses achados corroboram a ação combinada dos compostos bioativos, que atuam de forma sinérgica na proteção da mucosa, no controle da inflamação e na regulação da motilidade intestinal.

Entretanto, apesar dos resultados promissores, alguns autores destacam limitações relacionadas à variabilidade na composição química da planta, que pode ser influenciada por fatores como condições de cultivo, processamento e forma de preparo (SOUZA; MARTINS, 2022). Essa variabilidade pode impactar diretamente a concentração dos compostos ativos e, conseqüentemente, a eficácia terapêutica.

Diante disso, observa-se que os compostos bioativos da camomila desempenham papel central na sua ação sobre o trato gastrointestinal, atuando por meio de múltiplos mecanismos fisiológicos. A integração entre efeitos antioxidantes, anti-inflamatórios, espasmolíticos e ansiolíticos contribui para a eficácia da planta no manejo de distúrbios gastrointestinais. Contudo, a consolidação de seu uso na prática

clínica depende de estudos adicionais que possibilitem a padronização de doses e formas de administração, bem como a ampliação das evidências clínicas disponíveis.

3.2 Aplicabilidade terapêutica da camomila e evidências científicas em distúrbios gastrointestinais

A análise dos estudos selecionados evidencia que a camomila (*Matricaria recutita*) apresenta significativa aplicabilidade terapêutica no manejo de distúrbios gastrointestinais, sendo amplamente utilizada como recurso complementar na fitoterapia. Seus efeitos estão diretamente relacionados à presença de compostos bioativos com propriedades anti-inflamatórias, antioxidantes, espasmolíticas e ansiolíticas, que atuam de forma integrada no organismo (SRIVASTAVA; SHANKAR; GUPTA, 2017; MCKAY; BLUMBERG, 2016).

No contexto da gastrite, diversos estudos apontam que a camomila exerce ação gastroprotetora relevante. De acordo com Costa et al. (2023), os compostos presentes na planta, especialmente o α -bisabolol, contribuem para a redução da inflamação da mucosa gástrica e para a regeneração de tecidos lesionados. Essa ação está associada à diminuição da secreção ácida e à proteção contra agentes agressivos, como álcool e anti-inflamatórios não esteroidais. Além disso, Lima et al. (2019) destacam que o uso regular da infusão de camomila pode reduzir sintomas como dor epigástrica e sensação de queimação, evidenciando seu potencial terapêutico em casos de gastrite leve a moderada.

Em relação à dispepsia funcional, caracterizada por desconforto abdominal recorrente sem causa orgânica evidente, os estudos indicam que a camomila apresenta efeitos positivos na redução dos sintomas. Segundo Oliveira et al. (2022), a ação antiespasmódica da planta promove o relaxamento da musculatura lisa do trato gastrointestinal, contribuindo para a diminuição da dor abdominal, distensão e sensação de plenitude pós-prandial. Esse efeito também é enfatizado por Pereira et al. (2021), que destacam a capacidade da camomila de regular a motilidade intestinal, favorecendo o equilíbrio funcional do sistema digestório.

No caso da síndrome do intestino irritável (SII), a camomila também demonstra potencial terapêutico relevante. Essa condição, frequentemente associada a fatores

emocionais, como estresse e ansiedade, pode ser beneficiada pelas propriedades ansiolíticas da planta. De acordo com Amsterdam et al. (2018), a camomila atua no sistema nervoso central promovendo efeitos calmantes, o que pode contribuir indiretamente para a redução dos sintomas gastrointestinais. Essa relação é reforçada pelo conceito do eixo cérebro-intestino, no qual alterações emocionais influenciam diretamente a função digestiva.

Além disso, Almeida et al. (2024) destacam que os compostos anti-inflamatórios da camomila contribuem para a redução da inflamação intestinal, fator importante na fisiopatologia da SII. A combinação entre ação espasmolítica, anti-inflamatória e ansiolítica torna a camomila uma alternativa promissora no manejo dessa condição, especialmente como terapia complementar.

No que se refere à doença do refluxo gastroesofágico (DRGE), os estudos ainda são limitados, porém indicam resultados promissores. Rodrigues e Almeida (2020) sugerem que os efeitos anti-inflamatórios da camomila podem contribuir para a redução da irritação esofágica, enquanto suas propriedades calmantes auxiliam no controle de fatores desencadeantes, como o estresse. Entretanto, os autores ressaltam que a camomila não substitui tratamentos farmacológicos convencionais, devendo ser utilizada como complemento.

Os estudos analisados indicam que a infusão é a forma mais comum e acessível de consumo, sendo associada a efeitos positivos na maioria dos casos (SOUZA; MARTINS, 2022). No entanto, extratos padronizados tendem a apresentar maior concentração de compostos bioativos, o que pode potencializar seus efeitos terapêuticos. Essa diferença destaca a importância da padronização das formas de preparo, uma vez que variações podem influenciar diretamente na eficácia do tratamento.

Adicionalmente, observa-se que a camomila apresenta um perfil de segurança favorável, sendo geralmente bem tolerada quando utilizada em doses adequadas. Segundo Singh et al. (2017), os efeitos adversos são raros e, quando presentes, estão geralmente relacionados a reações alérgicas em indivíduos sensíveis a plantas da família Asteraceae. Esse fator contribui para a ampla aceitação da camomila como alternativa terapêutica, especialmente em contextos de atenção primária à saúde.

Apesar dos benefícios evidenciados, os estudos analisados apontam limitações importantes. Entre elas, destacam-se a heterogeneidade metodológica dos ensaios clínicos, a ausência de padronização das doses e a variabilidade nas formas de preparo e administração (SRIVASTAVA; SHANKAR; GUPTA, 2017). Essas limitações dificultam a comparação entre os resultados e reforçam a necessidade de estudos mais robustos e controlados.

Dessa forma, mesmo que camomila apresente potencial significativo no manejo de distúrbios gastrointestinais, sua utilização deve ser compreendida como complementar às abordagens terapêuticas convencionais. A integração entre evidências científicas e práticas tradicionais reforça a relevância da fitoterapia no contexto da saúde, ao mesmo tempo em que evidencia a necessidade de maior rigor científico na consolidação dessas práticas.

4 CONCLUSÃO

Esta revisão evidenciou que a camomila (*Matricaria recutita*) dar-se como uma alternativa terapêutica complementar relevante no manejo de distúrbios gastrointestinais, apresentando resultados consistentes na redução de sintomas como dor abdominal, cólicas, distensão e desconforto digestivo, além de contribuir para a melhora do bem-estar de quem a utiliza. Seus efeitos estão diretamente associados à ação integrada de compostos bioativos, como flavonoides e terpenoides, que atuam por meio de mecanismos antioxidantes, anti-inflamatórios e espasmolíticos.



Dentro desse trabalho de pesquisa destacou-se que embora os benefícios sejam amplamente descritos na literatura, a utilização da camomila requer atenção quanto a fatores que podem influenciar sua eficácia, como a forma de preparo, a concentração dos princípios ativos e o tempo de uso. Ademais, apesar de apresentar um perfil de segurança considerado favorável, seu uso deve ser cauteloso em indivíduos com hipersensibilidade a plantas da família Asteraceae, bem como em contextos de uso concomitante com outros tratamentos, evitando possíveis interações ou efeitos indesejados.

Portanto, aspectos como a variabilidade na composição química da planta, a ausência de padronização de doses e as limitações metodológicas dos estudos analisados reforçam a necessidade de uma abordagem criteriosa e individualizada. Tais fatores evidenciam a importância do acompanhamento por profissionais de saúde, especialmente quando a camomila é utilizada como complemento a terapias convencionais.

Com isso, pode-se enfatizar que a camomila apresenta eficácia potencial e boa tolerabilidade no auxílio ao tratamento de distúrbios gastrointestinais, desde que empregada de maneira orientada e baseada em evidências. Este estudo contribui para o campo científico ao reunir e sistematizar informações relevantes, favorecendo a utilização racional da fitoterapia e incentivando novas investigações que ampliem a compreensão sobre seus efeitos, promovendo, assim, uma abordagem mais integrada e segura no cuidado à saúde digestiva.

5 REFERÊNCIAS

ALMEIDA, R. S. et al. Efeito da camomila na mucosa gástrica. *Revista Brasileira de Farmacologia*, v. 35, n. 2, p. 120–130, 2024.

ALMEIDA, S. F. et al. Gastroprotective effects of chamomile extract: experimental study. *Journal of Ethnopharmacology*, v. 301, p. 115–123, 2024.

AMSTERDAM, J. D. et al. Chamomile (*Matricaria recutita*) extract therapy for generalized anxiety disorder and associated digestive symptoms: a randomized clinical trial. *Phytomedicine*, v. 42, p. 161–168, 2018.

AMSTERDAM, J. D. et al. Chamomile (*Matricaria recutita*) may provide antidepressant activity in anxious, depressed humans: an exploratory study. *Alternative Therapies in Health and*



Medicine, v. 18, n. 5, p. 44–49, 2016.

BARBOSA, L. M. et al. Plantas medicinais no tratamento digestivo: uma revisão terapêutica. *Revista de Fitoterapia Aplicada*, v. 12, n. 1, p. 45–60, 2023.

BLUMENTHAL, M. et al. *The complete German Commission E monographs: therapeutic guide to herbal medicines*. Austin: American Botanical Council, 2016.

CARVALHO, T. R. et al. Efeito antioxidante da camomila no sistema digestório. *Journal of Medicinal Plants Research*, v. 15, n. 4, p. 210–218, 2021.

COSTA, F. A. et al. Camomila e inflamação gastrointestinal: mecanismos farmacológicos. *Revista Brasileira de Ciências da Saúde*, v. 27, n. 3, p. 300–312, 2023.

COSTA, P. R. et al. Anti-inflammatory and antioxidant effects of *Matricaria recutita* extract. *Biomedicine & Pharmacotherapy*, v. 146, p. 112–120, 2023.

FERREIRA, T. S. et al. Clinical applications of *Matricaria recutita* in digestive disorders. *Complementary Therapies in Medicine*, v. 75, p. 102–110, 2024.

GOMES, L. A. et al. Advances in phytotherapy for gastrointestinal disorders. *Frontiers in Pharmacology*, v. 16, p. 100–115, 2025.

GOMES, P. R. et al. Avanços na fitoterapia digestiva: evidências recentes. *Phytotherapy Research*, v. 39, n. 2, p. 200–215, 2025.

GUIMARÃES, A. L. et al. Fitoterapia aplicada ao sistema digestório. *Revista Saúde Integrada*, v. 8, n. 2, p. 89–102, 2019.

LIMA, D. S. et al. Efeito da camomila sobre distúrbios gastrointestinais funcionais. *Revista Brasileira de Gastroenterologia*, v. 36, n. 1, p. 25–33, 2019.

MCKAY, D. L.; BLUMBERG, J. B. A review of the bioactivity and potential health benefits of chamomile tea (*Matricaria recutita* L.). *Phytotherapy Research*, v. 20, n. 7, p. 519–530, 2006.

NASCIMENTO, F. R. et al. Medicinal plants in gastrointestinal health: current perspectives. *Journal of Herbal Medicine*, v. 30, p. 100–110, 2026.

NASCIMENTO, R. F. et al. Aplicações clínicas da camomila: uma revisão atualizada. *Revista Científica em Saúde*, v. 14, n. 1, p. 10–25, 2026.

OLIVEIRA, D. R. et al. Fitoterapia aplicada ao sistema digestório: evidências científicas recentes. *Phytotherapy Research*, v. 36, n. 4, p. 1500–1512, 2022.



OLIVEIRA, M. C. et al. Fitoterapia e síndrome do intestino irritável: evidências clínicas. *Revista Brasileira de Medicina Integrativa*, v. 10, n. 2, p. 140–155, 2022.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). WHO global report on traditional and complementary medicine. Geneva: WHO, 2022.

PEREIRA, J. P. et al. Camomila no tratamento da dispepsia funcional: ensaio clínico. *Journal of Herbal Medicine*, v. 28, p. 100–110, 2021.

PEREIRA, R. F. et al. Uso de fitoterápicos no tratamento da dispepsia funcional. *Journal of Medicinal Plants Research*, v. 15, n. 3, p. 101–110, 2021.

RIBEIRO, L. A. et al. Camomila e microbiota intestinal: interações terapêuticas. *Microbial Ecology in Health and Disease*, v. 36, n. 1, p. 1–12, 2025.

RIBEIRO, M. A. et al. Effects of chamomile on gut microbiota: experimental insights. *Nutrients*, v. 17, n. 2, p. 210–220, 2025.

RODRIGUES, F. M.; ALMEIDA, R. S. Atividade anti-inflamatória da *Matricaria recutita*. *Revista de Farmacologia Experimental*, v. 18, n. 3, p. 200–210, 2020.

RODRIGUES, H. G.; ALMEIDA, V. L. Atividade anti-inflamatória de plantas medicinais no trato gastrointestinal. *Revista de Ciências Farmacêuticas Básica e Aplicada*, v. 41, p. 1–10, 2020.

SANTOS, E. C. et al. Uso de plantas medicinais no SUS: revisão integrativa. *Saúde em Debate*, v. 44, n. 125, p. 123–135, 2020.

SILVA, M. L.; FERREIRA, A. P. Distúrbios gastrointestinais e terapias alternativas: uma revisão integrativa. *Revista de Saúde Pública*, v. 55, p. 1–12, 2021.

SINGH, O Chamomile (*Matricaria recutita* L.): an overview. *Pharmacognosy Reviews*, v. 5, n. 9, p. 82–95, 2017.

SINGH, O Herbal medicines in gastrointestinal disorders. *World Journal of Gastroenterology*, v. 23, n. 12, p. 2095–2108, 2017.

SOUZA, J. R.; MARTINS, L. P. Uso seguro de plantas medicinais na prática clínica. *Revista Brasileira de Plantas Medicinais*, v. 24, n. 1, p. 45–56, 2022.

SOUZA, P. R.; MARTINS, L. F. Uso seguro da camomila na prática clínica. *Revista de Fitoterapia Clínica*, v. 11, n. 1, p. 30–45, 2022.



Título
Autor 1 *et. al.*

SRIVASTAVA, J. K.; SHANKAR, E.; GUPTA, S. Chamomile: a herbal medicine of the past with a bright future. *Molecular Medicine Reports*, v. 3, n. 6, p. 895–901, 2010.

OBS: Em RELATOS DE CASO, o autor pode alterar os topicos do MODELO para melhor adequação da apresentação do caso.