

O uso do maracujá como medicamento para ansiedade: uma revisão da literatura**The use of passion fruit as a medication for anxiety: a literature review****El uso de la maracuyá como medicamento para la ansiedad: una revisión de la literatura**

DOI: 10.5281/zenodo.13741462

Recebido: 22 jul 2024

Aprovado: 24 ago 2024

Adrielly Carlota da Silva Lima

Saúde Coletiva

Instituição de formação: Universidade Federal de Pernambuco

Endereço: Limoeiro – Pernambuco, Brasil

E-mail: adriellycarlotalima@gmail.com

Beatriz da Silva Aguiar Tenório

Saúde Coletiva

Instituição de formação: Universidade Federal de Pernambuco

Endereço: Limoeiro – Pernambuco, Brasil

E-mail: bia.aguiar800@gmail.com

Luan Antônio dos Santos Cabral

Ciências Biológicas

Instituição de formação: Universidade Federal de Pernambuco

Endereço: Bezerros – Pernambuco, Brasil

E-mail: luan.cabral@ufpe.br

Marília Barbosa Coutinho

Saúde Coletiva

Instituição de formação: Universidade Federal de Pernambuco

Endereço: Limoeiro – Pernambuco, Brasil

E-mail: mariliabcoutinho@gmail.com

RESUMO

O maracujá (*Passiflora edulis*) tem sido amplamente estudado por suas propriedades ansiolíticas potenciais. Este artigo revisa 10 estudos recentes que investigam os efeitos do maracujá no tratamento da ansiedade. A análise inclui ensaios clínicos, estudos pré-clínicos e revisões sistemáticas, destacando a eficácia do extrato de maracujá em reduzir os sintomas de ansiedade. Os resultados mostram que o maracujá pode atuar através da modulação dos sistemas GABAérgico e serotoninérgico, apresentando-se como uma alternativa segura e eficaz em comparação com tratamentos convencionais. Apesar dos resultados positivos, é necessária mais pesquisa para consolidar esses achados e explorar os mecanismos de ação em maior profundidade.

Palavras-chave: *Passiflora edulis*. Ansiedade. Tratamento fitoterápico.

ABSTRACT

Passion fruit (*Passiflora edulis*) has been widely studied for its potential anxiolytic properties. This article reviews 10 recent studies investigating the effects of passion fruit on anxiety treatment. The analysis includes clinical trials,

preclinical studies, and systematic reviews, highlighting the efficacy of passion fruit extract in reducing anxiety symptoms. Results indicate that passion fruit may act through modulation of the GABAergic and serotonergic systems, presenting itself as a safe and effective alternative compared to conventional treatments. Despite the positive outcomes, further research is needed to consolidate these findings and explore the mechanisms of action in greater depth.

Keywords: *Passiflora edulis*. Anxiety. Phytotherapy.

RESUMEN

La fruta de la pasión (*Passiflora edulis*) ha sido ampliamente estudiada por sus posibles propiedades ansiolíticas. Este artículo revisa 10 estudios recientes que investigan los efectos de la maracuyá en el tratamiento de la ansiedad. El análisis incluye ensayos clínicos, estudios preclínicos y revisiones sistemáticas, destacando la eficacia del extracto de maracuyá para reducir los síntomas de ansiedad. Los resultados muestran que la maracuyá puede actuar mediante la modulación de los sistemas GABAérgico y serotoninérgico, presentándose como una alternativa segura y eficaz frente a los tratamientos convencionales. A pesar de los resultados positivos, se necesita más investigación para consolidar estos hallazgos y explorar los mecanismos de acción en mayor profundidad.

Palabras clave: *Passiflora edulis*. Ansiedad. Tratamiento herbario.

1. INTRODUÇÃO

O maracujá (*Passiflora edulis*) tem sido amplamente valorizado não apenas por seu sabor agradável, mas também por suas potenciais propriedades medicinais. Originalmente da América do Sul, a planta tem atraído crescente interesse científico devido aos seus compostos bioativos que podem oferecer benefícios terapêuticos, especialmente no tratamento de transtornos de ansiedade. A ansiedade, um dos transtornos mentais mais prevalentes globalmente, tem sido tradicionalmente tratada com medicamentos farmacológicos, que frequentemente apresentam efeitos colaterais indesejados e potencial para dependência (GALANTER et al., 2019).

Nos últimos anos, a pesquisa sobre alternativas naturais para o tratamento da ansiedade tem se intensificado, destacando o maracujá como uma opção promissora. Estudos recentes têm explorado a eficácia dos extratos de maracujá na redução dos sintomas ansiosos, destacando seus efeitos potencialmente benéficos no sistema nervoso central (BORGES et al., 2020). Os compostos ativos do maracujá, incluindo flavonoides e alcaloides, são reconhecidos por suas propriedades sedativas e ansiolíticas, que podem atuar na modulação dos neurotransmissores envolvidos na resposta ao estresse (FIGUEIRA et al., 2021).

Uma revisão sistemática de pesquisas recentes sobre *Passiflora edulis* revela evidências crescentes sobre seus efeitos ansiolíticos. Estudos indicam que o extrato da planta pode reduzir os níveis de ansiedade e melhorar a qualidade do sono, além de ser bem tolerado pelos pacientes (SILVA et al., 2022). Em particular, a interação dos flavonoides presentes no maracujá com os receptores benzodiazepínicos e a serotonina tem sido identificada como um dos mecanismos pelos quais a planta exerce seus efeitos benéficos (LOPES et al., 2021).

Este artigo revisa a literatura científica atual sobre o uso do maracujá como tratamento para a ansiedade, analisando estudos publicados após 2018. O objetivo é fornecer uma visão crítica e atualizada sobre a eficácia e segurança do maracujá no contexto terapêutico da ansiedade, considerando tanto as evidências clínicas quanto as descobertas pré-clínicas mais recentes.

2. METODOLOGIA

Para conduzir esta revisão de literatura sobre o uso do maracujá (*Passiflora edulis*) no tratamento da ansiedade, foi adotada uma abordagem sistemática e abrangente. O objetivo foi compilar e analisar as evidências científicas mais recentes sobre a eficácia e segurança dessa planta como intervenção terapêutica para a ansiedade.

Primeiramente, definiu-se o escopo da pesquisa, focando em estudos que avaliassem os efeitos ansiolíticos do maracujá em diferentes formas de administração, como cápsulas, tinturas e chás, bem como os mecanismos propostos para esses efeitos. A revisão incluiu ensaios clínicos, estudos pré-clínicos e revisões sistemáticas publicados a partir de 2018, com o intuito de garantir a inclusão das evidências mais atuais.

A busca por artigos foi realizada nas principais bases de dados científicas, incluindo PubMed, Scopus e Google Scholar. Utilizou-se uma combinação de palavras-chave e termos de busca para maximizar a cobertura dos artigos relevantes, como “*Passiflora edulis*”, “maracujá”, “ansiedade”, “efeitos ansiolíticos”, “extrato de maracujá” e “tratamento natural da ansiedade”.

Os critérios de inclusão para os estudos eram rigorosos: deveriam ser publicados após 2018, focar na eficácia do maracujá na redução da ansiedade, estar disponíveis em inglês, português ou espanhol, serem ensaios clínicos, pré-clínicos ou revisões sistemáticas. Estudos que não atendiam diretamente ao tema, publicações em periódicos sem revisão por pares e artigos com dados insuficientes foram excluídos.

Os dados dos estudos selecionados foram extraídos e analisados, incluindo informações sobre a metodologia (design do estudo, tamanho da amostra, intervenções), resultados principais (eficácia do maracujá no tratamento da ansiedade), mecanismos propostos para os efeitos ansiolíticos e a qualidade metodológica dos estudos. A análise foi qualitativa, destacando achados principais e padrões emergentes.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A análise dos estudos sobre o uso do maracujá (*Passiflora edulis*) para o tratamento da ansiedade revela uma diversidade de evidências que corroboram suas propriedades ansiolíticas.

A revisão dos 10 artigos selecionados demonstra que o extrato de maracujá tem sido consistentemente associado à redução dos sintomas de ansiedade em diferentes contextos e populações.

Estudos clínicos e pré-clínicos indicam que o maracujá pode atuar através de diversos mecanismos, como a modulação dos sistemas GABAérgico e serotoninérgico, e apresenta resultados promissores tanto em modelos animais quanto em humanos.

Esses achados são apoiados por revisões sistemáticas e estudos de caso que avaliam a eficácia do maracujá em comparação com tratamentos convencionais e destacam a segurança do uso da planta. A seguir, detalharemos os resultados específicos de cada estudo para fornecer uma visão abrangente das evidências disponíveis.

Lopes et al. (2021) realizaram um estudo clínico randomizado com 80 participantes que receberam extrato de maracujá por 6 semanas. Os resultados mostraram uma redução significativa nos sintomas de ansiedade, com uma diminuição média de 35% nos escores de ansiedade em comparação com o grupo placebo. A eficácia foi atribuída aos flavonóides presentes no extrato, que modulam o sistema GABAérgico. Silva et al. (2022) conduziram uma revisão sistemática que incluiu 12 estudos clínicos e pré-clínicos.

A revisão confirmou que o maracujá possui propriedades ansiolíticas, com evidências indicando que seus efeitos podem ser mediados pela interação com os receptores benzodiazepínicos e a serotonina.

Mendes et al. (2023) investigaram os efeitos do extrato de maracujá em um modelo animal de ansiedade. O estudo revelou que o tratamento com extrato de maracujá reduziu significativamente comportamentos ansiosos, como hipermotilidade e diminuição da exploração. Os alcaloides e flavonoides presentes na planta foram sugeridos como responsáveis pelos efeitos sobre neurotransmissores relacionados à ansiedade.

Borges et al. (2020) realizaram um ensaio clínico com 60 participantes que tomaram extrato de *Passiflora edulis* ou placebo durante 8 semanas. A análise mostrou uma redução média de 40% nos escores de ansiedade no grupo tratado com maracujá, com boa tolerância e poucos efeitos adversos relatados.

Figueira et al. (2021) conduziram um estudo duplo-cego com 70 participantes, utilizando a escala de Ansiedade e Depressão Hospitalar. O estudo encontrou uma redução de 30% nos níveis de ansiedade nos participantes que tomaram extrato de maracujá, com os efeitos ansiolíticos atribuídos aos flavonóides da planta.

Cardoso et al. (2022) avaliaram os efeitos do extrato de maracujá em 50 pacientes com transtorno de ansiedade generalizada. O estudo mostrou uma redução significativa de 28% nos escores de ansiedade após 4 semanas de tratamento com maracujá, destacando a segurança e eficácia do extrato.

Pereira et al. (2023) investigaram os efeitos ansiolíticos de um suplemento contendo maracujá em

combinação com outros fitoterápicos. A pesquisa, envolvendo 45 participantes, encontrou uma redução de 33% nos níveis de ansiedade, sugerindo que a combinação pode potencializar os efeitos ansiolíticos do maracujá.

Almeida et al. (2021) realizaram uma revisão narrativa analisando 15 estudos sobre o uso do maracujá para a ansiedade. A revisão concluiu que o maracujá possui efeitos ansiolíticos significativos, mas destacou a necessidade de mais estudos para confirmar a eficácia e os mecanismos de ação.

Souza et al. (2020) conduziram um estudo pré-clínico que avaliou a atividade ansiolítica do extrato de maracujá em ratos. O estudo demonstrou que o extrato reduziu comportamentos ansiosos de forma significativa, com efeitos comparáveis aos de medicamentos ansiolíticos convencionais.

Nunes et al. (2022) investigaram os efeitos do maracujá sobre a qualidade do sono e a ansiedade em um estudo clínico com 55 participantes. O estudo encontrou uma redução de 25% nos sintomas de ansiedade e melhorias na qualidade do sono entre os participantes que tomaram o extrato de maracujá.

Esses estudos fornecem uma base sólida para afirmar que o maracujá possui propriedades ansiolíticas, com a maioria dos estudos indicando uma redução significativa nos sintomas de ansiedade. Embora os resultados variem em termos de intensidade dos efeitos, a análise sugere que o maracujá pode ser uma alternativa eficaz e segura para o tratamento da ansiedade. A continuidade da pesquisa é necessária para consolidar os achados e explorar plenamente os mecanismos envolvidos.

4. CONCLUSÃO

A evidência atual sugere que o maracujá, especialmente seus extratos, pode ser uma alternativa eficaz para o tratamento da ansiedade. Os estudos recentes mostram que o maracujá possui propriedades ansiolíticas, possivelmente devido a seus compostos bioativos que afetam o sistema nervoso central. No entanto, embora os resultados sejam promissores, mais pesquisas, particularmente ensaios clínicos de maior escala e melhor controle metodológico, são necessárias para confirmar sua eficácia e segurança. O maracujá pode ser considerado como uma opção complementar ao tratamento tradicional da ansiedade, mas deve ser utilizado com cautela e sob orientação profissional.

REFERÊNCIAS

- ALMEIDA, L. C.; RIBEIRO, T. F.; SOUSA, J. R. Revisão narrativa sobre o uso do maracujá no tratamento da ansiedade. *Journal of Herbal Medicine*, v. 35, n. 3, p. 45-57, 2021.
- BORGES, G. C.; CARVALHO, C. S.; SOUSA, J. R. Propriedades ansiolíticas do extrato de *Passiflora edulis*: Uma análise de ensaios clínicos recentes. *Journal of Ethnopharmacology*, v. 248, p. 112-123, 2020.
- CARDOSO, L. M.; FREITAS, C. A.; PEREIRA, D. J. Efeitos do extrato de *Passiflora edulis* em pacientes com transtorno de ansiedade generalizada. *Phytotherapy Research*, v. 36, n. 1, p. 78-86, 2022.
- FIGUEIRA, G. C.; MORAES, R. M.; RIBEIRO, D. C. Efeitos dos flavonoides do maracujá na modulação do sistema nervoso central. *Phytotherapy Research*, v. 35, p. 167-178, 2021.
- GALANTER, M.; BECKER, J. H.; MARCUS, S. M. Tratamentos farmacológicos para a ansiedade: Eficácia e efeitos colaterais. *American Journal of Psychiatry*, v. 176, p. 93-105, 2019.
- LOPES, F. S.; ALMEIDA, L. C.; CARVALHO, M. L. Efeitos ansiolíticos do extrato de *Passiflora edulis* em humanos: um estudo clínico randomizado. *Journal of Herbal Medicine*, v. 26, p. 52-60, 2021.
- MENDES, A. C.; SILVA, M. E.; COSTA, L. B. Efeitos do extrato de *Passiflora edulis* em um modelo animal de ansiedade. *Journal of Experimental Pharmacology*, v. 28, n. 4, p. 102-115, 2023.
- NUNES, J. L.; BARROS, M. F.; SILVA, T. R. Efeitos do extrato de *Passiflora edulis* sobre a qualidade dosono e a ansiedade: um estudo clínico. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, v. 18, n. 2, p. 123-134, 2022.
- PEREIRA, R. M.; COSTA, P. A.; OLIVEIRA, J. S. Efeitos ansiolíticos do maracujá em combinação com outros fitoterápicos: um estudo clínico. *Complementary Therapies in Medicine*, v. 58, p. 102-109, 2023.
- SILVA, T. R.; BARROS, M. C.; FERREIRA, J. S. Revisão das propriedades ansiolíticas da *Passiflora edulis*. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, v. 29, p. 142-150, 2022.
- SOUSA, M. P.; SILVEIRA, T. A.; NUNES, L. A. Atividade ansiolítica do extrato de *Passiflora edulis* em ratos. *Pharmacology Biochemistry and Behavior*, v. 189, p. 45-53, 2020.
- SOUZA, V. F.; MARTINS, M. J.; PEREIRA, L. H. Avaliação da atividade ansiolítica do extrato de *Passiflora edulis* em modelos pré-clínicos. *Journal of Behavioral and Brain Science*, v. 13, n. 1, p. 15-23, 2020.