

# O USO DA *PASSIFLORA INCARNATA* (MARACUJÁ) COMO ALTERNATIVA NO TRATAMENTO DA ANSIEDADE



<https://doi.org/10.22533/at.ed.9471125180313>

Data de aceite: 26/05/2025

**Cynthia Rocha dos Santos**

Uniprojeção, Brasília - DF

**Viviane Magalhães Vieira Cardoso**

Uniprojeção, Brasília - DF

**Gyzelle Pereira Vilhena do Nascimento**

Uniprojeção, Brasília - DF

<http://lattes.cnpq.br/6940105522124089>

que esses causam. Estudos clínicos indicam que a *Passiflora* é uma alternativa viável, segura e de baixo custo para o tratamento complementar da ansiedade, embora sejam necessários novos estudos para consolidar sua aplicação.

**PALAVRAS-CHAVE:** Ansiedade. Benzodiazepínicos. Fitoterapia. *Passiflora incarnata*. Transtorno de ansiedade generalizada.

**RESUMO:** O Uso desregulado de benzodiazepínicos no tratamento do Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG) tem preocupado a saúde pública. Devido seus efeitos adversos e a dependência química tem trazido muitos prejuízos cognitivos e psicomotores. Embora a ansiedade seja uma resposta natural do nosso organismo, pode, de forma crônica, assumir um caráter patológico. Este trabalho, de natureza bibliográfica tem como objetivo analisar a eficácia da *Passiflora incarnata*, popularmente conhecida como maracujá, como uma alternativa fitoterápica no tratamento da ansiedade. A planta possui diversos compostos bioativos que promovem efeitos sedativos e tranquilizantes semelhantes aos benzodiazepínicos, sem os efeitos colaterais

## THE USE OF *PASSIFLORA INCARNATA* (PASSION FRUIT) AS AN ALTERNATIVE IN THE TREATMENT OF ANXIETY

**ABSTRACT:** The unregulated use of benzodiazepines in the treatment of Generalized Anxiety Disorder (GAD) has worried public health. Due to its adverse effects and chemical dependency, it has caused many cognitive and psychomotor impairments. Although anxiety is a natural response of our body, it can, in chronic form, take on a pathological character. The aim of this bibliographical study is to analyze the efficacy of *Passiflora incarnata*, popularly known as passion fruit, as a herbal alternative in the treatment of anxiety. The plant has several bioactive compounds that

promote sedative and tranquilizing effects similar to benzodiazepines, without the side effects they cause. Clinical studies indicate that *Passiflora* is a viable, safe and low-cost alternative for the complementary treatment of anxiety, although further studies are needed to consolidate its application.

**KEYWORDS:** Anxiety. Benzodiazepines. Generalized anxiety disorder. *Passiflora incarnata*. Phytotherapy.

## INTRODUÇÃO

Os medicamentos fitoterápicos têm ganhado destaque como alternativas terapêuticas eficazes, especialmente de doenças crônicas e transtornos emocionais como a ansiedade. Esses produtos, derivados de plantas medicinais não apenas podem aliviar sintomas, como atuar na prevenção e cura desse quadro patológico. (KIM *et al.*, 2017)

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), cerca de 80% da população mundial faz uso de plantas medicinais. Desde as civilizações antigas, como os egípcios, até os dias atuais, as plantas são empregadas em infusões, pomadas, extratos e outras formas farmacêuticas para o tratamento de diversos males (OLIVEIRA *et al.*, 2024). No Brasil, temos o Programa Nacional de Plantas Medicinais e Fitoterápicos, regulamentado pela ANVISA (Agência Nacional de Vigilância Sanitária), que visa incentivar a pesquisa, produção e utilização desses produtos como alternativa complementar aos medicamentos sintéticos (OLIVEIRA *et al.*, 2024).

A ansiedade é um dos transtornos mentais mais prevalentes no mundo, afetando aproximadamente 301 milhões de pessoas no mundo e no Brasil por volta de 9% da população sofre com esse transtorno (FERNANDES *et al.*, 2017). Diante desse cenário, cresce o interesse por terapias menos invasivas e com menor efeitos colaterais, como é o caso dos fitoterápicos (CORREA *et al.*, 2022).

Entre as plantas medicinais mais promissoras no tratamento da ansiedade destaca-se o maracujá (*Passiflora incarnata* L.), conhecido popularmente como “flor da paixão” (SILVA *et al.*, 2022). Espécie nativa das Américas e amplamente cultivada no Brasil (OLIVEIRA *et al.*, 2024). Do ponto de vista farmacognóstico, utiliza-se principalmente as partes aéreas da planta, como folhas e flores, ricas em compostos bioativos como alcaloides, flavonoides glicosilados, compostos fenólicos e traços de glicosídeos cianogênicos (SILVA *et al.*, 2021)

Essas substâncias conferem ao maracujá propriedades ansiolíticas, sedativas e antioxidantes, que atua sobre o sistema nervoso central, modulando a atividade do ácido gama-aminobutírico (GABA) (OLIVEIRA *et al.*, 2024). Assim, o presente artigo tem como objetivo verificar a eficácia da *Passiflora incarnata* como alternativa no tratamento do transtorno ansiedade.

## REVISÃO DE LITERATURA

A ansiedade é considerada uma resposta mental e emocional a situações de medo ou ameaça, reação natural do corpo. Essa condição mantém o indivíduo em estado de alerta diante de perigos (FROTA *et al.*, 2022). Nos últimos tempos, a ansiedade tem se destacado entre os transtornos psicossomáticos, tornando necessária a busca por novos métodos que ajudem a atenuar esse comportamento (OLIVEIRA e LEITE, 2020).

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), o Brasil se destaca como o país com a maior incidência de casos de Transtorno de ansiedade (TA), com 9,3% de sua população afetada. Diante desse cenário, surgiu o interesse em explorar alternativas não farmacológicas para o tratamento de TA (FERNANDES *et al.*, 2017).

O tratamento convencional para essa condição geralmente envolve a prescrição de medicamentos e intervenções psicoterapêuticas, com destaque para os benzodiazepínicos, que apresentam propriedades ansiolíticas e hipnóticas. Entretanto, o uso prolongado ou inadequado desses fármacos pode acarretar efeitos adversos significativos, incluindo a dependência química, física e psicológica (MARCHI *et al.*, 2013).

Esses medicamentos atuam como moduladores alostéricos dos receptores de GABA e apresentam efeitos analgésicos e ansiolíticos benéficos (WITKIN *et al.*, 2019). Eles estão entre os medicamentos mais prescritos no Brasil. (SILVEIRA; ALMEIDA; CARRILHO, 2019)

A *Passiflora incarnata* L., popularmente conhecida como maracujá, pertence à família *Passifloráceas* e é originária das Américas do Sul e do Norte (SILVA *et al.*, 2022). O gênero *Passiflora* compreende aproximadamente 600 espécies, das quais cerca de 140 ocorrem no Brasil, sendo pelo menos 70 com frutos comestíveis (AMARAL *et al.*, 2020).

Trata-se de uma planta trepadeira, lenhosa e herbácea perene, que se destaca por suas folhas simples, alternadas com de gavinhas e nectários extraflorais localizados no pecíolo e caule glandular. Suas flores são solitárias, vistosas e perfumadas, com pétalas de coloração roxa, azul e branca (FONSECA *et al.*, 2020).

Do ponto de vista farmacognóstico, as partes mais utilizadas da planta são as folhas, flores e, em menor grau, os frutos (LOPES *et al.* 2017). A *Passiflora incarnata* possui rica constituição fitoquímica, sendo os flavonoides os principais compostos bioativos relacionados à sua ação ansiolítica. Entre eles, destaca-se a vitexina — um flavonoide C-glicosilado — que apresenta afinidade pelos receptores do ácido gama-aminobutírico (GABA), principal neurotransmissor inibitório do sistema nervoso central (SNC) (SILVA *et al.*, 2021). Essa interação favorece o efeito sedativo, promovendo o relaxamento e redução da excitabilidade neuronal, o que justifica seu uso no tratamento da ansiedade (OLIVEIRA *et al.*, 2024).

O potencial do maracujá no tratamento de transtornos ansiosos é corroborado por estudos pré-clínicos e clínicos, que apontam sua eficácia na redução de sintomas como inquietação e insônia (HOLANDA *et al.*, 2020). Com baixa toxicidade e perfil favorável de

segurança, a *Passiflora incarnata* se apresenta como uma alternativa promissora aos ansiolíticos sintéticos especialmente para a população que busca tratamentos naturais e menos agressivos (AMARAL *et al*, 2020).

## METODOLOGIA

O presente trabalho consiste em uma revisão bibliográfica onde foram selecionados artigos científicos dos últimos dez anos, sendo utilizadas as bases de dados da Scielo, Pubmed, Lilacs, Bireme, ProQuest, Web of Science e Science Direct. Não se levou em consideração o marco temporal de documentos de relevância histórica. Usou-se como descritores as seguintes palavras: ansiedade, ansiolíticos e maracujá tanto em língua portuguesa quanto em língua inglesa. A escolha por esse tipo de pesquisa se justifica pela necessidade de compreender, por meio da análise de fontes secundárias, a realidade sobre o uso da *Passiflora incarnata* como alternativa no tratamento de ansiedade. Foram excluídos trabalhos duplicados, publicações que não se enquadravam nos critérios de inclusão e estudos que não estavam disponíveis na íntegra.

## RESULTADOS E DISCUSSÕES

A Tabela 1 foi elaborada com o objetivo de servir de base para a redação da seção “resultados”. Ela foi baseada nas orientações do livro de redação científica de Katz (2009).

Referência	Objetivo	Resultados
ARAÚJO et al,2024	Verificar os prejuízos causados pelo transtorno da ansiedade.	O Transtorno da ansiedade causa diversos sintomas físicos e psicológicos, além de sofrimento clinicamente significativo ou prejuízo no funcionamento social, profissional ou em outras esferas importantes da vida do indivíduo.
CARMINATI et al, 2023	O uso da <i>Passiflora incarnata</i> no tratamento complementar durante a redução do consumo de diazepinas em pacientes com ansiedade.	Foi Demonstrado a eficácia do extrato seco da <i>P. incarnata</i> como tratamento complementar durante a redução gradual dos Benzodiazepinas. Sendo essa redução mais rápida do que sem a <i>P. incarnata</i> .
ALVES et al, 2022	Verificar os principais efeitos adversos do uso contínuo dos benzodiazepínicos.	Perda da memória, declínio da função cognitiva, desequilíbrio, redução da capacidade de julgamento além de dependência medicamentosa.
LANDA et al, 2022	O efeito ansiolítico da <i>Passiflora incarnata</i> : encontrado da crisina, um, flavonoide com diversos efeitos farmacológico como: antioxidantes, anti-inflamatórios, anticancerígenos, neuroprotetores e antiapoptóticos	Os resultados mostraram que os efeitos ansiolíticos e antidepressivos da crisina ocorrem por meio de sua interação com sistemas neurotransmissores específicos, principalmente o GABAérgico e o serotoninérgico.
ANDRADE et al, 2022	Visou apresentar dados qualitativos referentes ao uso indiscriminado dos benzodiazepínicos.	Dependência química, efeitos colaterais graves e prejuízos à saúde e a qualidade de vida quando utilizado de forma indiscriminada os benzodiazepínicos.

AMARAL et al, 2020	O uso de produtos medicinais a base de <i>Passiflora incarnata</i> no tratamento da ansiedade.	Os resultados demonstram que espécies de <i>Passiflora</i> tem grandes benefícios à saúde, sendo bastante usada em formulações fitoterápicas de ansiolíticos naturais.
JAKUBCZYK et al, 2020	Avaliação dos efeitos da <i>Passiflora incarnata</i> sobre os sintomas neuropsiquiátricos, ou seja, o fenótipo ansioso.	O efeito ansiolítico da <i>Passiflora incarnata</i> é compatível ao de medicamentos como oxazepam ou midazolam.
BERGAMASCHI, et al 2016	Verificar quais os fármacos mais utilizados no tratamento da ansiedade e seus efeitos colaterais.	Os fármacos mais utilizados são os benzodiazepínicos, seu uso prolongado não é recomendado devido ao risco de dependência além de vertigem, sonolência, confusão mental entre outros.
GIBBERT et al, 2017	Ação da <i>Passiflora incarnata</i> em adultos com transtorno de ansiedade.	O uso do extrato da <i>passiflora</i> reduzir os sintomas, aumentar a resiliência e a qualidade de vida em adultos com ansiedade.
KIM et al, 2017	Fornecer as informações mais recentes sobre componentes funcionais específicos da <i>Passiflora incarnata</i> como medicamento natural.	Mostrou diversas atividades farmacológicas como, ansiolítica, anti-inflamatória e antioxidante.
GAZOLA, 2014	identificar extratos e substâncias isoladas na <i>Passiflora</i> com atividade no sistema nervoso central.	Os flavonoides, após administração oral, parecem atuar via receptores GABAA benzodiazepínicos, porém o mecanismo molecular necessita ainda ser mais bem elucidado.
ALMEIDA et al, 2010	Verificar o potencial terapêutico da <i>Passiflora</i> no tratamento da ansiedade.	pesar do potencial terapêutico dos fitoterápicos no transtorno de ansiedade generalizada, poucos ensaios clínicos controlados foram identificados, com a maioria apresentando limitações metodológicas.

**Tabela 1** -Tabela baseada em Katz (2009) contendo: referência/fonte de artigos científicos; texto de 10 a 50 palavras com informações mais relevantes.

**Fonte:** Próprios autores, 2025.

O TAG é uma preocupação exagerada e desproporcional que o indivíduo tem com relação a ações futuras, as quais não são possíveis de controlar (DEMENECH *et al*,2022),

Esse transtorno se inicia com uma sensação de perigo que é processada pelo nosso sistema nervoso central (SNC). O qual tem papel fundamental na regulação de nossas emoções, memórias e comportamentos (ARAÚJO *et al.*, 2024).

No tratamento os fármacos mais utilizados são os benzodiazepínicos, que são drogas sintéticas com substâncias ansiolíticas. Entretanto muitos riscos estão associados a esses medicamentos como diminuição dos reflexos motores dependência química e síndrome de abstinência (BERGAMASCHI *et al*, 2016).

Assim, a procura e o uso de fitoterápicos como extrato de *Passiflora* sp tem crescido entre os médicos e pacientes, pois estudos vêm demonstrando que a *Passiflora* possui constituintes químicos com atividades ansiolíticas como os flavonoides que se ligam aos receptores GABA A, que se conectam ao neurotransmissor GABA promovendo efeitos sedativos e ansiolíticos (AMARAL *et al*, 2020).

Um estudo conduzido por Antoniewicz *et al.* (2020) avaliou a eficácia do extrato de *Passiflora incarnata* em comparação com o ansiolítico sintético oxazepam em pacientes com TAG. Durante 28 dias, um grupo recebeu 45 gotas diárias do extrato da planta, enquanto o grupo controle foi tratado com oxazepam. Os resultados indicaram que não houve diferença significativa entre os dois grupos em relação à redução dos sintomas ansiosos além de não haver prejuízos no desempenho profissional, sugerindo um perfil de segurança mais favorável em relação aos efeitos sedativos comumente associados ao uso de benzodiazepínicos.

De forma semelhante, Almeida *et al.* (2010) compararam os efeitos ansiolíticos do extrato de maracujá com o oxazepam (30 mg) em um ensaio clínico com duração de quatro semanas, envolvendo 16 pacientes em cada grupo. Ambos demonstraram eficácia na redução dos sintomas da ansiedade reforçando a eficácia desse fitoterápico.

## CONCLUSÃO

Com base nesta revisão, observa-se que o extrato de *Passiflora incarnata* é amplamente utilizado como tratamento complementar para pacientes com transtornos de ansiedade, apresentando eficácia na redução de sintomas como inquietação, insônia e tensão. Sua ação ansiolítica, atribuída principalmente aos flavonoides com afinidade pelos receptores GABA, ocorre por meio de um efeito depressor inespecífico sobre o sistema nervoso central, sem os efeitos adversos associados aos ansiolíticos sintéticos da classe dos benzodiazepínicos.

Estudos clínicos analisados demonstraram que a eficácia do extrato de *Passiflora* é comparável à de medicamentos como o oxazepam, com a vantagem de não comprometer o desempenho cognitivo e profissional dos pacientes. Além disso, foi observado que a transição do uso de benzodiazepínicos para o extrato da planta pode ocorrer de forma segura, sem relatos significativos de sintomas de abstinência ou abandono do tratamento, o que reforça seu perfil de segurança.

Dessa forma, conclui-se que o maracujá representa uma alternativa fitoterápica eficaz e segura para o tratamento complementar da ansiedade, especialmente em casos leves a moderados. No entanto, ainda são necessários estudos clínicos com maior amostragem, padronização das doses e controle de variáveis para aprofundar o conhecimento sobre suas propriedades farmacológicas e ampliar sua integração à prática clínica baseada em evidências.

## REFERÊNCIAS

- ALMEIDA, Rodrigo Batista. *et al.* **Plantas medicinais no tratamento do transtorno de ansiedade generalizada: uma revisão dos estudos clínicos controlados.** Brazilian Journal of Psychiatry, 2010. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbp/a/3ySL59xfdNRSk6JPNrHBPhN/?lang=pt>. Acesso em: 31 mar. 2025.
- ALVES, Andressa Nunes. *et al.* **Efeitos adversos de longo prazo ao uso de benzodiazepínicos.** Research, Society and Development, 2022. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/download/36322/30393/401295>. Acesso em: 30 mar. 2025.
- AMARAL, Ana Cláudia. *et al.* **Herbal Medicinal Products from Passiflora for Anxiety: An Unexploited Potential.** Hindawi e Scientific World Journal, 2020. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32765195/>. Acesso em: 28 mar. 2025.
- ANTONIEWIEZ, Justyna. *et al.* **Passiflora incarnata in Neuropsychiatric Disorders: A Systematic Review.** Nutrients, 2020. Disponível em: <https://www.mdpi.com/>
- LOPES, Mayke Willian. *et al.* **Utilização de passiflora incarnata no tratamento da ansiedade.** Uningá Review, 2017. Disponível em: <https://revista.uninga.br/uningareviews/article/view/1952>. Acesso em: 31 mar. 2025.
- MARCHI, K. C. *et al.* **Ansiedade e consumo de ansiolíticos entre estudantes de enfermagem de uma universidade pública.** Revista Eletrônica de Enfermagem, v.15, n. 3, p. 729-37, 2013.
- NASCIMENTO, V. F. *et al.* **Utilização De Florais De Bach Na Psicoterapia Holística.** Revista Saúde. com, v. 13, n. 1, p. 770-778, 2017.
- OLIVEIRA, Lucas Martins. *et al.* **Uso da Passiflora incarnata L. no tratamento alternativo do transtorno de ansiedade generalizada.** RSD, Research, society and Development, 2024. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/9487>. Acesso em: 31 mar. 2025.
- Oliveira, r. C.; leite, j. C. D. C. **A possível contribuição dos florais de bach na efetividade psicoterápicos em pacientes com altos níveis de ansiedade.** Revista Perspectiva: Ciência e Saúde, v.5, n. 1, 2020.
- PEREIRA, B. M. D. **Mãos que se abraçam: Afetividade, cuidado e as práticas integrativas complementares, no complexo hospitalar universitário professor Edgar Santos da UFBA (Tese de doutorado).** Universidade Federal da Bahia, Salvador, BA, Brasil. 2017.
- RANG, H.P. *et al.* **Farmacologia. 8ª ed.** Rio de Janeiro: Elsevier, 2016, p. 116 e 120
- RODRIGUES, Fernanda Gabrielle Vinhote. *et al.* **Utilização da fitoterapia no tratamento do Transtorno de Ansiedade: revisão sistemática.** Brazilian Journal of Development, 2022. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/view/55430>. Acesso em: 31 mar. 2025.
- SANTOS, L.F. *et al.* **Tratamentos farmacológicos para o transtorno de ansiedade social: existem novos parâmetros na atualidade?** Archives of clinical psychiatry, SãoPaulo, v. 38, n.6, p. 238-244, 2011.
- SILVA, Manuela Da 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- REASE, 2021. Disponível em: <https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/1052>. Acesso em: 10 abr. 2025.

SILVA, Lavinia De Assis Melo.et al. **Passiflora incarnata no tratamento da ansiedade e no distúrbio do sono**. Research, Society and Development, 2022. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/36724>. Acesso em: 22 abr. 2025.

SILVEIRA, L.C.*et al.* **Os benzodiazepínicos na ordem dos discursos: de objeto da ciência a objeto gadget do capitalismo**. Saúde e sociedade, São Paulo, v. 28, n.1, p. 107-119, 2019.

SOUSA, Rodrigo Francisco.et al. **Ansiedade: aspectos gerais e tratamento com enfoque nas plantas com potencial ansiolítico**. Revinter, 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.22280/revintervol11ed1.327>. Acesso em: 18 abr. 2025.

WITKIN, J.M. *et al.* **The  $\alpha$ 2,3-selective potentiator of GABA receptors, KRM-II-81, reduces nociceptive-associated behaviors induced by formalin and spinal nerve ligation in rats**. Em pauta: Elsevier, Amisterdã, v. 180, n.1, p. 22-31, 201