

**CARTILHA SOBRE FITOTERAPIA COMO ESTRATÉGIA DE PROMOÇÃO DA QUALIDADE DO SONO: ABORDAGENS PARA REGULAÇÃO DO CICLO CIRCADIANO E MELHORIA DO BEM-ESTAR**

**PRIMER ON PHYTOTHERAPY AS A STRATEGY FOR PROMOTING SLEEP QUALITY: APPROACHES FOR REGULATING THE CIRCADIAN CYCLE AND IMPROVING WELL-BEING**

**FOLLETO SOBRE FITOTERAPIA COMO ESTRATEGIA PARA PROMOVER LA CALIDAD DEL SUEÑO: ENFOQUES PARA REGULAR EL CICLO CIRCADIANO Y MEJORAR EL BIENESTAR**

 <https://doi.org/10.56238/arev8n2-051>

**Data de submissão:** 10/01/2026

**Data de publicação:** 10/02/2026

**Ivone Caroline Carvalho Costa de Souza**  
Graduada em Nutrição

Instituição: Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ)  
E-mail: carolnutricionistauerj@gmail.com  
Lattes: <https://lattes.cnpq.br/8669179222691754>

**Pâmela Cardoso Pereira Rocha**  
Graduada em Nutrição

Instituição: Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ)  
E-mail: pamelacaardoso@gmail.com

**Andressa Cardoso Guimarães**

Doutora em Fisiopatologia Clínica e Experimental  
Instituição: Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ)

E-mail: andressaguimaraesrj@gmail.com  
Orcid: <https://orcid.org/0000-0001-7566-474X/>  
Lattes: <http://lattes.cnpq.br/4036520638529740>

**Elaine de Oliveira**

Professora Associada

Instituição: Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ)  
E-mail: elainedeoliveir@yahoo.com.br  
Lattes: <http://lattes.cnpq.br/7322797152004960/>  
Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-8688-9183>

**RESUMO**

A insônia é um dos distúrbios do sono mais comuns na sociedade e está associada à importantes consequências para a saúde física e mental, incluindo dificuldade para manter a atenção, redução da velocidade de resposta, comprometimento da memória, da concentração e aumento da percepção de dor. Além disso, compromete o desempenho geral e a realização de tarefas cotidianas, levando ao aumento no uso de serviços de saúde e à redução da expectativa de vida. A *America Heart Association* e a *National Sleep Foundation* recomendam um sono de qualidade, entre 7 e 8 horas por noite, como essencial para a saúde física e mental. A insônia, portanto, não só reduz a qualidade de vida, mas

também eleva o risco de doenças crônicas, como a obesidade. Indivíduos em privação de sono de qualidade têm maior probabilidade de desenvolver obesidade e doenças metabólicas relacionadas. Este trabalho estudou a fitoterapia como uma estratégia para melhorar a qualidade do sono, com foco no uso de plantas medicinais, sob a forma de chá, que apresentam propriedades ansiolíticas. Plantas como a camomila (*Matricaria chamomilla*), o maracujá (*Passiflora incarnata*), a erva cidreira ou melissa (*Melissa officinalis*), o mulungu (*Erythrina mulungu*), o capim limão (*Cymbopogon citratus*) são amplamente conhecidas por seus benefícios no relaxamento e na promoção de um sono mais tranquilo. A fitoterapia, portanto, surge como uma alternativa valiosa, de baixo risco no combate da insônia e da ansiedade, com potencial de minimizar efeitos colaterais em comparação com medicamentos convencionais. Foi realizada uma revisão bibliográfica de estudos científicos e fontes especializadas sobre as propriedades terapêuticas dessas plantas, dosagens recomendadas e potenciais efeitos adversos para elaboração de um livreto explicativo com diretrizes práticas para profissionais de saúde, oferecendo orientações seguras sobre o uso de chás fitoterápicos para melhorar a qualidade do sono. A fitoterapia é uma abordagem acessível e de baixo risco, com potencial para complementar os tratamentos convencionais e oferecer uma alternativa integrativa e humanizada para o manejo dos distúrbios do sono. Este trabalho mostra a importância da valorização das práticas tradicionais, bem como da sua utilização no Sistema Único de Saúde (SUS), alinhando-se aos princípios da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) e promovendo uma atenção à saúde mais holística e focada no bem-estar dos pacientes.

**Palavras-chave:** Insônia. Qualidade do Sono. Fitoterapia. Plantas Medicinais e Saúde Integrativa.

## ABSTRACT

Insomnia is one of the most common sleep disorders in society and is associated with significant consequences for physical and mental health, including difficulty maintaining attention, reduced response speed, impaired memory and concentration, and increased pain perception. In addition, it compromises overall performance and the ability to perform daily tasks, leading to increased use of health services and reduced life expectancy. The American Heart Association and the National Sleep Foundation recommend quality sleep, between 7 and 8 hours per night, as essential for physical and mental health. Insomnia, therefore, not only reduces quality of life, but also increases the risk of chronic diseases, such as obesity. Individuals deprived of quality sleep are more likely to develop obesity and related metabolic diseases. This study examined herbal medicine as a strategy to improve sleep quality, focusing on the use of medicinal plants in the form of tea, which have anxiolytic properties. Plants such as chamomile (*Matricaria chamomilla*), passionflower (*Passiflora incarnata*), lemon balm or melissa (*Melissa officinalis*), mulungu (*Erythrina mulungu*), and lemongrass (*Cymbopogon citratus*) are widely known for their benefits in relaxation and promoting more peaceful sleep. Herbal medicine, therefore, emerges as a valuable, low-risk alternative in combating insomnia and anxiety, with the potential to minimize side effects compared to conventional medications. A literature review of scientific studies and specialized sources on the therapeutic properties of these plants, recommended dosages, and potential adverse effects was conducted to develop an explanatory booklet with practical guidelines for healthcare professionals, offering safe guidance on the use of herbal teas to improve sleep quality. Herbal medicine is an accessible and low-risk approach with the potential to complement conventional treatments and offer an integrative and humanized alternative for the management of sleep disorders. This work shows the importance of valuing traditional practices, as well as their use in the Unified Health System (SUS), aligning with the principles of the National Policy on Integrative and Complementary Practices (PNPIC) and promoting a more holistic approach to healthcare focused on patient well-being.

**Keywords:** Insomnia. Sleep Quality. Herbal Medicine. Medicinal Plants and Integrative Health.

## RESUMEN

El insomnio es uno de los trastornos del sueño más comunes en la sociedad y está asociado con importantes consecuencias para la salud física y mental, incluyendo dificultad para mantener la atención, reducción de la velocidad de respuesta, deterioro de la memoria y la concentración, y aumento de la percepción del dolor. Además, compromete el rendimiento general y la realización de las tareas cotidianas, lo que lleva a un aumento en el uso de los servicios de salud y a una reducción de la esperanza de vida. La Asociación Americana del Corazón y la Fundación Nacional del Sueño recomiendan dormir entre 7 y 8 horas por noche como algo esencial para la salud física y mental. Por lo tanto, el insomnio no solo reduce la calidad de vida, sino que también aumenta el riesgo de enfermedades crónicas, como la obesidad. Las personas que carecen de un sueño de calidad tienen más probabilidades de desarrollar obesidad y enfermedades metabólicas relacionadas. Este trabajo estudió la fitoterapia como estrategia para mejorar la calidad del sueño, centrándose en el uso de plantas medicinales, en forma de infusión, que presentan propiedades ansiolíticas. Plantas como la manzanilla (*Matricaria chamomilla*), la pasiflora (*Passiflora incarnata*), la melisa (*Melissa officinalis*), el mulungu (*Erythrina mulungu*) y la hierba limón (*Cymbopogon citratus*) son ampliamente conocidas por sus beneficios para la relajación y la promoción de un sueño más tranquilo. La fitoterapia, por lo tanto, surge como una alternativa valiosa y de bajo riesgo para combatir el insomnio y la ansiedad, con el potencial de minimizar los efectos secundarios en comparación con los medicamentos convencionales. Se realizó una revisión bibliográfica de estudios científicos y fuentes especializadas sobre las propiedades terapéuticas de estas plantas, las dosis recomendadas y los posibles efectos adversos para elaborar un folleto explicativo con directrices prácticas para los profesionales de la salud, que ofrece orientaciones seguras sobre el uso de té fitoterapéutico para mejorar la calidad del sueño. La fitoterapia es un enfoque accesible y de bajo riesgo, con potencial para complementar los tratamientos convencionales y ofrecer una alternativa integradora y humanizada para el manejo de los trastornos del sueño. Este trabajo muestra la importancia de valorar las prácticas tradicionales, así como su uso en el Sistema Único de Salud (SUS), alineándose con los principios de la Política Nacional de Prácticas Integrativas y Complementarias (PNPIC) y promoviendo una atención sanitaria más holística y centrada en el bienestar de los pacientes.

**Palabras clave:** Insomnio. Calidad del Sueño. Fitoterapia. Plantas Medicinales y Salud Integrativa.

## 1 INTRODUÇÃO

A qualidade do sono é um fator essencial para a saúde e o bem-estar humano. O sono adequado desempenha papel fundamental na regulação dos processos biológicos, como memória, humor, sistema imunológico e metabolismo. As horas de sono noturno são determinantes não apenas para a recuperação física, mas também para a saúde mental, influenciando diretamente a capacidade cognitiva e a resposta emocional. A privação ou má qualidade do sono, entretanto, está associada a distúrbios metabólicos, doenças cardiovasculares e transtornos mentais, como ansiedade e depressão (SILVA, 2021).

A promoção da qualidade do sono é, portanto, essencial para a manutenção da saúde metabólica e do equilíbrio fisiológico. Nesse contexto, a saúde integrativa surge como uma abordagem que combina práticas convencionais e complementares, considerando aspectos físicos, emocionais, mentais e espirituais do indivíduo (SOUZA, 2020). Essa visão mais abrangente do cuidado à saúde, definida pela Organização Mundial da Saúde (OMS) desde a década de 1970, busca não apenas tratar doenças, mas também promover o bem-estar geral do indivíduo, prevenindo o surgimento de novos problemas de saúde. No Brasil, a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC), instituída no âmbito do Sistema Único de Saúde (SUS), representa um marco no fortalecimento da saúde integrativa como política pública (BRASIL, 2006).

A fitoterapia, prática reconhecida pela PNPIC e baseada no uso de plantas medicinais para prevenção e tratamento de doenças, tem se destacado como estratégia complementar na promoção da qualidade do sono (BRASIL, 2018). Plantas como Valeriana (*Valeriana officinalis*), Camomila (*Matricaria chamomilla*) e Maracujá (*Passiflora incarnata*) apresentam propriedades sedativas e ansiolíticas, auxiliando na redução da latência do sono e na melhora de sua profundidade e regularidade (ALMEIDA, 2019). Além disso, a utilização de fitoterápicos pode reduzir a dependência de fármacos sintéticos, promovendo alternativas mais seguras, acessíveis e humanizadas, especialmente em contextos de atenção primária à saúde.

Diante da alta prevalência de distúrbios do sono e das limitações associadas ao uso prolongado de medicamentos, este trabalho justifica-se pela necessidade de reunir e divulgar informações baseadas em evidências sobre plantas medicinais com potencial terapêutico para a melhora da qualidade do sono. Propõe-se, assim, oferecer suporte a profissionais de saúde por meio da elaboração de um material prático que contribua para uma abordagem integrativa, segura e centrada no paciente.

## 2 REFERENCIAL TEÓRICO

### 2.1 A RELAÇÃO ENTRE SONO, NUTRIÇÃO E SAÚDE METABÓLICA

A insônia é caracterizada pela dificuldade de iniciar o sono e mantê-lo de forma contínua durante a noite, ou pelo despertar antes do horário desejado. Estima-se que hoje 72% dos brasileiros sofrem de doenças relacionadas ao sono (CANERVER ET AL, 2023). A privação de sono aumenta o apetite por alimentos calóricos e indivíduos insônes têm maior tendência à obesidade do que os que não são privados do sono. O sono desempenha um papel central na regulação do metabolismo energético e na manutenção da saúde metabólica. Durante o sono, o organismo prioriza a reparação tecidual, a recuperação muscular e a consolidação da memória, enquanto regula hormônios relacionados ao apetite e à homeostase glicêmica. O sono profundo, particularmente os estágios de ondas lentas, está associado à liberação de hormônios anabólicos, como o hormônio do crescimento (GH), e à redução dos níveis de cortisol, proporcionando condições ideais para o equilíbrio metabólico (BORRÁS et al., 2021; GUADAGNA et al., 2020).

A privação de sono ou sua má qualidade altera significativamente esses processos. Estudos indicam que noites mal dormidas reduzem a sensibilidade à insulina, prejudicando o metabolismo da glicose e contribuindo para o desenvolvimento de resistência insulínica e diabetes tipo 2. Além disso, há uma desregulação nos hormônios responsáveis pelo controle do apetite: enquanto a grelina, hormônio que estimula a fome, é aumentada, a leptina, que promove a saciedade, é reduzida. Esse desequilíbrio resulta em maior consumo calórico, especialmente de alimentos ricos em carboidratos e gorduras, favorecendo o ganho de peso e o acúmulo de gordura visceral (JENSEN et al., 2024; FEIZI et al., 2019).

O sono insuficiente também está associado ao aumento da ativação do sistema nervoso simpático e ao estresse oxidativo, que contribuem para o desenvolvimento de hipertensão e inflamação sistêmica. Em longo prazo, essas alterações elevam o risco de doenças cardiovasculares, como insuficiência cardíaca e acidente vascular cerebral. Em paralelo, indivíduos com apneia obstrutiva do sono apresentam maiores níveis de marcadores inflamatórios, como IL-6, e maior rigidez arterial, demonstrando a interação entre o sono e os processos metabólicos e cardiovasculares (BORRÁS et al., 2021; GUADAGNA et al., 2020).

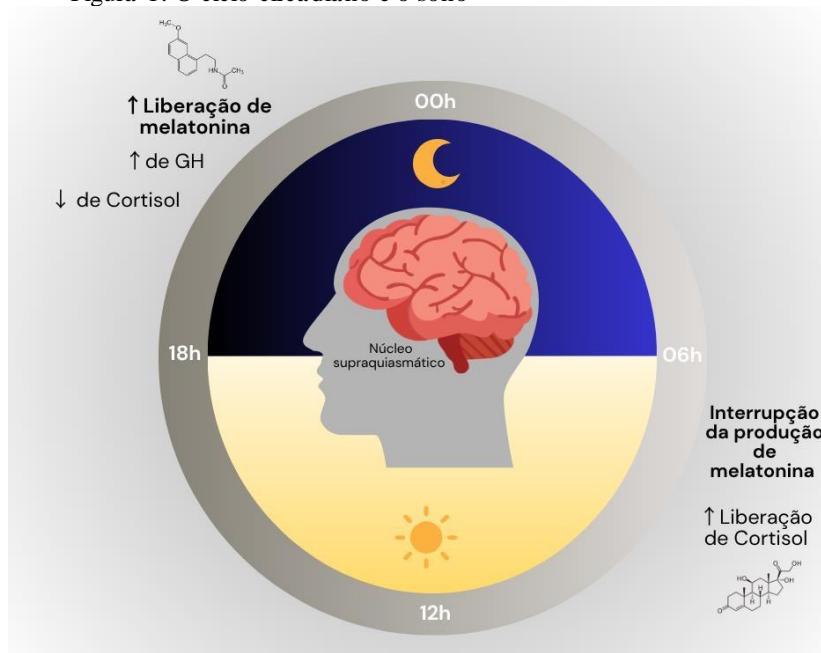
Há evidências crescentes de que o sono inadequado afeta diretamente o funcionamento do eixo hipotálamo-hipófise-adrenal, resultando em elevados níveis crônicos de cortisol e exacerbando processos inflamatórios. Esse desequilíbrio pode ser um dos fatores subjacentes ao aumento do risco de obesidade e outras condições metabólicas em indivíduos privados de sono. Além disso, a regulação inadequada do cortisol prejudica o funcionamento do sistema imunológico,

aumentando a vulnerabilidade a infecções e reduzindo a capacidade do organismo de responder adequadamente a lesões ou insultos metabólicos (FEIZI et al., 2019; JENSEN et al., 2024).

Intervenções voltadas para a promoção de um sono regular e de alta qualidade têm mostrado efeitos positivos na melhoria da saúde metabólica. Estratégias como a regularidade nos horários de dormir e acordar, a prática de exercícios físicos moderados e o controle do estresse são fundamentais. Além disso, a educação nutricional que enfatiza o impacto de refeições tardias e ricas em carboidratos simples sobre o sono e o metabolismo deve ser priorizada na prática clínica, com o objetivo de prevenir doenças metabólicas e melhorar o bem-estar geral (JENSEN et al., 2024; BORRÁS et al., 2021).

## 2.2 O CICLO CIRCADIANO E SONO

Figura 1: O ciclo circadiano e o sono



Legenda: O ciclo circadiano e sua influência no sono, destacando o papel da luz na ativação do núcleo supraquiasmático (NSQ) responsável por sincronizar o ritmo biológico com o ambiente externo. Esse núcleo regula a produção de melatonina, hormônico indutor do sono, cuja liberação ocorre predominantemente à noite.

Alterações nesse ciclo podem comprometer a qualidade do sono.

Fonte: Autores, 2025.

Ciclo circadiano é a variação nas funções fisiológicas dos seres vivos, que se repete regularmente a cada período de aproximadamente 24 horas. Ele regula os ritmos biológicos que sincronizam as atividades do corpo humano com o ambiente externo, garantindo a homeostase e a otimização de processos metabólicos e comportamentais. O núcleo supraquiasmático (NSQ), localizado no hipotálamo, é o principal regulador desse ciclo e atua como um "relógio mestre",

integrando sinais ambientais, como a luz, para coordenar atividades como o sono, a liberação hormonal e o metabolismo energético (BORRÁS et al., 2021; GUADAGNA et al., 2020).

A luz é o principal sincronizador externo do ciclo circadiano. Quando detectada pelas células ganglionares da retina sensíveis à melanopsina, os sinais luminosos são transmitidos ao NSQ, que inibe a produção de melatonina pela glândula pineal durante o dia e promove sua liberação durante a noite, favorecendo o sono. (Figura 1) Esse mecanismo regula a alternância entre estados de vigília e repouso, ajustando o organismo às 24 horas do dia (FEIZI et al., 2019; JENSEN et al., 2024).

Além da luz, outros fatores externos, como padrões alimentares e horários de atividade física, também influenciam o ciclo circadiano, especialmente em sistemas periféricos, como o fígado, pâncreas e músculo esquelético. Esses sistemas possuem relógios biológicos próprios, sincronizados pelo NSQ, mas que podem entrar em descompasso em casos de privação de sono ou horários irregulares de alimentação (JENSEN et al., 2024; GUADAGNA et al., 2020).

A desregulação do ciclo circadiano, frequentemente observada em indivíduos que trabalham em turnos ou com exposição inadequada à luz natural, está associada a uma série de problemas de saúde. Distúrbios no ritmo circadiano podem afetar negativamente a qualidade do sono, a eficiência metabólica e a saúde mental, sendo fatores de risco para doenças como obesidade, diabetes tipo 2, depressão e doenças cardiovasculares. Estudos também sugerem que a disfunção circadiana contribui para processos inflamatórios crônicos, com elevações nos níveis de citocinas pró-inflamatórias, como a interleucina-6 (IL-6) e o fator de necrose tumoral alfa (TNF- $\alpha$ ), exacerbando condições de inflamação sistêmica (BORRÁS et al., 2021; FEIZI et al., 2019).

A má qualidade do sono associada à disfunção no ciclo circadiano também está ligada a declínios cognitivos, afetando diretamente a memória e a capacidade de concentração. Além disso, há impactos significativos no humor e na saúde mental, com aumento da suscetibilidade a transtornos de ansiedade e depressão. Assim, a promoção de hábitos que favoreçam a regularidade do ciclo circadiano, como exposição à luz natural durante o dia, redução da luz azul à noite e alimentação em horários consistentes, torna-se essencial para mitigar esses efeitos (FEIZI et al., 2019; JENSEN et al., 2024).

A higiene do sono consiste em um conjunto de hábitos e condutas adotadas com o objetivo de melhorar a qualidade e a duração do sono, favorecendo a regulação do ritmo circadiano e a recuperação física e mental (REIMÃO, 2010). Entre as recomendações estão: manter horários regulares para dormir e acordar, inclusive nos fins de semana; evitar cochilos prolongados durante

o dia; criar um ambiente de sono silencioso, escuro e com temperatura adequada; e adotar atividades relaxantes antes de deitar- se (OMS, 2020).

No que se refere à alimentação, orienta-se que a última refeição seja leve e realizada, preferencialmente, de duas a três horas antes de dormir, evitando preparações ricas em gorduras, condimentos e açúcares simples, que podem causar desconforto digestivo e dificultar a indução ao sono (GARUALET; GÓMEZ-ABELLÁN, 2014; OMS, 2020). O consumo de bebidas estimulantes, como café, chimarrão, refrigerantes à base de cola e chás com alto teor de cafeína, a exemplo de chá- verde, chá-preto e chá-branco (*Camellia Sinensis*) e erva-mate (*Ilex paraguariensis*), deve ser evitado nas horas que antecedem o período de repouso, uma vez que pode aumentar a latência e reduzir a profundidade do sono (OMS, 2020; SIMÕES et al., 2017).

A criação de um ritual pré-sono, que pode incluir banho morno, leitura leve ou consumo de chás com efeito calmante prescritos por profissional habilitado, contribui para sinalizar ao organismo a transição para o período de repouso (REIMÃO, 2010; SIMÕES et al., 2017).

### 2.3. FITOTERAPIA COMO ABORDAGEM TERAPÊUTICA DOS DISTÚRBIOS DO SONO

A fitoterapia tem sido amplamente utilizada para prevenir e tratar condições relacionadas ao sono e ao metabolismo. No Brasil, é reconhecida pelo SUS e consolidada pela Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC), que legitima o uso de plantas medicinais como alternativas terapêuticas acessíveis e seguras. Estudos destacam a eficácia de plantas como valeriana (*Valeriana officinalis*), passiflora (*Passiflora incarnata*) e camomila (*Matricaria recutita*) no manejo de insônia e ansiedade (BORRÁS et al., 2021; GUADAGNA et al., 2020).

O GABA (ácido gama-aminobutírico) é o principal neurotransmissor inibitório do sistema nervoso central é liberado por neurônios Gabaérgicos, modulando a atividade de vários outros neurotransmissores, incluindo serotonina, dopamina e noradrenalina. Por ser o principal neurotransmissor de ação inibitória, ele contrabalança a ação do glutamato, o principal neurotransmissor excitatório. Ao se ligar a receptores específicos de outros neurônios, o GABA reduz a condução neuronal destes, provocando a inibição do sistema nervoso. Como consequência, ocorre uma sensação de relaxamento, concentração e sono. Por outro lado, a baixa liberação de GABA está relacionada ao desenvolvimento de ansiedade, insônia e doenças neurológicas. Por isso alguns medicamentos potencializam a ação de GABA no sistema nervoso (Ochoa-de la Paz, et al 2021).

Algumas plantas medicinais, mesmo sob a forma de chá, podem estimular naturalmente a ação de GABA no sistema nervoso, facilitando o relaxamento e a concentração. A valeriana, por

exemplo, tem em sua composição o ácido valerênico, que exerce seu efeito ansiolítico e sedativo modulando receptores GABA-A (FEIZI et al., 2019; JENSEN et al., 2024). Já a camomila, rica em compostos flavonóides como a apigenina, confere sua ação ansiolítica pela inibição de enzimas que degradam o GABA (BORRÁS et al., 2021; GUADAGNA et al., 2020).

O cortisol é um hormônio esteroide, produzido pelo córtex das glândulas suprarrenais, também conhecido como córtex adrenal. Ele tem diferentes funções fisiológicas importantes para a sobrevivência da espécie humana, como mediar a resposta ao estresse, regular o metabolismo intermediário, modular a resposta inflamatória e a função imunológica. Entretanto, quando o cortisol é liberado cronicamente em excesso pode causar alterações de humor, levando a sentimentos de irritabilidade, ansiedade e, em casos mais graves, depressão. Além disso, quando em excesso, apresenta ação diabetogênica e aumenta pressão arterial, sendo este o principal elo entre estresse crônico e o desenvolvimento de doenças metabólicas. Algumas plantas também têm ação na regulação do cortisol (Aires, 2018), como por exemplo a erva-cidreira (*Melissa officinalis*) e ashwagandha (*Withania somnifera*) regula a liberação de cortisol e reduz marcadores inflamatórios em pacientes com estresse crônico, promovendo benefícios não apenas para o sono, mas também para o metabolismo energético (JENSEN et al., 2024; GUADAGNA et al., 2020).

Embora promissora, a fitoterapia enfrenta desafios relacionados à padronização de extratos e à variabilidade nos resultados clínicos. Assim, estudos adicionais são necessários para compreender melhor as doses, os mecanismos de ação e a eficácia dessas plantas em diferentes populações. A integração dessas práticas em protocolos baseados em evidências pode representar uma abordagem complementar eficaz para a saúde metabólica e o bem-estar geral.

As plantas medicinais amplamente estudadas na melhora da qualidade do sono, incluem: Camomila (*Matricaria chamomilla*), Passiflora (*Passiflora incarnata*), Erva Cidreira (*Melissa officinalis*), Mulungu (*Erythrina mulungu*) e Capim-limão (*Cymbopogon citratus*). Seus Princípios ativos são extraídos através da infusão ou decocção.

A infusão é um método de extração de princípios ativos vegetais que consiste em verter água previamente aquecida sobre a droga vegetal previamente fragmentada, mantendo o recipiente tampado por um período determinado, geralmente entre 5 a 15 minutos, para então filtrar a solução obtida (BRASIL, 2010). Esse processo é indicado para partes mais delicadas da planta, como folhas, flores e ramos tenros, evitando a degradação de compostos voláteis e termossensíveis (SIMÕES et al., 2017).

A decocção, por sua vez, é utilizada para a extração de princípios ativos de partes vegetais mais rígidas, como cascas, raízes e sementes. O método consiste em submeter o material vegetal à

ebulição em água por um período que pode variar de 5 a 30 minutos, dependendo da dureza e resistência da droga vegetal, seguido da filtração (BRASIL, 2010). Esse procedimento favorece a liberação de compostos de difícil extração, porém podem degradar substâncias termolábeis (SIMÕES et al., 2017).

### **2.3.1 *Matricaria chamomilla***

*Matricaria chamomilla*, conhecida popularmente como Camomila, é uma das plantas medicinais mais amplamente utilizada e versátil, tradicionalmente empregada no tratamento de diversas condições, incluindo ansiedade e insônia. Seus flavonoides estão associados aos efeitos tranquilizantes e sedativos da planta. A apigenina atua como agonista parcial dos receptores GABA, promovendo efeitos calmantes por potencializar a ação inibitória do neurotransmissor no sistema nervoso central, sem efeitos colaterais associados a medicamentos ansiolíticos sintéticos, como as benzodiazepinas (VIOLA et al., 1995; SHINOMOL; BANSAL; NANDA, 2012). A presença de triptofano contribui para efeitos antidepressivos. Além disso, a apigenina inibe a síntese de leucotrienos, que em conjunto com o bisabolol, outro componente bioativo, reduz a produção de prostaglandinas, conferindo propriedades anti-inflamatórias à planta (GUADAGNA et al., 2020).

Estudos clínicos e experimentais demonstram a eficácia da camomila na melhora da qualidade do sono. Uma pesquisa com 60 idosos, a administração de cápsulas de extrato de camomila (200 mg) duas vezes ao dia por 28 dias, resultou em melhora significativa na qualidade geral do sono e na latênciam do sono, avaliada pelo PSQI (ADIB-HAJBAGHERY; MOUSAV, 2017). CHANG et al., 2011 investigaram os efeitos do consumo de uma xícara de chá de camomila em mulheres pós-parto com sono desregulado, observando melhora na subescala PSQS (escala de qualidade do sono pós-parto), caracterizado por aumento na qualidade do sono e melhora em seus sintomas.

Ensaios clínicos com pacientes com transtorno de ansiedade generalizada (TAG) leve a moderado também demonstraram efeito ansiolítico do extrato de camomila (AMSTERDAM et al., 2009), embora estudos em casos graves de TAG tenham mostrado benefícios mais limitados (KEEFE et al., 2016; KEEFE et al., 2018). O uso prolongado da planta, no entanto, demonstrou ter efeito mesmo na TAG grave, onde a camomila foi usada para reduzir a ansiedade em pacientes com TAG moderado a grave sem modificar a taxa de recaída, repercutindo também em aumento nos níveis de cortisol salivar matinal e na inclinação do cortisol diurno, indicadores relacionados a melhora clínica (KEEFE et al., 2018). Assim, a camomila pode ser usada em pacientes com

ansiedade e depressão para melhorar os sintomas negativos da doença, incluindo a insônia, podendo ser considerada um bom tratamento complementar para distúrbios do sono.

Para uso domiciliar, recomenda-se a forma de infusão de flores secas. Para isso, despejar 1 xícara de água quente (80-90 °C) sobre 2-3 colheres de chá cheias (3-5 gramas) de erva, deixando em infusão por 5 minutos em 150ml(xícara) três vezes ao dia. O chá deve ser consumido até trinta minutos antes de dormir e não armazenado por mais de 24 h após o preparo (BRASIL, 2024).

É importante ressaltar que a Camomila (*Matricaria chamomilla*) pode potencializar a ação de anticoagulantes (SEGAL; PILOTE, 2006) e deve ser evitada por pessoas com alergia a plantas da família Asteraceae.

### **2.3.2 *Passiflora incarnata***

A *Passiflora incarnata*, comumente conhecida como maracujá, é amplamente utilizada no tratamento de distúrbios de ansiedade e do sono, em razão de sua ação como depressora do sistema nervoso central. A planta apresenta elevado valor terapêutico, devido às suas propriedades químicas e farmacológicas, atuando como antiespasmódico, antiepiléptico, antiasmático, anti-histérico, ansiolítico e sedativo. Seus principais componentes bioativos incluem a passiflorina, flavonoides, alcaloides e c-glicosídeos. (NASCIMENTO et al., 2009; MIRODDI et al., 2013).

Um estudo conduzido por Lee et al. (2020), com 110 participantes portadores de distúrbios do sono, investigou os efeitos do consumo de extrato de maracujá (*Passiflora incarnata*). Após duas semanas de intervenção, observou-se melhora significativa na eficiência do sono e redução dos despertares noturnos nos indivíduos que consumiram o extrato. Os resultados foram comparáveis aos obtidos com sedativos convencionais, porém com menor incidência de efeitos colaterais (SILVA; SANTOS; SIQUEIRA, 2022).

O maracujá (*Passiflora incarnata*), exerce ação no Sistema Nervoso Central (SNC), por meio da inibição da monoamina oxidase (MAO), aumentando a disponibilidade de serotonina no cérebro, ao mesmo tempo que ativa os receptores do ácido gama-aminobutírico (GABA), o que confere suas propriedades ansiolíticas, anticonvulsivantes e sedativas (SILVA et al., 2015). O consumo regular pode contribuir para um sono mais tranquilo, ao estabilizar os níveis de glicemia e prevenir picos de energia durante a noite (JANDA et al., 2020).

Para uso doméstico, recomenda-se preparar uma infusão com as folhas secas da planta. Utilizar 2 colheres de chá (2 a 3g) de folhas para 150 ml de água fervente, deixando em infusão por 10 minutos três vezes ao dia. O consumo deve ocorrer até duas horas antes de dormir, a fim de potencializar a eficácia (LEE et al., 2020, (BRASIL, 2024).

Apesar dos benefícios comprovados, ressalta-se a importância do acompanhamento por profissional de saúde, a fim de evitar riscos de toxicidade relacionados ao uso inadequado.

### **2.3.3 *Melissa officinalis***

A *Melissa officinalis*, conhecida popularmente como erva-cidreira, é reconhecida por suas propriedades calmantes e ansiolíticas. Seus principais compostos ativos incluem ácido rosmarínico e citral, que promovem o aumento dos níveis de GABA no sistema nervoso central, auxiliando no controle da ansiedade e na melhora da qualidade do sono (AWAD et al., 2009; CASES et al., 2011).

Em estudo experimental, Bett (2013) investigou os efeitos ansiolíticos do extrato de erva-cidreira (*Melissa officinalis*) em camundongos, por meio do teste de labirinto em cruz elevado. A administração repetida durante 15 dias elevou os níveis de GABA cerebral, resultando em um comportamento semelhante ao induzido por benzodiazepínicos, mas sem provocar alterações significativas na atividade motora (SILVA; GOMES; SIQUEIRA, 2021).

A erva-cidreira (*Melissa officinalis*) apresenta elevada concentração de compostos antioxidantes, como polifenóis e ácido rosmarínico, que auxiliam na redução do estresse oxidativo e promovem relaxamento muscular. Além disso, contém vitaminas do complexo B, essenciais para o equilíbrio do sistema nervoso, contribuindo na redução de sintomas relacionados à insônia e à ansiedade (SILVA; GOMES; SIQUEIRA, 2021).

A infusão é a forma mais recomendada de consumo. Utilize uma colher de sopa de folhas secas para cada 200 ml de água fervente, deixando em infusão por 5 a 10 minutos. Recomenda-se ingerir de uma a duas xícaras por dia, preferencialmente no período noturno (BETT, 2013;(BRASIL, 2024).

Apesar dos benefícios, é importante evitar o uso concomitante com medicamentos sedativos ou antidepressivos sem orientação profissional, devido ao risco de interações medicamentosas.

### **2.3.4 *Erythrina mulungu***

A *Erythrina mulungu*, conhecida popularmente como mulungu, é uma planta medicinal tradicionalmente utilizada no tratamento da insônia, ansiedade e estresse. Seus principais compostos ativos incluem alcaloides, como erisotrina e erisodina, responsáveis por propriedades sedativas, ansiolíticas e calmantes. Rolim et al. (2017) avaliaram os efeitos do extrato aquoso de mulungu (*Erythrina mulungu*) em modelos animais submetidos a testes de ansiedade, observando uma redução significativa dos comportamentos relacionados ao estresse e à ansiedade, sem induzir

sedação excessiva. Esses achados reforçam o potencial da espécie como um ansiolítico natural, seguro e eficaz. (ROLIM et al., 2017).

Além disso, o mulungu (*Erythrina mulungu*) apresenta elevada concentração de antioxidantes, que auxiliam na redução do estresse oxidativo, promovem relaxamento muscular e contribuem para a saúde do sistema nervoso. Seu consumo também tem sido associado à diminuição de processos inflamatórios e ao equilíbrio emocional, aspectos que favorecem uma melhor qualidade do sono (ROLIM et al., 2017).

Quanto ao uso tradicional, recomenda-se o preparo de uma decocção com 0,5 g da casca seca em 150 ml de água, devendo a mistura ser fervida por aproximadamente 15 minutos. Beber 150ml do decoto três vezes ao dia, consumir uma dosagem morna cerca de 30 minutos antes de dormir, a fim de potencializar o relaxamento e a indução do sono (ROLIM et al., 2017). No entanto, o uso prolongado ou em altas dosagens pode provocar sonolência excessiva e hipotensão, sendo indispensável o acompanhamento de um profissional de saúde para garantir a segurança no seu consumo (ONUSIC et al., 2003; FLAUSINO JÚNIOR et al., 2007).

### **2.3.5 *Cymbopogon citratus***

O *Cymbopogon citratus*, conhecido popularmente como capim-limão, é amplamente reconhecido por suas propriedades calmantes e relaxantes. Seus óleos essenciais, como citral e mirçeno, apresentam ação comprovada na redução da ansiedade e na melhora da qualidade do sono. Além disso, a planta possui atividades antimicrobianas e antioxidantes, o que contribuem para a saúde geral. Um estudo conduzido por Santos et al. (2018) investigou os efeitos do extrato de capim-limão em indivíduos com insônia leve a moderada. Após quatro semanas de uso diário, os participantes relataram melhorias significativas na qualidade do sono, incluindo redução no tempo para adormecer e aumento da duração do sono profundo.

O capim-limão (*Cymbopogon citratus*) contém compostos bioativos, como flavonoides e taninos, que combatem o estresse oxidativo e promovem relaxamento muscular. A planta também auxilia no controle da glicemia e na redução de processos inflamatórios, funcionando como aliada na regulação hormonal e no bem-estar emocional (SANTOS et al., 2018). Para o preparo de infusão, recomenda-se utilizar 3g (2 colheres de chá) de folhas frescas ou secas para cada 150 ml de água fervente, deixando em repouso por 10 minutos. O consumo pode ser realizado até quatro vezes ao dia, preferencialmente com a última dose à noite, para potencializar seus efeitos no sono (SANTOS et al., 2018).

Deve-se evitar o uso concomitante com medicamentos sedativos ou hipnóticos sem orientação profissional, visto que o capim-limão pode potencializar seus efeitos. Mulheres grávidas ou lactantes devem consultar um profissional de saúde antes do consumo (LIMA et al., 2015).

Um ponto de atenção importante é que o capim-limão (*Cymbopogon citratus*) é frequentemente confundido com a citronela (*Cymbopogon nardus* ou *Cymbopogon winterianus*), espécies pertencentes ao mesmo gênero botânico e de morfologia semelhante. No entanto, apresentam diferenças marcantes quanto ao uso terapêutico e à segurança. Enquanto o capim-limão pode ser consumido com segurança na forma de chás e infusões, a citronela contém compostos como citronelal, geraniol e citronelol, conhecidos por sua ação repelente, mas que podem causar toxicidade hepática, neurológica e gastrointestinal quando ingeridos (BRASIL, 2018; ANVISA, 2020). Dessa forma, a citronela deve ser utilizada apenas por via tópica, geralmente como repelente natural, e sempre diluída corretamente para evitar reações adversas (FIOCRUZ, 2023). Assim, é fundamental não confundir as espécies no preparo de chás caseiros, já que o uso inadequado da citronela pode representar sérios riscos à saúde.

Quadro 1- Orientações gerais para o uso terapêutico das plantas medicinais:

Nome popular	Nome Científico	Princípios Ativos	Efeito Terapêutico	Dosagem	Parte usada	Posologia
<b>Camomila</b>	<i>Matricaria chamilla</i>	Apigenina, Bisabolol e Triptofano	Ansiolítico e sedativo.	2 a 4g da droga vegetal, por infusão em quantos 150 ml, de 5 a 10 min.	Utilizar as inflorescências secas e rasuradas	Tomar 150 ml dose do infuso três a quatro vezes ao dia.
<b>Maracujá</b>	<i>Passiflora incarnata</i>	Passiflorina, flavonoides, alcaloides e c-glicosídeos	Antiespasmódico, antiepileptico, antiasmático, anti-histérico, ansiolítico e sedativo.	2 a 3 g(2 colheres de chá), por infusão, de 5 a 10 min.	Utilizar as partes aéreas secas e rasuradas	Tomar 150 ml do infuso até 3 vezes ao dia
<b>Erva Cidreira</b>	<i>Melissa Officinalis</i>	Ácido Rosmarínico e citral	Calmante e ansiolítico	3 a 4,5 g da droga vegetal, por infusão, de 5 a 10 min.	Utilizar folhas secas e rasuradas	Tomar 150 ml do infuso até três vezes ao dia
<b>Mulungu</b>	<i>Erythrina Mulungu</i>	Alcaloides (eritrina e erisodina)	Sedativo, calmante e ansiolítico	0,5 g da droga vegetal, decocção por 15 min.	Casca seca	Tomar 150 ml do decoto até três vezes ao dia.

<b>Capim Limão</b>	<i>Cymbopogon Citratus</i>	Óleos essenciais, citral e mirceno.	Ansiolítico e calmante	Uso de 3g de droga vegetal. Infusão, de 5 a 10 min.	Devem ser utilizadas as folhas secas	Tomar 150 ml do infuso, 5 minutos após o preparo, até quatro vezes ao dia
--------------------	----------------------------	-------------------------------------	------------------------	-----------------------------------------------------	--------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------

Fonte: Autores, 2025.

### 3 METODOLOGIA

O presente trabalho teve caráter descritivo, sendo desenvolvido em duas etapas:

- a) Levantamento bibliográfico;
- b) Construção de uma cartilha educativa.

O levantamento bibliográfico foi realizado em base de dados eletrônicas (PubMed, Scopus, SciELO, Google Acadêmico) e em documentos da Organização Mundial da Saúde (OMS), da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC), da American Heart Association e da National Sleep Foundation. Para conduzir as buscas, foram utilizadas as seguintes palavras-chave:

"fitoterapia", "qualidade do sono", "plantas medicinais", "insônia", "saúde integrativa" e "regulação do ciclo circadiano". Combinações dessas palavras-chave, por meio de operadores booleanos (AND, OR, NOT) foram empregadas para refinar os resultados.

Foram incluídos artigos publicados entre os anos de 2014 e 2024, nos idiomas português, inglês e espanhol, sendo considerados artigos originais, revisões sistemáticas e meta-análises abordando o uso de plantas medicinais ou fitoterápicos com propriedades relaxantes e ansiolíticas. Também foram incluídos estudos abordando dados sobre eficácia, segurança, dosagens recomendadas e potenciais efeitos adversos, de modo a subsidiar a elaboração do material com base científica. Após a escolha dos materiais, foi realizada uma leitura criteriosa e organização do conteúdo científico encontrado.

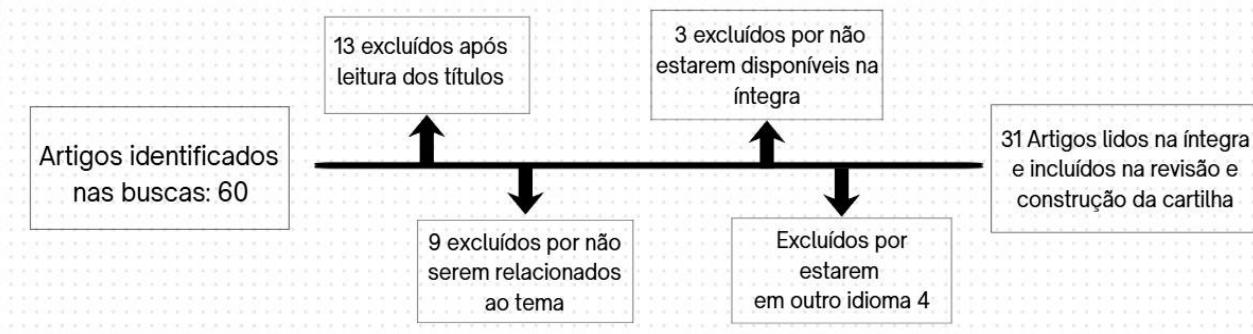
Na segunda etapa, referente à construção da cartilha educativa, buscou-se adaptar a linguagem da literatura científica para uma forma mais acessível à sociedade. O material foi elaborado de maneira objetiva e concisa, contendo orientações corretas e de fácil compreensão, a fim de atender às necessidades específicas a que se propôs. Além disso, foram utilizados recursos visuais para tornar a cartilha mais atrativa e de simples entendimento, favorecendo tanto a prescrição de chás para a melhora da qualidade do sono quanto o seu preparo e uso adequado pelos pacientes.

Optou-se por incluir as plantas medicinais com maiores números de estudos e que fossem comumente utilizadas pela população, como camomila (*Matricaria chamomila*), maracujá (*Passiflora incarnata*), erva-cidreira (*Melissa officinalis*), mulungu (*Erythrina mulungu*) e capim-limão (*Cymbopogon citratus*), apresentando informações sobre dosagens recomendadas, mecanismos de ação e potenciais interações medicamentosas. Ressalta-se que essas plantas são as que dispõem o maior número de evidências científicas comprovando sua eficácia.

Considerando-se que este estudo se baseou em revisão da literatura e formulação de um protótipo de material (cartilha educativa), não houve necessidade da obtenção de aprovação ética específica. Entretanto, todos os autores dos estudos analisados foram devidamente creditados, respeitando os direitos autorais e as normas de citação acadêmica.

#### 4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Figura 2 - Fluxograma da seleção dos estudos



Fonte: Autores, 2025.

Com base nas referências de busca pré-estabelecidas, foram inicialmente identificados 60 artigos relacionados aos temas propostos. Após a análise dos títulos, 13 foram excluídos e 47 foram selecionados para leitura dos resumos. Desses, 9 foram descartados por não apresentarem relação com o tema e os objetivos da revisão. Dos 38 textos restantes, 3 foram excluídos pela indisponibilidade do texto completo e 4 por estarem em idioma diferente do português, inglês ou espanhol. Assim, 31 artigos foram lidos na íntegra e utilizados na construção do referencial teórico que fundamentou a elaboração da cartilha educativa, conforme apresentado a seguir.

O uso de plantas medicinais é uma prática ancestral, presente em diversas culturas, e que vem aumentando sua relevância na atualidade, especialmente com o estímulo ao uso de práticas da medicina tradicional pela Organização Mundial da Saúde (WHO, 2013) e o estabelecimento da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) e da Política Nacional de Plantas Medicinais e Fitoterápicos (PNPMF) no Brasil (BRASIL, 2006; BRASIL, 2016). A fitoterapia proporciona uma abordagem complementar para o tratamento de distúrbios do sono, promovendo o alinhamento do ciclo circadiano e reduzindo os impactos fisiopatológicos do estresse e da ansiedade. Essas práticas contribuem não apenas para a melhora da qualidade do sono, mas também para a estabilização do metabolismo, prevenção de doenças e promoção de bem-estar geral (SANTOS; SILVA; PEREIRA, 2020). Ao se incorporar o uso de plantas medicinais na prática clínica, os profissionais de saúde podem oferecer alternativas naturais e acessíveis, complementando as abordagens convencionais.

A cartilha foi desenvolvida com o objetivo a compreensão e a aplicação prática do uso de chás fitoterápicos no manejo dos distúrbios do sono. Sua estrutura visual foi cuidadosamente planejada para oferecer uma leitura agradável e intuitiva, utilizando uma linguagem acessível e ilustrações suaves transmite tranquilidade e bem-estar.

Figura 3- Manual Prático

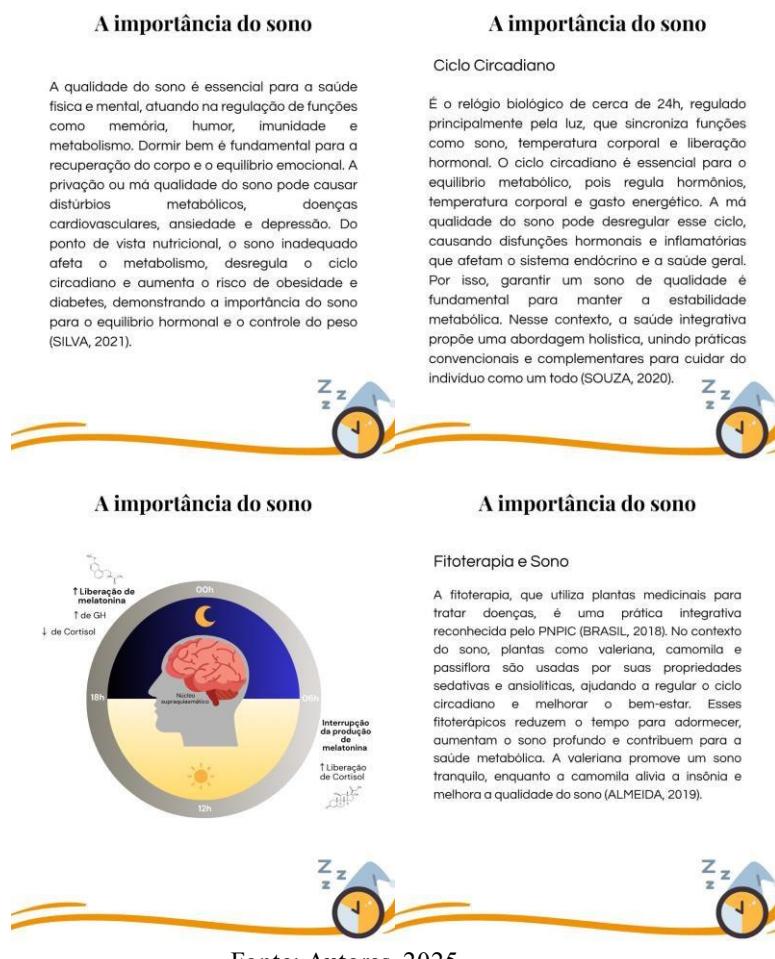


Fonte: Autores, 2025.

A capa, composta por tons claros e elementos naturais, transmite serenidade e equilíbrio, convidando o leitor a explorar o conteúdo de forma leve e acolhedora. O sumário apresenta uma organização objetiva e sequencial, o que facilita a navegação e o acesso às informações.

O conteúdo foi construído de forma didática, integrando aspectos teóricos e práticos, de modo que o leitor possa compreender não apenas os benefícios dos chás medicinais, mas também suas formas de preparo e aplicações terapêuticas. Cada seção aborda informações relevantes sobre as ervas como camomila, maracujá, erva-cidreira, mulungu e capim-limão, destacando suas propriedades calmantes e contribuições para a melhoria da qualidade do sono.

FIGURA 4 – A importância do sono, ciclo circadiano e fitoterapia



O sono de qualidade é caracterizado por duração adequada, continuidade e profundidade suficientes para promover restauração física, equilíbrio emocional e funcionamento cognitivo eficiente ao longo do dia (FEIZI et al., 2019). Segundo a *National Sleep Foundation* e a *American Heart Association*, dormir entre 7 e 8 horas por noite, de forma contínua e em horários regulares, é essencial para a manutenção da saúde cardiovascular, metabólica e mental (AMERICAN HEART

ASSOCIATION, 2025; NATIONAL SLEEP FOUNDATION, 2025). Além da duração, a regularidade dos horários de dormir e acordar desempenha papel fundamental na regulação do ciclo circadiano. Estudos demonstram que manter horários consistentes fortalece o ritmo biológico e melhora a eficiência do sono, reduzindo o risco de doenças metabólicas e transtornos mentais como depressão e ansiedade (GUADAGNA et al., 2020; JENSEN et al., 2024).

Do ponto de vista cronobiológico, o início do sono entre 21h e 22h está mais alinhado ao ritmo natural da secreção de melatonina e ao funcionamento do núcleo supraquiasmático, favorecendo a restauração metabólica e imunológica durante as fases mais profundas do sono (FEIZI et al., 2019; JENSEN et al., 2024). Dormir tarde, especialmente após a meia-noite, está associado a maior risco de distúrbios hormonais, aumento da produção de cortisol e redução da qualidade do sono (BORRÁS et al., 2021). Portanto, além de garantir tempo suficiente de sono, é essencial considerar a regularidade dos horários e o alinhamento com o ciclo circadiano como fatores centrais para a promoção de um sono restaurador e para a prevenção de agravos à saúde.

Figura 5 – Modo de preparo dos chás

**Chás Medicinais: Mais que uma Bebida, um Cuidado Terapêutico**

Os chás medicinais possuem funções que vão muito além do simples ato de tomar uma bebida quente. Eles são preparados com partes específicas de plantas — como folhas, flores, raízes ou cascas — que contêm compostos ativos com propriedades terapêuticas.

**Diferente dos chás comerciais**  
Os chás industrializados que encontramos no mercado geralmente têm foco no sabor e no bem-estar leve e imediato, como relaxamento ou digestão. Já os chás medicinais são usados como recurso terapêutico, com potencial para auxiliar na prevenção e no tratamento de diversos sintomas e desequilíbrios do corpo.

**Reconhecimento oficial**  
A eficácia de diversas plantas medicinais é reconhecida pela Farmacopeia Brasileira, o documento oficial que regulamenta o uso seguro e eficaz dessas espécies no país. Isso reforça a importância do preparo adequado e do uso consciente, respeitando doses, tempo de uso e modo de preparo.

**Preparo com propósito**  
Cada parte da planta possui propriedades diferentes e exige um modo de preparo específico: infusão, decocção ou maceração. Escolher o método correto garante que os princípios ativos sejam extraídos de forma eficaz, potencializando seus benefícios.

**Modos de Preparo de Plantas Medicinais**

**1. Infusão**  
A infusão consiste em despejar água fervente sobre a erva medicinal (fresca ou seca), abafar e deixar em repouso por um tempo determinado — geralmente cerca de 10 minutos. É indicada para partes mais "moles" da planta, como flores e folhas.

**Modos de Preparo de Plantas Medicinais**

**2. Decocção**  
Nesse método, a erva medicinal é fervida junto com a água por um período de 5 a 7 minutos. É ideal para partes mais "duras" da planta, como raízes, rizomas e cascas.

**3. Maceração**  
A maceração envolve deixar a erva em contato com a água em temperatura ambiente por um tempo prolongado, com agitação ocasional e sem troca do líquido. É indicada para ervas que possuem substâncias sensíveis ao calor, que podem se degradar com o aquecimento.

Fonte: Autores, 2025.

A cartilha dedica-se às principais plantas utilizadas popularmente para a melhora da qualidade do sono, como camomila, maracujá, erva-cidreira, mulungu e capim-limão. Cada espécie é apresentada com sua ilustração botânica, nome científico, principais benefícios e orientações de uso seguro, incluindo cuidados gerais e o incentivo à busca por orientação de profissionais de saúde. O design mantém tons suaves e elementos naturais, reforçando o caráter acolhedor, educativo e harmônico do material. O material detalha o modo correto de preparo dos chás medicinais, considerando que esse é um aspecto que frequentemente gera dúvidas e pode

comprometer a eficácia terapêutica das plantas quando realizado de maneira inadequada. O preparo correto é fundamental para garantir a extração adequada e eficiente dos princípios ativos, responsáveis pelos efeitos benéficos das plantas medicinais.

Com o intuito de promover o uso seguro e eficaz, o conteúdo apresenta as orientações sobre o manejo correto das drogas vegetais, destacando as três principais formas de preparo: infusão, decocção e maceração. Cada técnica foi descrita com suas particularidades, tempo de preparo e tipo de planta indicado, garantindo que o processo preserve as propriedades fitoterápicas e proporcione os resultados terapêuticos desejados.

Figura 6 – Chás Fitoterápicos

**Chá de camomila (Matricaria chamomilla)**



**Modo de preparo**

A forma mais segura de uso domiciliar é sob a forma de infusão de suas flores secas.

Para preparar, despeje 1 xícara de água quente (80-90°C) sobre 2-3 colheres de chá cheias (2-4 gramas) de erva, deixando em infusão por 5 minutos.

A camomila pode ser tomada trinta minutos antes de dormir e o chá deve ser consumido até o máximo de 24h após seu preparo (BRASIL, 2024).




**Chá de camomila (Matricaria chamomilla)**



**Dose diária**

Posologia: 150 mL do infuso, 3 a 4 vezes ao dia, entre as refeições, para maiores de 12 anos.

**Contra-indicações**

a Matricaria chamomilla interfere na ação de anticoagulantes como a varfarina, potencializando a sua ação (Segal & Pilote, 2006).  
Evitar em casos de alergia a plantas da família Asteraceae.

**Chá de folha de maracujá (Passiflora incarnata)**



**Modo de preparo**

Deve ser preparado por infusão com as folhas secas da planta.

Folhas secas para infusão 1 a 3 g em 150 mL de água quente.

\*\* Infusão deve ser feita aberta sem abafar por causa do ácido cianídrico que precisa evaporar, caso contrário causa enxaqueca.



**Chá de folha de maracujá (Passiflora incarnata)**



**Dose diária**

Posologia: 150 mL do infuso, 3 a 4 vezes ao dia.

**Contra-indicações**

É contra indicado para gestantes, artigos comprovam intercorrência no parto.

**Chá de erva cidreira ou melissa (Melissa officinalis)**



**Modo de preparo**

A infusão é a forma mais recomendada de consumo. Utilize uma colher de sopa (1 a 3g) de folhas secas para cada 150 mL de água fervente, deixando em infusão por 5 a 10 minutos.

**Dose diária**

Recomenda-se ingerir de 3 a 4 xícaras por dia, 150mL, preferencialmente no período noturno (BETT, 2013;BRASIL, 2024).

**Chá de erva cidreira ou melissa (Melissa officinalis)**



**contra-indicações**

O uso prolongado do chá ou do extrato pode apresentar efeito anti-fireóideano, devido a sua capacidade de se ligar em receptores de TSH, exercendo um bloqueio parcial sobre ele. Essa atividade estaria relacionada com os flavonoides e ácidos fenilcarboxílicos.

**Chá de mulungu (Erythrina mulungu)**



**Modo de preparo**

Deve ser preparado de uma decocção utilizando 4 a 6 gramas da casca seca do mulungu em 150 mL de água.  
A mistura deve ser fervida por 15 minutos e consumida morna, cerca de 30 minutos antes de dormir, para auxiliar no relaxamento e na indução do sono.

**Dose diária**

3 vezes ao dia.



**Chá de mulungu (Erythrina mulungu)**



**contra-indicações**

Pode causar sonolência; evitar operar máquinas ou dirigir após o consumo. Seu uso deve ser evitado em crianças e mulheres grávidas, pois sua segurança não foi estabelecida nesses grupos. Por pessoas que fazem uso de ansiolíticos e calmante, pois pode potencializar o efeito.

**Chá de capim limão (Cymbopogon citratus)**



**Modo de preparo**

O preparo deve ser feito por infusão. Recomenda-se utilizar 2 colheres (1 a 3g) de chá de folhas frescas ou secas para infusão em 150 mL de água quente.  
Deixe a mistura em infusão por 10 minutos



**Chá de capim limão (Cymbopogon citratus)**



**Dose diária**

Posologia: 150 mL do infuso, 3 a 4 vezes ao dia.

**Contra-indicações**

Evitar o uso concomitante com medicamentos sedativos ou hipnóticos sem orientação médica, pois o capim-limão pode potencializar os efeitos desses fármacos. Mulheres grávidas ou lactantes devem consultar um profissional de saúde antes do uso (LIMA et al., 2015).

Fonte: Autores, 2025.

Os chás apresentados na figura 6, reúne informações importantes sobre plantas amplamente utilizadas para promover relaxamento, melhorar o sono e reduzir estados de ansiedade. Os chás de camomila, maracujá, melissa, mulungu e capim-limão são destacados por suas propriedades calmantes e por fazerem parte da rotina de muitas pessoas que buscam alternativas naturais para cuidar da saúde emocional e do bem-estar. Cada chá possui modo de preparo, dose diária e cuidados específicos, mostrando que, embora naturais, essas plantas possuem efeitos reais no organismo.

A relevância da fitoterapia como prática complementar de saúde, ao mesmo tempo em que evidencia a necessidade de atenção às doses, tempo de uso e contraindicações. Mesmo sendo plantas de uso tradicional, o consumo inadequado pode trazer riscos, e por isso a orientação de profissionais qualificados é fundamental para garantir segurança e eficácia no uso dos chás apresentados.

Figura 7 – Folder explicativo sobre preparo de chás



Fonte: Autores, 2025.

A figura 7 apresenta o folder desenvolvido como material educativo complementar, voltado aos pacientes, elaborado com linguagem simples e objetiva. O conteúdo resume os principais benefícios das plantas medicinais na melhoria da qualidade do sono, trazendo orientações sobre o preparo adequado, posologia e cuidados essenciais. O design foi planejado em um formato visual atrativo, utilizando cores suaves e ícones ilustrativos para facilitar a compreensão rápida das informações. Esse recurso tem como propósito promover a autonomia do paciente e incentivar o

uso seguro e consciente da fitoterapia, reforçando seu papel como estratégia natural de promoção da saúde.

Estudos apontam que um dos mecanismos mais comuns de atuação dos fitoterápicos na melhora do sono se dá por modulação do sistema nervoso central via ação gabaérgica, mecanismo que facilita a indução do sono e contribui para a redução dos níveis de ansiedade (FEIZI et al., 2019; JENSEN et al., 2024). Essa ação, além de promover o alinhamento do ciclo circadiano, reforça o restabelecimento do equilíbrio metabólico, contribuindo para a prevenção de condições crônicas, como a resistência à insulina e a obesidade (GUADAGNA et al., 2020; BORRÁS et al., 2021).

Nesse contexto, a implementação de protocolos clínicos padronizados, baseados em evidências científicas, é essencial para garantir a eficácia e a segurança no uso das plantas medicinais na prática clínica. A incorporação desses métodos terapêuticos, respaldada pelas diretrizes da PNPI (BRASIL, 2018), permite que os profissionais de saúde ofereçam alternativas naturais e de baixo custo, complementando os tratamentos convencionais e ampliando o espectro de intervenções para o manejo dos distúrbios do sono (SOUZA, 2020).

Contudo, embora os resultados sejam promissores, persiste a necessidade de investigações mais aprofundadas que esclareçam os mecanismos de ação específicos dos compostos bioativos e definam, com maior precisão, as dosagens ideais para diferentes perfis de pacientes. Tais estudos são fundamentais para consolidar a fitoterapia como uma estratégia terapêutica eficaz e segura, capaz de promover não apenas a melhoria da qualidade do sono, mas também o bem-estar geral do indivíduo. Além disso, a capacitação para a utilização e manejo de plantas medicinais é essencial, uma vez que existe uma grande interação dos medicamentos fitoterápicos com medicamentos alopáticos; resposta individual diferenciada; cuidado com uso em idosos, gestantes e lactantes; cuidado com a padronização e dose dos ativos.

Portanto, a integração dos fitoterápicos à prática clínica complementar configura-se como uma estratégia valiosa, que une conhecimentos tradicionais e avanços científicos para proporcionar intervenções terapêuticas mais humanizadas, refletindo um cuidado de saúde que valoriza tanto a prevenção quanto o tratamento das condições associadas à insônia e aos distúrbios do sono.

Os materiais educativos impressos, como o folder desenvolvido neste trabalho, configuraram-se como ferramentas de apoio no processo de educação nutricional, uma vez que possibilitam a transmissão de informações de forma objetiva, acessível e visualmente organizada. Esses recursos permitem que o indivíduo tenha acesso contínuo ao conteúdo, servindo como fonte de consulta

sempre que necessário e reforçando as orientações fornecidas em ações de promoção da saúde (OMS, 2020; REIMÃO, 2010).

Na perspectiva da saúde pública, materiais dessa natureza assumem papel estratégico, pois facilitam a disseminação de informações em diferentes contextos e para diversos perfis de público, contribuindo para a ampliação do conhecimento e para o estímulo à adoção de hábitos saudáveis (OMS, 2020). A elaboração de instrumentos educativos claros e cientificamente embasados é fundamental para potencializar intervenções, seja em campanhas comunitárias, unidades de atenção primária ou programas de educação em saúde.

Assim, o folder produzido neste estudo, ao abordar a relação entre fitoterapia e qualidade do sono, apresenta-se como um recurso complementar capaz de apoiar ações coletivas e individuais, fortalecendo práticas preventivas e educativas que visam a melhoria do bem-estar e da saúde da população.

A inclusão da fitoterapia na PNPIC visa garantir o acesso seguro e eficaz a tratamentos baseados em plantas medicinais, promovendo a autonomia dos usuários e a valorização do conhecimento tradicional (BRASIL, 2018). A implementação de programas de fitoterapia no SUS tem mostrado resultados positivos na atenção primária à saúde, auxiliando na redução do uso de medicamentos sintéticos e na promoção de um atendimento mais humanizado e próximo das necessidades dos pacientes (SOUZA, 2020). Além disso, a fitoterapia representa uma alternativa acessível e de baixo custo para a população, especialmente em áreas onde o acesso a medicamentos convencionais é limitado.

## 5 CONCLUSÃO

As plantas medicinais apresentam-se como estratégia natural para a promoção da qualidade do sono, especialmente em casos leves a moderados de insônia ou associados ao estresse, devendo seu uso ser orientado por profissional de saúde e integrado a hábitos de vida saudáveis. Apesar do potencial terapêutico, seu consumo não substitui tratamentos médicos em distúrbios graves do sono, e pesquisas mais robustas ainda são necessárias.

O desenvolvimento do material educativo demonstrou ser uma estratégia viável para a promoção de informações sobre fitoterapia e qualidade do sono, com conteúdo baseado em evidências científicas e adaptado à compreensão do público-alvo. A avaliação do protótipo evidenciou aspectos positivos, como organização e pertinência das informações, e permitiu ajustes que aprimoraram o material final.

Conclui-se que o folder constitui recurso complementar relevante para ações de educação em saúde, com potencial para apoiar intervenções individuais ou coletivas, sendo recomendável sua aplicação em diferentes contextos e avaliação de impacto sobre conhecimento e práticas do público.

## REFERÊNCIAS

- ADIB-HAJBAGHERY, M.; MOUSAVI, S. N.** The effects of chamomile extract on sleep quality among elderly people: a clinical trial. *Complementary Therapies in Medicine*, v. 35, p. 109–114, 2017.
- AIRES, L. M.** Estudo sobre o uso de plantas medicinais e regulação do cortisol. 2018.
- ALMEIDA, V. R.** Efeitos de plantas medicinais na qualidade do sono. 2019.
- AMERICAN HEART ASSOCIATION.** Recomendações para a qualidade do sono. Disponível em: <https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-lifestyle/sleep>. Acesso em: 15 fev. 2025.
- AMSTERDAM, J. D. et al.** A randomized, double-blind, placebo-controlled trial of oral *Matricaria recutita* (chamomile) extract therapy for generalized anxiety disorder. *Journal of Clinical Psychopharmacology*, v. 29, p. 378–382, 2009.
- BETT, D. S.** Efeitos ansiolíticos da *Melissa officinalis* em modelos animais. 2013.
- BORRÁS, S.; MARTÍNEZ-SOLÍS, I.; RÍOS, J. L.** Medicinal plants for insomnia related to anxiety: an updated review. *Planta Medica*, v. 87, n. 10, p. 738–753, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1055/a-1510-9826>.
- BRASIL.** Agência Nacional de Vigilância Sanitária. *Farmacopeia Brasileira*. 7. ed. Brasília, DF: Anvisa, 2024.
- BRASIL.** Agência Nacional de Vigilância Sanitária. *Memento fitoterápico da Farmacopeia Brasileira*. Resolução da Diretoria Colegiada – RDC nº 84, de 17 de junho de 2016. Disponível em: <http://www.anvisa.gov.br>. Acesso em: 10 abr. 2018.
- BRASIL.** Ministério da Saúde. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. *Resolução RDC nº 10, de 09 de março de 2010*. Disponível em: <http://www.anvisa.gov.br>. Acesso em: 30 maio 2018.
- BRASIL.** Ministério da Saúde. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. *Instrução Normativa nº 02, de 13 de maio de 2014*. Disponível em: <http://portalsaudesaude.saude.gov.br/>. Acesso em: 4 abr. 2017.
- BRASIL.** Ministério da Saúde. *Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS: PNPI – atitude de ampliação de acesso*. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2006.
- CAMOMILA, M.; MARACUJÁ, P.; ERVA CIDREIRA, M. et al.** *Fitoterapia e qualidade do sono: evidências e aplicações práticas*. Rio de Janeiro: Editora Saúde Integrativa, 2024.
- CHANG, S. M.; CHEN, C. H.** Effects of an intervention with drinking chamomile tea on sleep quality and depression in sleep-disturbed postnatal women: a randomized controlled trial. *Journal of Advanced Nursing*, v. 72, p. 306–315, 2016.
- CLARK, I.; LANDOLT, H. P.** Coffee, caffeine, and sleep: A systematic review of epidemiological studies and randomized controlled trials. *Sleep Medicine Reviews*, v. 31, p. 70–78, 2017.

**FEIZI, F. et al.** Medicinal plants for management of insomnia: a systematic review of animal and human studies. *Galen Medical Journal*, v. 8, p. e1085, 2019. DOI: <https://doi.org/10.31661/gmj.v8i0.1085>.

**FLAUSINO JÚNIOR, N. et al.** Estudo da toxicidade do mulungu (*Erythrina mulungu*). 2007.

**GUADAGNA, S. et al.** Plant extracts for sleep disturbances: a systematic review. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, v. 2020, p. 1–9, 2020.

**JANDA, L. et al.** Consumo regular de *Passiflora incarnata* e estabilidade glicêmica em adultos. 2020.

**JENSEN, M. G. et al.** Herbal medicines and botanicals for managing insomnia, stress, anxiety, and depression: a critical review. *PharmaNutrition*, v. 29, p. 100399, 2024. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.phanu.2024.100399>.

**KEEFE, J. R. et al.** Short-term open-label chamomile (*Matricaria chamomilla* L.) therapy of moderate to severe generalized anxiety disorder. *Phytomedicine*, v. 23, p. 1699–1705, 2016.

**KEEFE, J. R. et al.** An exploratory study of salivary cortisol changes during chamomile extract therapy of moderate to severe generalized anxiety disorder. *Journal of Psychiatric Research*, v. 96, p. 189–195, 2018.

**LEE, S. H. et al.** Clinical evaluation of *Passiflora incarnata* for sleep disorders. 2020.

**LIMA, M. P. et al.** Segurança do uso de *Cymbopogon citratus* em gestantes: revisão integrativa. 2015.

**LORENZI, H.; MATOS, F. J. A.** *Plantas medicinais do Brasil: nativas e exóticas*. 2. ed. São Paulo: Instituto Plantarum, 2008.

**MIRODDI, M. et al.** *Passiflora incarnata* L.: ethnopharmacology, clinical application, safety and evaluation of clinical trials. *Journal of Ethnopharmacology*, v. 150, n. 3, p. 791–804, 2013.

**NASCIMENTO, D. F. et al.** Estudo de toxicologia clínica de um fitoterápico contendo *Passiflora incarnata* L., *Crataegus oxyacantha* L., *Salix alba* L. em voluntários saudáveis. *Revista Brasileira de Farmacognosia*, v. 19, n. 1B, p. 261–268, 2009.

**NATIONAL SLEEP FOUNDATION.** Guia de práticas para sono saudável. Disponível em: <https://www.sleepfoundation.org/sleep-hygiene>. Acesso em: 15 fev. 2025.

**OCHOA-DE LA PAZ, L. et al.** Efeitos do GABA na modulação do sono. 2021.

**ONUSIC, G. M. et al.** Estudos farmacológicos com *Erythrina mulungu*. 2003.

**PNPIC – Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares.** Portaria nº 971 de 3 de maio de 2006. Disponível em: [https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2006/prt0971\\_03\\_05\\_2006.html](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2006/prt0971_03_05_2006.html). Acesso em: 15 fev. 2025.

**RIBEIRO, J. A. et al.** Caffeine and adenosine. *Journal of Alzheimer's Disease*, v. 20, p. S3–S15, 2018.

**ROLIM, M. C. et al.** Efeitos ansiolíticos do extrato de *Erythrina mulungu* em modelos animais. 2017.

**SANTOS, M. R. V. et al.** Estudo clínico sobre o uso de *Cymbopogon citratus* em indivíduos com insônia. 2018.

**SEGAL, R.; PILOTE, L.** Warfarin interaction with *Matricaria chamomilla*. *CMAJ*, v. 174, n. 9, p. 1281–1282, 2006. DOI: 10.1503/cmaj.051191.

**SILVA, J. A. et al.** Efeitos da suplementação de *Passiflora incarnata* L. sobre a ansiedade em humanos. 2015.

**SILVA, T. B. S.** Sono e metabolismo: revisão narrativa. 2021.

**SILVA, V. C.; GOMES, A. R.; SIQUEIRA, J. P.** Efeitos terapêuticos da *Melissa officinalis*. 2021.

**SILVA, V. C.; SANTOS, M. A.; SIQUEIRA, J. P.** Potencial terapêutico da *Passiflora incarnata* em distúrbios do sono. 2022.

**SOUZA, L. M.** Saúde integrativa no SUS: princípios e práticas. 2020.

**STEPANSKI, E. J.; WYATT, J. K.** Use of sleep hygiene in the treatment of insomnia. *Sleep Medicine Reviews*, v. 7, n. 3, p. 215–225, 2003.

**WHO – World Health Organization.** *WHO monographs on selected medicinal plants*. Geneva: WHO Press, 2007.