

**CENTRO UNIVERSITÁRIO UNA
CURSO DE NUTRIÇÃO**

**JUSSARA CARDOSO DOS SANTOS
MÁRCIA ADRIANE DOS SANTOS
RYAN FARIA SANTOS
STEFANY GRAZIELE GÓIS
VANESSA CRISTINA SOARES GOMES**

**A RELAÇÃO DA PLANTA MEDICINAL *PASSIFLORA INCARNATA* AO
TRATAMENTO DA ANSIEDADE**

BOM DESPACHO - MG

2023

RESUMO

A ansiedade, uma condição multifacetada, tem sua prevalência em ascensão, representando um grave problema de saúde pública global. Neste cenário, a *Passiflora incarnata* surge como uma alternativa promissora, sendo tradicionalmente reconhecida por suas propriedades calmantes e sedativas, atuando em condições como ansiedade e insônia. A validação científica de suas propriedades é crucial no contexto contemporâneo, onde a incidência de transtornos de ansiedade é elevada. Pesquisas indicam seus efeitos ansiolíticos, relacionados à modulação de neurotransmissores e receptores cerebrais. Contudo, ainda há necessidade de mais estudos para compreender completamente seus mecanismos de ação, dosagens ideais e possíveis efeitos colaterais. Este trabalho visa explorar o potencial terapêutico da *Passiflora incarnata*, contribuindo para o desenvolvimento de estratégias nutricionais integrativas e personalizadas, focadas no bem-estar e saúde mental. Constatou-se que a *Passiflora incarnata* demonstrou potencial terapêutico no tratamento da ansiedade, atuando no sistema nervoso central. A prática nutricional eficaz com esta planta requer compreensão da interação entre dieta, microbiota intestinal e saúde mental. A aceitação da planta como tratamento alternativo é influenciada por considerações culturais e percepções públicas. A sustentabilidade e a colheita ética são cruciais para o acesso contínuo à *Passiflora incarnata*. Pesquisas contínuas e práticas baseadas em evidências são vitais para otimizar seu uso no manejo da ansiedade.

Palavras-Chave: Tratamento de Ansiedade. *Passiflora incarnata*. Planta Medicinal.

ABSTRACT

Anxiety, a multifaceted condition, is rising in prevalence, representing a serious global public health problem. In this scenario, *Passiflora incarnata* appears as a promising alternative, being traditionally recognized for its calming and sedative properties, acting on conditions such as anxiety and insomnia. The scientific validation of its properties is crucial in the contemporary context, where the incidence of anxiety disorders is high. Research indicates its anxiolytic effects, related to the modulation of neurotransmitters and brain receptors. However, there is still a need for more studies to fully understand its mechanisms of action, ideal dosages and possible side effects. This work aims to explore the therapeutic potential of *Passiflora incarnata*, contributing to the development of integrative and personalized nutritional strategies, focused on well-being and mental health. It was found that *Passiflora incarnata* demonstrated therapeutic potential in the treatment of anxiety, acting on the central nervous system. Effective nutritional practice with this plant requires understanding the interaction between diet, intestinal microbiota and mental health. Acceptance of the plant as an alternative treatment is influenced by cultural considerations and public perceptions. Sustainability and ethical harvesting are crucial to continued access to *Passiflora incarnata*. Continued research and evidence-based practices are vital to optimizing its use in managing anxiety.

Keywords: Anxiety Treatment. *Passiflora incarnata*. Medicinal plant.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	3
2 METODOLOGIA.....	5
3 REVISÃO DE LITERATURA.....	6
3.1 A contribuição para o manejo da ansiedade	9
4 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	14
REFERÊNCIAS.....	15

1 INTRODUÇÃO

A ansiedade é uma condição psicológica e fisiológica caracterizada por componentes somáticos, emocionais, cognitivos e comportamentais. Em um mundo cada vez mais acelerado, a prevalência de transtornos de ansiedade tem aumentado, tornando-se um problema de saúde pública global. Nesse contexto, a busca por tratamentos eficazes e seguros é imperativa, e a utilização de plantas medicinais, como a *Passiflora incarnata*, tem ganhado destaque como uma alternativa promissora (SILVA et al., 2021).

A *Passiflora incarnata*, também conhecida como maracujá, é uma planta pertencente à família Passifloraceae, amplamente reconhecida por suas propriedades medicinais. Esta planta tem sido utilizada tradicionalmente em diversas culturas como um agente calmante e sedativo, sendo empregada no tratamento de condições como insônia, hiperatividade e, claro, ansiedade. Acredita-se que seus efeitos se devem à presença de compostos bioativos como flavonoides e alcaloides, que atuam modulando o sistema nervoso central (CHAVES et al., 2018).

A utilização de plantas medicinais como a *Passiflora incarnata* no tratamento de transtornos mentais é uma prática milenar, que remonta a antigas civilizações que reconheciam o valor terapêutico de diversos vegetais. No entanto, é no contexto contemporâneo que a validação científica dessas práticas se faz crucial, dada a crescente incidência de transtornos de ansiedade e a necessidade de alternativas terapêuticas eficazes e seguras. A integração da fitoterapia no campo da nutrição e saúde mental pode representar uma abordagem holística e inovadora, que considera a interação entre corpo e mente e valoriza o equilíbrio bioquímico e emocional (CARVALHO; LEITE; COSTA, 2021).

De acordo com Pereira et al. (2023), a pesquisa científica em torno da *Passiflora incarnata* tem revelado evidências significativas acerca de seus efeitos ansiolíticos, atribuídos principalmente à sua capacidade de modular os neurotransmissores e receptores no cérebro. Estudos têm demonstrado que os compostos bioativos presentes na planta podem interagir com o sistema GABAérgico, promovendo um efeito relaxante e reduzindo a atividade neural excessiva associada à ansiedade. Esses achados sugerem que a *Passiflora incarnata* pode ter um papel relevante no manejo de transtornos de ansiedade, atuando como um coadjuvante no tratamento e prevenção de sintomas ansiosos.

No cenário atual da pesquisa científica, a segurança e a dosagem terapêutica da *Passiflora incarnata* têm sido foco de estudos intensivos, visando estabelecer parâmetros claros e eficazes para seu uso clínico. Os estudos clínicos randomizados têm desempenhado um papel crucial nesse processo, investigando as respostas fisiológicas e psicológicas dos pacientes a

diferentes dosagens da planta. Em particular, as pesquisas têm se concentrado na determinação da dose ótima que maximiza os benefícios terapêuticos enquanto minimiza os riscos de efeitos adversos. Estes esforços são fundamentais para integrar a *Passiflora incarnata* de maneira segura e eficiente nas práticas de saúde mental, oferecendo uma alternativa natural que complementa as abordagens convencionais de tratamento. Os resultados promissores dessas investigações sublinham a importância de um rigoroso escrutínio científico no uso de fitoterápicos, garantindo que seu emprego na medicina moderna seja baseado em evidências sólidas e práticas de dosagem precisas (PENIDO; ANDRADE, 2023).

Entretanto, apesar dos avanços nas pesquisas e do reconhecimento das propriedades medicinais da *Passiflora incarnata*, ainda existem lacunas no conhecimento sobre seus mecanismos de ação, dosagem ideal e possíveis efeitos colaterais e interações medicamentosas. A necessidade de estudos clínicos robustos e bem delineados é evidente, a fim de estabelecer parâmetros seguros e eficazes para a utilização desta planta no contexto clínico e nutricional. A exploração aprofundada da relação entre a *Passiflora incarnata* e a ansiedade pode proporcionar novas perspectivas para o desenvolvimento de estratégias nutricionais integrativas e personalizadas, voltadas para o bem-estar e a saúde mental (SANTOS; SILVA; VASCONCELOS, 2021).

A pesquisa em torno da *Passiflora incarnata* é de suma importância, pois pode oferecer insights valiosos sobre novas estratégias terapêuticas para transtornos de ansiedade, além de promover a integração de práticas tradicionais e conhecimento científico no campo da nutrição e saúde mental. Este estudo pretende, assim, contribuir para a expansão do conhecimento na área de nutrição, explorando o potencial terapêutico da *Passiflora incarnata* e sua aplicabilidade no contexto clínico contemporâneo.

O presente trabalho tem como objetivo investigar a relação da *Passiflora incarnata* no tratamento da ansiedade, explorando seus mecanismos de ação, eficácia clínica e segurança, bem como discutir suas implicações na prática nutricional. Através de uma revisão sistemática da literatura científica disponível, busca-se compreender melhor como esta planta medicinal pode contribuir para o manejo da ansiedade, proporcionando uma alternativa natural e menos invasiva em comparação com as abordagens farmacológicas convencionais.

2 METODOLOGIA

De acordo com Gil et al. (2002), a pesquisa pode ser definida como o processo racional e sistemático que possui como intuito proporcionar soluções aos problemas que são propostos. Desse modo, a pesquisa é elaborada perante o concurso das compreensões disponíveis e o uso cuidadoso de métodos, estratégias e outros processos científicos. Logo, a pesquisa se desenvolve no decorrer de um procedimento que abrange diversas etapas, desde a apropriada formulação do problema até a eficiente demonstração dos resultados.

Sendo assim, segundo Marconi e Lakatos (2003), a metodologia de pesquisa é destinada a explicar sistematicamente o procedimento de pesquisa, de forma a fornecer cientificidade e a possibilitar a replicação dos experimentos por um outro pesquisador interessado em reproduzir o delineamento em sua conjuntura específica, ou trabalhar em possíveis desdobramentos.

Sendo assim, a investigação utilizou o método de uma Revisão de Literatura Narrativa, onde, para a realização do presente estudo, foi realizada a consulta a livros, dissertações, exemplos que estimulam a compreensão do tema e em artigos científicos selecionados através de busca nas seguintes bases de dados: *Google Scholar*, *Scientific Eletronic Library Online* (SCIELO) e Portal Periódicos CAPES.

Como critérios inclusivos, foram considerados conteúdos publicados completos no que se relaciona a estrutura metodológica de desenvolvimento; publicados nos últimos cinco anos; que envolvam como estudo a relação da planta medicinal *Passiflora incarnata* ao tratamento da ansiedade; artigos científicos originais ou de revisão.

O período cronológico (últimos cinco anos) foi estabelecido com o intuito de se pesquisar os conteúdos científicos mais recentes (com referência à data corrente do Trabalho de Conclusão de Curso), elucidando assim eficientemente o estado da arte. Como critérios de exclusão, foram estabelecidas resenhas críticas e pesquisas que não vinculem a relação da planta medicinal *Passiflora incarnata* com os aspectos estudados no presente trabalho. Para tal, foram utilizadas as seguintes Palavras-chave: Tratamento de Ansiedade. *Passiflora incarnata*. Planta Medicinal.

Após a coleta dos conteúdos, foi necessária a realização de uma leitura analítica de resumos, de maneira a desqualificar estudos que não sejam compatíveis com a proposta estabelecida. Como última etapa de seleção de referências, foi desenvolvido um estudo completo dos dados metodológicos e dos resultados obtidos no intuito de selecionar apenas as publicações que contribuam diretamente para o tratamento do problema de pesquisa proposto.

3 REVISÃO DE LITERATURA

Dentro do escopo da fitoterapia, a capacitação profissional para prescrição de extratos vegetais como o da *Passiflora incarnata* é um aspecto de suma importância. O uso responsável e informado desses compostos exige um conhecimento aprofundado não apenas sobre suas propriedades farmacológicas, mas também sobre suas interações com outros medicamentos, possíveis efeitos colaterais e contraindicações. Para isso, profissionais de saúde, incluindo médicos, nutricionistas e farmacêuticos, estão cada vez mais buscando formação especializada em fitoterapia. Esta formação envolve um estudo detalhado da farmacognosia, que é o estudo de medicamentos derivados de fontes naturais, bem como princípios de farmacologia clínica aplicados a produtos naturais (SANTOS; SILVA; VASCONCELOS, 2021).

A prescrição do extrato de *Passiflora incarnata*, em particular, requer uma compreensão detalhada das dosagens terapêuticas adequadas, que variam de acordo com a condição a ser tratada, a idade do paciente, e sua condição de saúde geral. Programas de capacitação profissional frequentemente abordam o desenvolvimento de diretrizes de prescrição baseadas em evidências, garantindo que os profissionais estejam bem informados sobre as últimas pesquisas e práticas recomendadas. Além disso, esses programas enfatizam a importância da abordagem individualizada no tratamento, considerando as necessidades e respostas específicas de cada paciente ao extrato vegetal (FERREIRA et al., 2022).

A integração desses conhecimentos no âmbito da prescrição médica representa um avanço significativo na prática clínica, proporcionando aos pacientes opções de tratamento mais diversificadas e personalizadas. Assim, a capacitação em fitoterapia e a prescrição consciente de extratos vegetais como o da *Passiflora incarnata* são elementos chave para a evolução da medicina contemporânea, alinhando saberes tradicionais e inovações científicas em prol de uma saúde integral e holística (SILVA et al., 2021).

A ansiedade, uma condição cada vez mais prevalente nas sociedades modernas, tem despertado o interesse da comunidade científica em busca de alternativas terapêuticas eficazes e seguras. Dentro desse contexto, a *Passiflora incarnata*, comumente conhecida como maracujá, emerge como uma opção promissora. Diversos estudos têm se debruçado sobre a análise fitoquímica dessa planta, evidenciando a presença de flavonoides e alcaloides que são, possivelmente, responsáveis pelos seus efeitos ansiolíticos (OLIVEIRA; MENEZES FILHO; PORFIRO, 2020).

Os mecanismos de ação propostos para a *Passiflora incarnata* abordam sua interação com o sistema GABAérgico do cérebro. A planta parece amplificar os efeitos do GABA, um

neurotransmissor inibitório, contribuindo assim para a redução da excitabilidade neuronal. Essa ação moduladora é, em parte, o que justifica os efeitos calmantes associados ao seu consumo (CARVALHO; LEITE; COSTA, 2021).

A eficácia clínica da *Passiflora incarnata* no tratamento da ansiedade tem sido objeto de diversos ensaios clínicos. Os resultados, em geral, mostram uma redução significativa nos níveis de ansiedade dos indivíduos que utilizam extratos padronizados da planta, em comparação com grupos controle. Adicionalmente, a planta tem demonstrado benefícios comparáveis aos de medicamentos ansiolíticos convencionais, mas com um perfil de efeitos colaterais significativamente mais ameno (PARREIRA et al., 2023).

Apesar dos benefícios, é essencial considerar as questões de segurança associadas ao uso da *Passiflora incarnata*. A maioria dos estudos sugere um perfil de segurança favorável para a planta, especialmente quando consumida dentro das recomendações posológicas. No entanto, reações adversas, embora raras, podem ocorrer e incluem sonolência, tontura e interações medicamentosas (SANTOS; SILVA; VASCONCELOS, 2021).

Do ponto de vista nutricional, a introdução da *Passiflora incarnata* como coadjuvante no tratamento da ansiedade traz implicações importantes. A prática nutricional moderna se concentra não apenas na alimentação, mas na integração de alimentos e compostos bioativos que podem otimizar a saúde e prevenir ou auxiliar no tratamento de condições específicas. Assim, a incorporação da *Passiflora incarnata* em protocolos nutricionais representa uma abordagem holística ao bem-estar mental (NOBREGA et al., 2022).

Além disso, a interação da *Passiflora incarnata* com outros nutrientes e fitoquímicos ainda é um campo a ser explorado. Alguns estudos preliminares indicam potenciais sinergias entre a planta e outros compostos bioativos, como o triptofano, que poderiam amplificar seus efeitos ansiolíticos (SANTOS; GALINDO; QUEIROZ, 2022).

No contexto da prática clínica nutricional, o uso da *Passiflora incarnata* deve ser considerado com cautela. É importante que os nutricionistas estejam cientes das dosagens recomendadas, formas de administração e potenciais interações com outros alimentos e suplementos. Além disso, o acompanhamento individualizado é crucial, uma vez que os efeitos podem variar de acordo com as características bioquímicas de cada indivíduo (SOARES et al., 2022).

A formação e atualização contínua dos profissionais de nutrição são fundamentais para que possam orientar adequadamente seus pacientes sobre o uso da *Passiflora incarnata* e outros fitoterápicos. O entusiasmo em torno das alternativas naturais não deve ofuscar a necessidade de uma abordagem baseada em evidências e em segurança (FERREIRA et al., 2022).

Outra consideração relevante é a procedência da *Passiflora incarnata* utilizada. Como qualquer fitoterápico, a planta pode variar em sua composição química dependendo de fatores como solo, clima e práticas agrícolas. Portanto, é crucial que os profissionais de saúde recomendem fontes confiáveis e, preferencialmente, produtos padronizados que garantam a presença e concentração dos compostos bioativos de interesse (PESSOLATO et al., 2021).

Sendo assim, a *Passiflora incarnata* representa uma alternativa promissora no tratamento da ansiedade. Seus mecanismos de ação, eficácia clínica e perfil de segurança fazem dela uma opção a ser considerada na prática nutricional. No entanto, a abordagem deve ser sempre embasada em evidências científicas, considerando-se a individualidade bioquímica e as necessidades específicas de cada paciente (PENIDO; ANDRADE, 2023).

Além dos efeitos ansiolíticos da *Passiflora incarnata*, a planta tem se mostrado benéfica em outras áreas da saúde. Por exemplo, alguns estudos têm explorado o impacto positivo do maracujá na qualidade do sono, sugerindo que suas propriedades podem ajudar a melhorar o padrão de sono em indivíduos com insônia ou outros distúrbios do sono relacionados à ansiedade (SILVA et al., 2021).

O perfil fitoquímico da *Passiflora incarnata* não apenas contribui para seus efeitos no sistema nervoso, mas também exibe potencial antioxidante. Este potencial antioxidante pode ter um papel complementar no manejo da ansiedade, uma vez que o estresse oxidativo tem sido associado a distúrbios neuropsiquiátricos, incluindo a ansiedade (CHAVES et al., 2018).

Dentro do espectro da medicina integrativa, muitos profissionais têm buscado combinar a *Passiflora incarnata* com outras abordagens terapêuticas, como a aromaterapia e a acupuntura. Embora os estudos sejam preliminares, os resultados indicam uma possível amplificação dos benefícios quando estas abordagens são combinadas, especialmente em pacientes que apresentam quadros de ansiedade resistente a tratamentos convencionais (FARIAS et al., 2019).

O potencial terapêutico da *Passiflora incarnata* também pode ser influenciado pela sua forma de preparo e administração. Infusões, tinturas e cápsulas de extrato seco são as formas mais comuns de consumo, cada uma com suas particularidades farmacocinéticas. A seleção adequada da forma de administração, baseada nas necessidades e características individuais do paciente, é fundamental para maximizar os efeitos terapêuticos (BERTOLUZZI; SCHMITT; MAZUR, 2020).

Os pacientes, ao serem informados sobre os potenciais benefícios da *Passiflora incarnata*, frequentemente questionam sobre a duração do tratamento. Estudos clínicos apontam para uma resposta terapêutica rápida, com muitos pacientes apresentando melhora nos

sintomas de ansiedade em poucas semanas. No entanto, a duração ideal do tratamento ainda é uma questão em aberto, dependendo do grau de ansiedade e da presença de outros fatores concomitantes (DARÉ; COPOBIANCO, 2021).

Um aspecto que merece destaque é o possível papel da *Passiflora incarnata* na prevenção da ansiedade. Em vez de ser usada apenas como uma resposta a um quadro estabelecido, a planta pode ser integrada a uma abordagem proativa, em conjunto com outras estratégias, como uma alimentação equilibrada e práticas de mindfulness, para reduzir o risco de desenvolvimento de transtornos de ansiedade (SANTOS; GALINDO; QUEIROZ, 2022).

A incorporação da *Passiflora incarnata* na educação nutricional também é fundamental. O entendimento dos pacientes sobre como essa planta atua e seus benefícios pode melhorar a adesão ao tratamento e otimizar os resultados. Estratégias educativas, como workshops e materiais educativos, podem ser eficazes neste contexto (SOARES et al., 2022).

A pesquisa sobre a *Passiflora incarnata* tem se expandido para além de sua eficácia e segurança, abrangendo também sua influência na microbiota intestinal. A relação entre a saúde intestinal e os transtornos neuropsiquiátricos, como a ansiedade, tem ganhado destaque recentemente, e os efeitos prébióticos

da planta podem ter implicações adicionais em sua eficácia terapêutica (CARVALHO; LEITE; COSTA, 2021).

A padronização dos extratos de *Passiflora incarnata* é outro tópico de relevância. A variabilidade na concentração de compostos bioativos pode influenciar a eficácia do tratamento. Por isso, a busca por produtos que sigam padrões rigorosos de produção e que garantam a concentração desses compostos é essencial (NOBREGA et al., 2022).

Logo, é importante notar que, embora a *Passiflora incarnata* apresente um perfil promissor no tratamento da ansiedade, ela não deve ser vista como um substituto para intervenções psicológicas ou farmacológicas quando estas forem necessárias. A planta pode atuar de forma complementar, potencializando os efeitos de outras abordagens terapêuticas e oferecendo uma opção adicional no arsenal terapêutico disponível para o manejo da ansiedade (FERREIRA et al., 2022).

3.1 A contribuição para o manejo da ansiedade

No cenário atual da saúde mental global, onde o uso excessivo de medicamentos ansiolíticos tem levantado preocupações sobre dependência e efeitos colaterais, a busca por alternativas naturais, como a *Passiflora incarnata*, tem ganhado destaque. Esta planta, também

conhecida como maracujá, oferece uma opção menos invasiva e com menor potencial para efeitos colaterais adversos em comparação com os tratamentos farmacológicos tradicionais (DARÉ; COPOBIANCO, 2021).

A questão que muitos pesquisadores buscam responder é o que torna a *Passiflora incarnata* uma alternativa eficaz. Estudos têm identificado que os compostos bioativos presentes na planta podem modular a atividade do GABA (ácido gama-aminobutírico), um neurotransmissor chave na regulação da ansiedade. Ao aumentar os níveis de GABA no cérebro, é possível proporcionar um efeito calmante e ansiolítico (BERTOLUZZI; SCHMITT; MAZUR, 2020).

A valorização da *Passiflora incarnata* no manejo da ansiedade também é respaldada por sua longa história de uso em sistemas tradicionais de medicina. Culturas indígenas já usavam a planta como calmante e sedativo, o que contribui para sua aceitação no contexto atual, reforçando sua eficácia e segurança quando usada adequadamente (CHAVES et al., 2018).

Entretanto, é essencial destacar que, embora a *Passiflora incarnata* represente uma alternativa natural, sua eficácia pode variar de indivíduo para indivíduo. A personalização da dosagem e a combinação com outras estratégias complementares podem ser necessárias para garantir resultados otimizados no tratamento da ansiedade (PENIDO; ANDRADE, 2023).

A aceitação crescente da *Passiflora incarnata* entre profissionais de saúde é um reflexo de sua eficácia, mas também ressalta a importância de entender plenamente seus mecanismos de ação. A planta não apenas modula neurotransmissores, mas também tem potencial anti-inflamatório, que pode ser benéfico, dada a relação estabelecida entre inflamação e transtornos de ansiedade (FERREIRA et al., 2022).

É vital reconhecer que, enquanto a *Passiflora incarnata* oferece uma alternativa promissora ao manejo da ansiedade, sua incorporação na prática clínica exige uma abordagem holística. A avaliação adequada do paciente, considerando fatores dietéticos, estilo de vida e histórico médico, é fundamental para determinar a aplicabilidade e dosagem adequada da planta (CARVALHO; LEITE; COSTA, 2021).

Em relação à administração da *Passiflora incarnata*, a forma como é preparada e consumida pode influenciar sua eficácia. Os métodos tradicionais de preparação, como decocção ou infusão, podem diferir em sua potência em comparação com os extratos padronizados disponíveis comercialmente. Portanto, é essencial que os profissionais de saúde estejam cientes dessas nuances ao prescrevê-la (PESSOLATO et al., 2021).

Dentro da comunidade científica, há um interesse crescente em avaliar a sinergia entre a *Passiflora incarnata* e outras abordagens naturais, como fitoterápicos e suplementos. Esta

combinação pode oferecer uma estratégia robusta, aproveitando múltiplos mecanismos de ação para aliviar os sintomas de ansiedade (SANTOS; SILVA; VASCONCELOS, 2021).

Os desafios associados à padronização e qualidade dos produtos à base de *Passiflora incarnata* também merecem atenção. A variabilidade na concentração de compostos ativos entre diferentes produtos pode afetar a dosagem e, conseqüentemente, a eficácia do tratamento. Assim, é crucial que os profissionais de saúde optem por produtos de alta qualidade e confiabilidade (OLIVEIRA; MENEZES FILHO; PORFIRO, 2020).

Sendo assim, a *Passiflora incarnata* apresenta-se como uma alternativa natural promissora para o manejo da ansiedade. Sua incorporação na prática clínica pode oferecer uma opção menos invasiva para os pacientes, mas é essencial que os profissionais de saúde sejam educados e bem informados sobre sua administração, mecanismos de ação e potencial sinergia com outras abordagens terapêuticas (PARREIRA et al., 2023).

Com a prevalência crescente dos distúrbios de ansiedade e as preocupações associadas ao uso de medicamentos convencionais, a procura por alternativas naturais tem se tornado cada vez mais evidente. A *Passiflora incarnata* é uma planta que tem sido reconhecida por suas propriedades calmantes e sedativas. Entretanto, o que torna essa planta um destaque no mundo da fitoterapia é o seu perfil fitoquímico. Os flavonoides, alcaloides e outros compostos presentes nela demonstram ação ansiolítica por meio da interação com receptores específicos no cérebro (SANTOS; GALINDO; QUEIROZ, 2022).

A questão farmacocinética também é fundamental para entender a eficácia da *Passiflora incarnata*. A biodisponibilidade destes compostos bioativos e a forma como são metabolizados e excretados no organismo são essenciais para determinar a dosagem adequada e a duração do tratamento (SILVA et al., 2021).

Além disso, a *Passiflora incarnata* tem mostrado efeitos positivos na regulação do cortisol, o hormônio do estresse. O excesso de cortisol tem sido associado a distúrbios de ansiedade e depressão, e a regulação deste hormônio pode ser um dos mecanismos de ação da planta no combate à ansiedade (NOBREGA et al., 2022).

Para os profissionais de nutrição, compreender os mecanismos de ação da *Passiflora incarnata* é crucial, uma vez que a alimentação e a suplementação podem influenciar a eficácia desta planta. Por exemplo, determinadas vitaminas e minerais podem potencializar ou atenuar os efeitos dos compostos bioativos da planta, exigindo uma abordagem nutricional integrada (CARVALHO; LEITE; COSTA, 2021).

A popularidade da *Passiflora incarnata* também trouxe desafios em termos de produção e qualidade. A sustentabilidade na produção desta planta, bem como a padronização dos

extratos utilizados em suplementos e chás, é crucial para garantir que os pacientes recebam uma dose terapêutica eficaz (SOARES et al., 2022).

O aspecto cultural também desempenha um papel fundamental. Em muitas culturas, o uso de plantas medicinais é integrado ao sistema de saúde, e a aceitação da *Passiflora incarnata* como um remédio natural é amplamente reconhecida. Entretanto, para garantir uma prática segura, é essencial que haja uma compreensão profunda das interações potenciais com outros medicamentos e dos possíveis efeitos colaterais (FARIAS et al., 2019).

Do ponto de vista nutricional, também se tem investigado como a dieta global de um indivíduo pode influenciar a eficácia da *Passiflora incarnata*. Por exemplo, dietas ricas em antioxidantes e compostos anti-inflamatórios podem potencializar os efeitos benéficos da planta, ao passo que dietas pró-inflamatórias podem atenuar sua eficácia (FERREIRA et al., 2022).

A formação e a educação continuada dos nutricionistas também são fundamentais. Como a fitoterapia se torna cada vez mais integrada à prática clínica, os nutricionistas devem estar preparados para aconselhar seus pacientes sobre o uso adequado de plantas medicinais como a *Passiflora incarnata*, garantindo que esta seja utilizada de forma segura e eficaz (DARÉ; COPOBIANCO, 2021).

Por fim, ao considerar a implementação da *Passiflora incarnata* como uma alternativa ou complemento ao tratamento farmacológico convencional, é crucial considerar o paciente como um todo. A ansiedade é uma condição multifacetada, e uma abordagem holística que integre dieta, estilo de vida, fitoterapia e, quando necessário, farmacoterapia, é essencial para o sucesso do tratamento (PENIDO; ANDRADE, 2023).

Desse modo, a *Passiflora incarnata* apresenta-se como uma alternativa promissora para o manejo da ansiedade. Para integrá-la com sucesso à prática nutricional, é essencial uma compreensão aprofundada de seus mecanismos de ação, interações potenciais e considerações culturais e dietéticas (OLIVEIRA; MENEZES FILHO; PORFIRO, 2020).

A crescente adoção da fitoterapia na medicina contemporânea ampliou a necessidade de evidências clínicas robustas que validem a eficácia e segurança das plantas medicinais. Um fator de particular interesse é a identificação dos compostos ativos da *Passiflora incarnata* e a exploração dos seus mecanismos de ação em nível molecular. As moléculas bioativas desta planta interagem com o sistema nervoso central, possivelmente modulando a neurotransmissão e influenciando os níveis de neurotransmissores relacionados à ansiedade, como o GABA (Ácido Gama-aminobutírico) (PARREIRA et al., 2023).

Ao passo que as investigações farmacológicas continuam, é vital considerar a biodiversidade e a variabilidade química entre diferentes espécies e subespécies de *Passiflora*. Este fator pode resultar em variabilidade na composição química e, conseqüentemente, nos efeitos terapêuticos (BERTOLUZZI; SCHMITT; MAZUR, 2020).

Além disso, a forma de administração e a preparação da planta podem influenciar sua eficácia. Seja em forma de chá, tintura ou cápsulas, a biodisponibilidade e a concentração dos compostos ativos podem variar, influenciando diretamente a resposta terapêutica no manejo da ansiedade (PESSOLATO et al., 2021).

No contexto nutricional, existe um reconhecimento crescente da inter-relação entre a dieta, a microbiota intestinal e o estado mental. As pesquisas têm demonstrado que determinados componentes dietéticos podem influenciar a saúde mental, modulando a microbiota intestinal e seus metabólitos. Assim, é possível que a eficácia da *Passiflora incarnata* no manejo da ansiedade possa ser influenciada pela composição da microbiota do indivíduo e sua dieta (CHAVES et al., 2018).

A interação entre medicamentos convencionais e fitoterápicos é outra consideração crucial. Pacientes que já estão sob medicação ansiolítica podem experimentar interações sinérgicas ou antagônicas ao introduzir a *Passiflora incarnata* em seu regime terapêutico. Portanto, uma abordagem integrada e uma comunicação eficaz entre profissionais de saúde são imperativas (SANTOS; SILVA; VASCONCELOS, 2021).

No entanto, a percepção pública e a confiança em remédios à base de plantas podem variar significativamente entre populações e culturas. Enquanto algumas comunidades podem ter uma longa tradição de usar *Passiflora incarnata* e outras plantas medicinais, outras podem ser céticas quanto à sua eficácia. Esta variabilidade cultural influencia a aceitação e a adesão ao tratamento (FERREIRA et al., 2022).

Os profissionais de nutrição, ao recomendarem alternativas fitoterápicas, também devem estar cientes dos potenciais contraindicações. Enquanto a *Passiflora incarnata* pode oferecer benefícios para muitos, pode não ser adequada para todos, especialmente para aqueles com certas condições médicas ou sensibilidades (SOARES et al., 2022).

Adicionalmente, a sustentabilidade na colheita e produção da *Passiflora incarnata* não deve ser ignorada. Com o aumento da demanda, é essencial garantir práticas de colheita sustentáveis que não esgotem os recursos naturais ou perturbem os ecossistemas locais (NOBREGA et al., 2022).

Por outro lado, é crucial que as instituições acadêmicas e de pesquisa continuem a investir em estudos clínicos rigorosos e bem projetados que avaliem a eficácia, a segurança e o

mecanismo de ação da *Passiflora incarnata* em diversas populações (DARÉ; COPOBIANCO, 2021).

Desse modo, enquanto a *Passiflora incarnata* representa uma alternativa natural promissora no manejo da ansiedade, uma abordagem holística e bem informada é necessária para integrar com sucesso esta planta na prática nutricional e terapêutica (CARVALHO; LEITE; COSTA, 2021).

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Constatou-se que a *Passiflora incarnata* possui um potencial terapêutico significativo no manejo da ansiedade, particularmente devido à sua ação no sistema nervoso central e interações com neurotransmissores. A diversidade e variabilidade química entre espécies e subespécies da planta enfatizam a necessidade de um entendimento profundo sobre qual forma e preparação da planta são mais eficazes em contextos clínicos.

Foi visto que a integração desta planta na prática nutricional exige um entendimento abrangente das inter-relações entre dieta, microbiota intestinal e saúde mental. A abordagem integrada e a comunicação entre os profissionais de saúde tornam-se imperativas para garantir uma terapia complementar segura e eficaz, principalmente quando combinada com medicamentos ansiolíticos convencionais.

Notou-se que as considerações culturais e a percepção pública desempenham um papel crucial na aceitação e adesão ao uso da *Passiflora incarnata* como tratamento alternativo. A sustentabilidade e as práticas éticas de colheita também se mostraram fundamentais para garantir o acesso continuado a este recurso valioso, evitando a degradação ambiental e a exploração indevida.

Observou-se que, apesar dos desafios associados à sua adoção na prática clínica e nutricional, a *Passiflora incarnata* continua a ser uma alternativa natural promissora para o manejo da ansiedade. A continuidade das pesquisas e um compromisso com a prática baseada em evidências são essenciais para otimizar seu uso e beneficiar uma ampla gama de pacientes.

REFERÊNCIAS

- CARVALHO, Luzia Gomes; LEITE, Samuel; COSTA, Débora de Alencar Franco. Principais fitoterápicos e demais medicamentos utilizados no tratamento de ansiedade e depressão. **Revista de Casos e Consultoria**, v. 12, n. 1, p. e25178-e25178, 2021.
- CHAVES, Ingrid Façanha Giffoni Maia et al. Maracujá (*Passiflora incarnata*): tratamento alternativo do transtorno da ansiedade. **Mostra Científica da Farmácia**, v. 4, n. 2, 2018.
- GIL, A. C. et al. **Como elaborar projetos de pesquisa**. São Paulo: Atlas, 2002.
- MARCONI, M. de A.; LAKATOS, E. M. **Fundamentos de metodologia científica**. 5. ed.- São Paulo: Atlas, 2003.
- PEREIRA, Iago Lucas Araújo et al. *Passiflora incarnata* no tratamento da ansiedade: Uma revisão integrativa. **Research, Society and Development**, v. 12, n. 5, p. e25712541846-e25712541846, 2023.
- SANTOS, Raiana; SILVA, Sueleide; VASCONCELOS, Tiberio Cesar Lima. Aplicação de plantas medicinais no tratamento da ansiedade: uma revisão da literatura. **Brazilian Journal of Development**, v. 7, n. 5, p. 52060-52074, 2021.
- SILVA, Manuela Conceição et al. Utilização da Piper Methysticum (L.) e *Passiflora incarnata* (L.) no tratamento de transtorno de ansiedade generalizada. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, v. 7, n. 4, p. 959-973, 2021.
- PENIDO, Rejane Barbosa; ANDRADE, Leonardo Guimarães. PLANTAS MEDICINAIS NO TRATAMENTO DA ANSIEDADE. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, v. 9, n. 5, p. 327-337, 2023.
- DARÉ, Cláudia Dayane Ferreira; CAPOBIANCO, Marcela Petrolini. PLANTAS MEDICINAIS NO TRATAMENTO DA ANSIEDADE. **Revista Científica Unilago**, v. 1, n. 1, 2021.
- PESSOLATO, Juliane Paula et al. Avaliação do consumo de Valeriana e Passiflora durante pandemia COVID-19. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 4, n. 2, p. 5589-5609, 2021.
- BORTOLUZZI, Mariana Matos; SCHMITT, Vania; MAZUR, Caryna Eurich. Efeito fitoterápico de plantas medicinais sobre a ansiedade: uma breve revisão. **Research, Society and Development**, v. 9, n. 2, p. 47, 2020.
- FARIAS, Ana Clara Lima et al. O uso de fitoterápicos para o controle do medo e ansiedade no tratamento odontológico. **Anais da Jornada Odontológica de Anápolis-JOA**, 2019.
- FERREIRA, Barbara Maria Rodrigues et al. ATIVIDADE FARMACOLÓGICA DA *PASSIFLORA INCARNATA* AO TRATAMENTO DA ANSIEDADE E DEPRESSÃO: REVISÃO SISTEMÁTICA. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, v. 8, n. 12, p. 31-42, 2022.

SOARES, Geovanna Ribeiro et al. Relação das plantas medicinais no controle da ansiedade e no processo de emagrecimento. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 6, p. e9911628702-e9911628702, 2022.

SANTOS, Ana Paula Medeiros; GALINDO, Arle Santos; QUEIROZ, Evandro. Propriedades neuropsicofarmacológicas, compostos quimicamente ativos e uso medicinal da *Passiflora incarnata*. **Brazilian Journal of Development**, v. 6, n. 12, p. 94823-94836, 2020.

NOBREGA, José Cândido et al. Plantas medicinais no tratamento de ansiedade e depressão: Uma revisão. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 1, p. e5511124024-e5511124024, 2022.

OLIVEIRA, Lucas Martins; MENEZES FILHO, Antonio Carlos Pereira; PORFIRO, Cinthia Alves. Uso da *Passiflora incarnata* L. no tratamento alternativo do transtorno de ansiedade generalizada. **Research, Society and Development**, v. 9, n. 11, p. e2349119487-e2349119487, 2020.