

**CENTRO PAULA SOUZA**  
**EETC DE CUBATÃO**  
**ENSINO MÉDIO INTEGRADO AO TÉCNICO EM MEIO AMBIENTE**

**EDUCAÇÃO AMBIENTAL COM *MATRICARIA CHAMOMILLA L.***  
**PARA TRATAMENTO DE ANSIEDADE**

**Larissa Ferreira Dos Santos\***

**Laura Braga Ribeiro Dos Santos Lopes\*\***

**Maria Isabel De Souza\*\*\***

**RESUMO**

O presente trabalho visa apresentar a relevância do uso da *Matricaria chamomilla L.* em diversas formas, como chás, óleos e produtos comerciais, para fins medicinais e tratamentos psicológicos, com ênfase no transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG). O projeto Green Med propôs uma palestra na Unidade Municipal de Ensino Rui Barbosa, em Cubatão, com o intuito de promover o conhecimento sobre plantas medicinais. Os objetivos específicos incluíram a análise de artigos, diálogo com profissionais da área, extração do extrato oleoso da camomila para distribuição, confecção de sabonetes e realização da palestra na escola. Durante a palestra, observou-se que a abordagem educacional ambiental despertou o interesse dos alunos, evidenciando sua motivação em relação à preservação e cuidados com a natureza, ressaltando o potencial dos fitoterápicos.

**Palavras-chave:** Ansiedade, Camomila, Medicina Alternativa, Meio Ambiente.

**ABSTRACT**

The present work aims to present the relevance of the use of *Matricaria chamomilla L.* in various forms, such as teas, oils and commercial products, for medical purposes and psychological treatments, with emphasis on generalized anxiety disorder (TAG). The Green Med project proposed a lecture at the Rui Barbosa Municipal Education Unit in Cubatão, with the aim of promoting knowledge about medicinal plants. Specific objectives included the analysis of articles, dialogue with professionals in the area, extraction of the oily extract of chamomile for distribution, making soaps and holding the lecture at the school. During the lecture, it was noted that the environmental educational approach

\*Aluno do Curso Técnico em Meio Ambiente, na ETEC de Cubatão,  
[larissa.santos1032@etec.sp.gov.br](mailto:larissa.santos1032@etec.sp.gov.br)

\*\*Aluno do Curso Técnico em Meio Ambiente, na ETEC de Cubatão,  
[laura.lopes10@etec.sp.gov.br](mailto:laura.lopes10@etec.sp.gov.br)

\*\*\*Aluno do Curso Técnico em Meio Ambiente, na ETEC de Cubatão,  
[maria.souza913@etec.sp.gov](mailto:maria.souza913@etec.sp.gov)

aroused the interest of the students, highlighting their motivation in relation to conservation and care of nature, stressing the potential of herbal therapies

**Keywords:** Anxiety, Chamomile, Alternative medicine, Environment

## 1. INTRODUÇÃO

Educação ambiental com camomila para tratamento de transtornos psicológicos (Como os de ansiedade generalizado, por exemplo).

Segundo estudo publicado na revista The Lancet 2022, houve um aumento em mais de 25% nos casos mundiais de ansiedade devido à Pandemia de Covid-19. Esse mesmo artigo diz que nove em cada dez terapeutas dizem que o número de pacientes que procuram atendimento aumentou e a maioria está enfrentando um aumento significativo nas chamadas para consultas; listas de espera mais longas e dificuldades em atender à demanda dos pacientes. Seis em cada 10 terapeutas disseram que mais pacientes buscavam medicamentos.

A cada ano no Brasil, a comercialização de estabilizadores de humor e antidepressivos aumentam. Dados apontados pelo Conselho Federal de Farmácia (2023), mostram que as vendas desses medicamentos aumentaram 58% dentre os anos de 2017 e 2021, período que engloba os dois anos iniciais da pandemia mundial. Com isso, percebe-se a necessidade da distribuição de produtos naturais como uma alternativa aos medicamentos convencionais, pelo seu baixo custo no mercado.

A *Matricaria chamomilla* mostra-se capaz de diminuir os sintomas nos portadores do TAG – transtorno de ansiedade generalizado (2020). Tendo em vista que ela pode minimizar os espasmos e proporcionar relaxamento corporal por conta de suas propriedades calmantes.

Dessa forma, o projeto busca enfatizar a importância do cultivo e do uso racional de medicamentos fitoterápicos, mostrando o valor da preservação da natureza através do qual se obtêm avanços na medicina alternativa.

### 1.1 Hipóteses:

- A educação ambiental leva o aluno a ter um contato direto com a natureza;

- A utilização da *Matricaria chamomilla L.* para tratamento de transtorno de ansiedade generalizada é eficaz;
- A camomila em forma de óleo serve como calmante;
- A horta medicinal traz o conhecimento popular e uso das plantas medicinais.

### **1.2 Objetivo Geral:**

Apresentar a importância do uso da camomila em forma de chás, óleos e outros produtos comerciais, para fins medicinais e tratamentos psicológicos. A importância/conhecimento das plantas de modo geral; dessa forma, o projeto Green Med proporcionará uma palestra na Unidade Municipal de Ensino Rui Barbosa, na cidade de Cubatão, para que os alunos tenham mais conhecimento sobre a utilização de plantas medicinais para o tratamento de transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG).

### **1.3 Objetivos Específicos:**

- Analisar artigos;
- Conversar com psicólogos e psiquiatras;
- Extrair o extrato oleoso da camomila para a distribuição;
- Confecção de sabonetes;
- Fazer palestra na escola municipal de Cubatão Rui Barbosa.

## **2. DESENVOLVIMENTO**

### **2.1. Metodologia**

Inicialmente, para o embasamento do presente trabalho, o grupo leu o total de 13 artigos, sendo utilizados apenas 7 para a base da parte escrita.

Também foram utilizados sites e blogs para a pesquisa, mas como não são fontes fidedignas usamos apenas para colher mais conhecimento e ideias para o projeto.

### **Materiais para extração de camomila.**

ITEM	QUANT.
Camomila Romana	200 gramas
Óleo de girassol	1 litro

Peneira de metal	01
Recipiente de vidro	02

Fonte: Grupo Green Med.

### **Materiais para confecção dos sabonetes.**

ITEM	NECESSÁRIO
Extrato oleosos	200 ML
Glicerina branca	1 KG
Recipiente de vidro	01
Saco de tule	30
Plástico filme	01

Fonte: Grupo Green Med.

### **Materiais para confecção das garrafas recicláveis.**

ITEM	NECESSÁRIO
Tinta acrílica	05
Garrafas pets	30
Pincel	03
Caneta permanente	02
Tesoura	02

Fonte: Grupo Green Med.

## **2.2. Fundamentação teórica**

De acordo com NARDI (2020), a ansiedade é algo normal da experiência humana, porém ela pode ser debilitante e se tornar patológica.

Quando ela se torna uma patologia, pode causar o medo excessivo e persistente, antecipação a uma ameaça ou ameaça em potencial que resulta em um estado de maior vigilância. O indivíduo pode apresentar preocupação extrema, tensão, alteração fisiológica, tontura, suor excessivo, aumento na pressão arterial e na frequência cardíaca.

Várias hipóteses são levantadas como causas de sua fisiopatologia. Da ansiedade algumas delas são: circuitos neuronais, fatores genéticos, interação de gene ambiente, eixo hipotálamo-hipófise-adrenal, neurotransmissores.

Para a diminuição dos efeitos colaterais e dependência causada por medicamentos sintéticos, faz o uso de medicamentos ou produtos fitoterápicos.

Embora cerca de 25% dos fármacos serem feitos à base de plantas medicinais, os fitoterápicos são obtidos da matéria-prima ativa vegetal com emprego único e exclusivo da planta, que possuem finalidade profilática (conjunto de precauções cujo objetivo é evitar uma doença), curativa e paliativa (Agência Nacional de Vigilância Sanitária, 2014).

De acordo com Cacique (2022), o decreto n.º 5.813, a Política Nacional de Plantas Medicinais e Fitoterápicos, criado em 2006, visa ampliar as opções terapêuticas a população, com segurança, eficácia e qualidade comprovados, considerando o conhecimento tradicional sobre o uso das plantas medicinais.

É necessário o conhecimento sobre qual parte (s) possui o princípio ativo para determinado tratamento. As plantas medicinais também podem ser tóxicas e o uso excessivo pode causar efeitos prejudiciais. Alguns estudos feitos sobre a toxicidade dos fitoterápicos revelam que as principais causas são: material vegetal adulterado, espécies de plantas com toxicidade comprovada e interações entre o fitoterápico com outras drogas ortodoxas.

“Atualmente, inúmeras plantas estão sendo estudadas por sua capacidade de influenciar o comportamento e o humor, tornando-se alternativas complementares para o tratamento da ansiedade, estresse, nervosismo e depressão”. (GROSS et al., 2019).

Considerando os efeitos dos flavonoides (classe de compostos fenólicos encontrados no reino vegetal), tem-se a *Matricaria chamomilla L.*, mais conhecida popularmente como camomila. É uma erva medicinal, usada para chás e óleos essenciais, que por sua vez são ricos em terpenos, além da ação calmante, ação anti-inflamatória e oxidante.

Conforme a Lei de Política Nacional de Educação Ambiental, Lei 9.795 / 1999, são princípios básicos da Educação Ambiental:

*II – A concepção do meio ambiente em sua totalidade, considerando a interdependência entre o meio natural, o socioeconômico e o cultural, sob o enfoque da sustentabilidade.*

*IV – A vinculação entre a ética, a educação, o trabalho e as práticas sociais;*

*São objetivos fundamentais da Educação Ambiental:*

*I – O desenvolvimento de uma compreensão integrada do meio ambiente em suas múltiplas e complexas relações, envolvendo aspectos ecológicos, psicológicos, legais, políticos, sociais, econômicos, científicos, culturais e éticos;*

De acordo com Diana (2013), a educação ambiental busca a compreensão dos conceitos que estão ligados ao meio ambiente, sustentabilidade, preservação e conservação. Buscando assim, a formação de cidadãos conscientes e críticos, fortalecendo práticas cidadãs. Trabalha com a inter-relação entre o ser humano e o meio ambiente. Ela visa, portanto, o aumento de práticas sustentáveis, bem como a redução de danos ambientais.

Promovendo a mudança de comportamentos tidos como nocivos tanto para o ambiente, como para a sociedade.

No ambiente escolar, ela possui uma grande importância, visto que, desde cedo, as crianças aprendem a lidar com o desenvolvimento sustentável.

Com o crescimento e aprofundamento desses temas na atualidade, diversos cursos de graduação e pós-graduação foram criados nessa área de conhecimento.

Conforme o Ministério da Educação (2007), no cotidiano percebemos uma urgente necessidade de transformação para superar as injustiças ambientais, desigualdade social, da apropriação da natureza e própria humanidade, como objetos de exploração e consumo. Há efeitos que muitas vezes escapam da nossa percepção, aumentando consideravelmente as evidências de que elas podem atingir não só a vida de quem produz, mas as de outras pessoas, espécies e até gerações. Trata-se de uma crise ambiental nunca vista na história, que se deve a enormidade de poderes humanos, com seus efeitos colaterais e consequências que tornam inadequadas as ferramentas éticas herdadas do passado.

### **2.3. Extração do óleo e confecção dos sabonetes:**

No dia 07 de julho de 2023, o grupo se reuniu para a preparação do extrato oleoso da camomila. Foram utilizados 200 gramas de camomila seca para um litro de óleo de girassol em um recipiente de vidro com tampa, colocado em um local pouco iluminado e com pouco umidade.

Após dez dias, houve a extração do óleo. Para esse processo foram utilizados: uma peneira e outro recipiente de vidro. Foram necessários dois dias para extração completa. Esse óleo foi coado com uma peneira de metal e transpassado em um coador de pano, armazenado e realocado para um local com baixa iluminação.

O óleo foi utilizado para a preparação de sabonetes para a distribuição na palestra na escola UME Rui Barbosa.

A preparação dos sabonetes, se iniciou no dia 14 de agosto de 2023. Utilizados 200 ML de extrato oleoso para um quilo de glicerina branca em barra. A glicerina foi diluída em uma panela antiaderente em fogo baixo, depois com o fogo desligado, o extrato oleoso foi adicionado para a mistura, despejado em uma travessa de vidro, e embalada em plástico filme.

No dia seguinte, com os sabonetes endurecidos, removeu-se o plástico, cortando 3 cm por 3 cm e embalado em um saco de tule, sendo guardado em um ambiente arejado.

No mesmo dia, as garrafas pets foram lixadas e pintadas para a parte prática da palestra no dia 28 de agosto de 2023. Sendo finalizadas no dia 16 de agosto.

Foram encomendadas no centro de jardinagem “Surako Comércio e Serviço” 30 mudas de camomilas para serem utilizadas na palestra pratica.

**Figura 1-** Processo de extração do extrato oleoso.



**Foto:** Grupo Green Med.

**Figura 2-** Confeção dos Sabonetes



**Foto:** Grupo Green Med.

**Figura 3-** Confeção dos vasos pets/Mudas de camomila.



**Foto:** Grupo Green Med.

#### **2.4. Palestra na escola U.M.E Rui Barbosa:**

No dia 28 de agosto de 2023 ocorreu a palestra na escola UME Rui Barbosa. Tendo início no horário das duas da tarde, realizada com cerca de trinta alunos, foram 15 minutos de palestra e após isso houve uma gincana com perguntas sobre o tema para a entrega dos sabonetes e extrato oleoso da Camomila. Realizou-se a entrega de dez sabonetes e os quatro restantes foram entregues para a direção da escola.

As três horas da tarde foi-se iniciada a parte prática com a plantação das mudas e das sementes de camomila nas garrafas recicladas, logo em seguida houve a montagem do canteiro para a plantação das sementes. Todos os alunos tiveram participação, montando e plantando, tanto as mudas, quanto as sementes.

Os alunos optaram por levar as mudas para a casa, demonstrando um grande interesse pelo cultivo e pelos benefícios que a camomila traz.

**Figura 4-** Palestra na escola U.M.E Rui Barbosa.



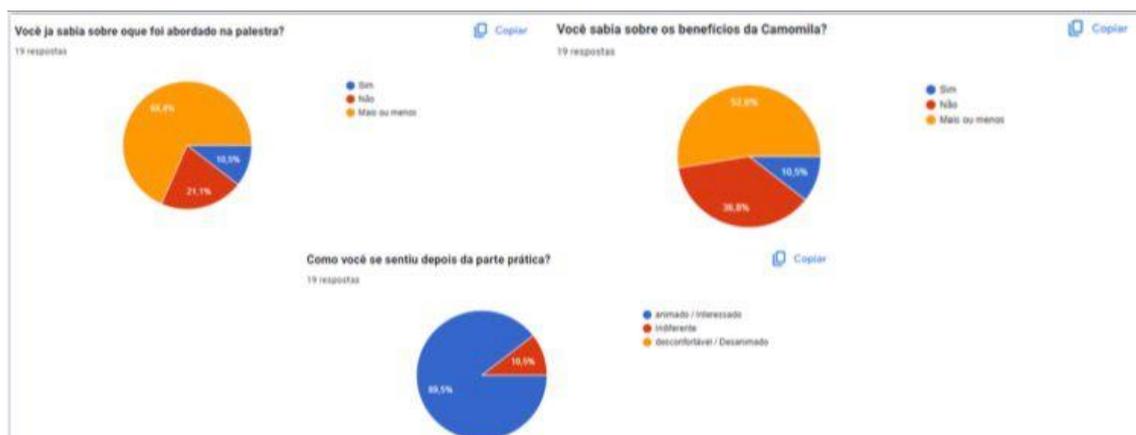
**Foto:** Grupo Green Med.

### 3. RESULTADOS E DISCUSSÕES

O grupo analisou com a palestra que, ao desenvolver a educação ambiental para a comunidade escolar, notamos a motivação dos alunos a terem mais interesse sobre preservação e cuidados com a natureza, mostrando a importância e o poder dos fitoterápicos.

Os estudantes se mostraram interessados e participativos durante as palestras, com questionamentos sobre a medicina alternativa e assim despertando mais interesse em saber sobre o assunto abordado. Mostraram-se entusiasmados para acompanhar o processo de montagem e avaliação do crescimento das plantas e mudas, levando algumas delas para serem acompanhadas em casa.

**Figura 5-** Formulário feito após a palestra na escola U.M.E Rui Barbosa com total de 20 respostas.



**Fonte:** Grupo Green Med.

### 4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo ampliou significativamente o entendimento sobre medicina alternativa, destacando a importância premente da incorporação da educação ambiental nas instituições de ensino. Apesar da legislação atual enfatizar a relevância da educação ambiental em todas as fases do processo educacional, a aplicação prática desses preceitos ainda carece de efetividade. As intervenções conduzidas pelo grupo corroboraram as hipóteses formuladas, evidenciando que a introdução da educação ambiental no ambiente escolar despertou um substancial interesse dos alunos no cuidado e cultivo de plantas,

resultando em uma participação ativa ao longo de todo o processo. Tais constatações fortalecem os objetivos propostos, ressaltando a importância de abordagens práticas que coloquem os alunos como protagonistas.

A análise da literatura consultada durante a elaboração do artigo destaca a camomila como uma planta com aplicações tanto recreativas quanto medicinais. A sua eficácia, especificamente, no tratamento do transtorno de ansiedade generalizada é mencionada devido aos seus efeitos calmantes e ansiolíticos. Nesse contexto, ressalta-se que o conhecimento sobre medicina alternativa e natural é uma possibilidade promissora, contanto que seja integrado ao embasamento científico, transcendendo o domínio meramente empírico.

## REFERÊNCIAS

Autor desconhecido. **Pandemia e saúde mental: o que dizem os terapeutas?**. Disponível em: [https://www.dorcronica.blog.br/pandemia-e-saude-mental/?gclid=CjwKCAjw9J2iBhBPEiwAErwpeR20QzxRHVBwx9pvz9B122DAQJcJhqE3HDpfSm2wuNKnBL9u296c-xoCZO4QAvD\\_BwE](https://www.dorcronica.blog.br/pandemia-e-saude-mental/?gclid=CjwKCAjw9J2iBhBPEiwAErwpeR20QzxRHVBwx9pvz9B122DAQJcJhqE3HDpfSm2wuNKnBL9u296c-xoCZO4QAvD_BwE). Acessado em: 25 de abril de 2023.

ASCOM-COFEN. **Brasil vive uma segunda pandemia, agora na Saúde Mental**. Disponível em: [http://www.cofen.gov.br/brasil-enfrenta-uma-segunda-pandemia-agora-na-saude-mental\\_103538.html](http://www.cofen.gov.br/brasil-enfrenta-uma-segunda-pandemia-agora-na-saude-mental_103538.html). Acessado em: 14 de março de 2023.

BORGES Marina. **Para o Eu Atleta. Matéria: “Chá de camomila: benefícios, para que serve e como fazer”**. Disponível em: <https://ge.globo.com/google/amp/eu-atleta/nutricao/noticia/cha-de-camomila-beneficios-para-que-serve-e-como-fazer.ghtml>. Acessado em: 02 de maio de 2023.

BRASIL. Ministério da Educação. **Educação ambiental: aprendizes de sustentabilidade**. Disponível em: <http://portal.mec.gov.br/dmdocuments/publicacao2.pdf>. Acessado em: 20 de junho de 2023.

CACIQUE Gonçalves Lucas. **O uso de fitoterápicos no tratamento da ansiedade e depressão: revisão bibliográfica**. Disponível em: <https://repositorio.animaeducacao.com.br/bitstream/ANIMA/30167/1/O%20uso%20de%20fitoter%C3%A1picos%20no%20tratamento%20da%20ansiedade%20e%20depress%C3%A3o%20revis%C3%A3o%20bibliogr%C3%A1fica%20%283%29.pdf>. Acessado em: 13 de junho de 2023.

COFEN. Conselho Federal de Enfermagem. **Brasil vive uma segunda pandemia, agora na Saúde Mental**; Disponível em: [http://www.cofen.gov.br/brasil-enfrenta-uma-segunda-pandemia-agora-na-saude-mental\\_103538.html#:~:text=Lapsos%20de%20mem%C3%B3ria%2C%20depress%C3%A3o%20e,da%20Organiza%C3%A7%C3%A3o%20Mundial%20da%20Sa%C3%BA](http://www.cofen.gov.br/brasil-enfrenta-uma-segunda-pandemia-agora-na-saude-mental_103538.html#:~:text=Lapsos%20de%20mem%C3%B3ria%2C%20depress%C3%A3o%20e,da%20Organiza%C3%A7%C3%A3o%20Mundial%20da%20Sa%C3%BA) d Acessado em: 2 de maio de 2023.

DIANA, Daniela. **Educação ambiental**. Disponível em: <https://www.todamateria.com.br/educacao-ambiental>. Acessado em: 20 de junho de 2023.

FACHIN, Patricia. **A humanidade entrou em crise com a tecnologia e, para corrigir os erros, usa mais tecnologia**. Disponível em: <https://www.ihu.unisinos.br/categorias/192-paginas-especiais/627892-pe-clemente-jose-steffen-do-jardim-de-plantas-medicinais-a-farmacia-viva-o-legado-de-uma-vida-dedicada-a-pesquisa-e-a-comunidade>. Acessado dia 15 de maio de 2023.

NARDI, Egídio Antônio. **Tratado de psiquiatria da associação brasileira de psiquiatria**. Porto Alegre: Artmed, capítulo 03.p984, 15 de outubro de 2021.

PLAZAS.I.V.C, ETNOBOTÂNICA NA ESCOLA. **Identificação e o uso tradicional de plantas**; disponível em: <file:///C:/Users/Etec/Downloads/ETNOBOTA%CC%82NICA-HYPERLINK> "file:///C:/Users/Etec/Downloads/ETNOBOTA%25CC%2582NICA-NA-ESCOLA"NA-ESCOLA- IDENTIFICAC%CC%A7A%CC%83O-E-O-USO-TRADICIONAL-DE- PLANTAS%20(1).pdf. Acessado em: 14 de março de 2023.

PLAZAS, Inkamauta Valeda Cerda; SCIPIONI, Carmela Amália; PAULA, Alessandro de. Etnobotânica na escola: identificação e o uso tradicional de plantas. In: **SEMINARIO DE EXTENSÃO 2017**, 2017. Vitória da Conquista, BA: UESB, 2017.

ROCHA, Natasha Alves et al. **Uma revisão bibliográfica sobre a utilização da camomila (Matricaria recutita L.) no tratamento de transtornos de ansiedade generalizada**. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/28680/24861>. Acessado em: 8 de junho de 2023.

SANTOS. M. F. **Plantas medicinais na introdução da educação na escola**. Disponível em: [file:///C:/Users/Etec/Downloads/591-Texto%20do%20artigo-3201-1-10-20170831%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/Etec/Downloads/591-Texto%20do%20artigo-3201-1-10-20170831%20(1).pdf). Acessado em: 14 de março de 2023.