

NUTRIÇÃO COMPORTAMENTAL: INTERAÇÃO COM AS PRÁTICAS INTEGRATIVAS COMPLEMENTARES BOTÂNICAS

BEHAVIORAL NUTRITION: INTERACTION WITH BOTANICAL COMPLEMENTARY INTEGRATIVE PRACTICES

Mozart Duarte Barbosa¹

Resumo

O presente trabalho tem como objetivo avaliar de que maneira a interação das Terapias Botânicas — Fitoterapia, Aromaterapia e Terapia de Florais, além da Apiterapia — podem corroborar com a Nutrição comportamental. A pesquisa bibliográfica, de caráter qualitativo, foi realizada no período de agosto a outubro de 2024. O acesso à bibliografia foi realizado manualmente e eletronicamente, pesquisando em livros técnicos impressos, dissertações, teses, artigos científicos e de opinião, e resoluções, dentre outros, selecionados em diversas bases de dados como o Google, Google Acadêmico, Pubmed, Medline, Scientific Electronic Library Online (SciELO), revistas eletrônicas de saúde, nos idiomas português e inglês. A pesquisa eletrônica foi baseada em estudos publicados sem limite de ano de publicação. A nutrição comportamental, pode ser auxiliada de forma expressiva por meio das Terapias Botânicas. A Fitoterapia pode apoiar por meio do uso de sete plantas medicinais/fitoterápicos, *Matricharia chamomilla*, *Erythrinum mulungu*, *Passiflora incarnata*, *Melissa officinalis*, *Lippia alba*, *Valeriana officinalis* e *Piper methysticum*; a Aromaterapia colabora por meio do uso de nove óleos essenciais que são o de Alecrim, Bergamota, Cedro Virginia, Grapefruit, Laranja Doce, Lavanda, Lemongrass, Petitgrain e Vetiver. A Terapia de Florais/Florais de Bach, pode utilizar como apoio os florais Aspen, Mimulus, Red Chestnut, Cherry Plum, Rock Rose, além do Rescue Remedy. A Apiterapia dá a sua parcela de colaboração por meio da geleia real.

Palavras-chave: aromaterapia; apiterapia; comportamento alimentar; fitoterapia; terapia de florais.

Abstract

The present work aims to evaluate how the interaction of Botanical Therapies — Phytotherapy, Aromatherapy and Flower Therapy, in addition to Apitherapy — can corroborate with behavioral Nutrition. The qualitative bibliographic research was conducted from August to October 2024. Access to the bibliography was carried out manually and electronically, searching in printed technical books, dissertations, theses, scientific and opinion articles, and resolutions, among others selected from various databases such as Google, Google Scholar, Pubmed, Medline, Scientific Electronic Library Online (SciELO), electronic health journals, in Portuguese and English. The electronic search was based on published studies with no limit on the year of publication. Behavioral nutrition can be helped in an expressive way through Botanical Therapies. Phytotherapy can support with seven medicinal plants/herbal medicines, *Matricharia chamomilla*, *Erythrinum mulungu*, *Passiflora incarnata*, *Melissa officinalis*, *Lippia alba*, *Valeriana officinalis* and *Piper methysticum*; Aromatherapy collaborates using nine essential oils, which are Rosemary, Bergamot, Virginia Cedar, Grapefruit, Sweet Orange, Lavender, Lemongrass, Petitgrain and Vetiver. The Bach Flower Essence/Flower Essence Therapy can be used to support, with the flower essences Aspen, Mimulus, Red Chestnut, Cherry Plum, Rock Rose, in addition to the Rescue Remedy. Apitherapy gives its share of collaboration through royal jelly.

Keywords: aromatherapy; apitherapy; eating behavior; phytotherapy; flower therapy.

¹ Biólogo/Botânico-Ecólogo (CRBio5 n.º 19.886/5D), Membro da Sociedade Botânica do Brasil (SBB). Possui Pós-Doutoramento em Ciências Florestais/Botânica-Ecologia pela Universidade Federal Rural de Pernambuco - UFRPE, Doutorado em Ciências Florestais/Botânica-Ecologia pela UFRPE, Mestrado em Ciências Florestais/Botânica-Ecologia pela UFRPE, Título de Especialista em Botânica e Ecologia concedido pelo Conselho Regional de Biologia / 5ª Região - CBBio5, Especialização no Ensino de Biologia pela Universidade de Pernambuco - UPE/Garanhuns, Especialização em Fitoterapia Aplicada à Prática Clínica pelo Centro Universitário Redentor - Uniredentor, Especialização em terapia Floral pela Faculdade Unyleya, Aperfeiçoamento em Paisagismo pela Escola Paulista de Paisagismo - EPP e Graduado em Ciências com Habilitação em Biologia pelo atual Centro de Ensino Superior de Arcoverde - CESA.

1 Introdução

As Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) são abordagens terapêuticas que têm como objetivo prevenir agravos à saúde, a promoção e recuperação da saúde, enfatizando a escuta acolhedora, a construção de laços terapêuticos e a conexão entre ser humano, meio ambiente e sociedade (Práticas..., s. d.).

Segundo Telesi Jr. (2016) as práticas integrativas nos sistemas públicos de saúde vêm desde o final dos anos 1970, com a Primeira Conferência Internacional de Assistência Primária em Saúde, Alma Ata, Rússia em 1978, com as primeiras recomendações para a implantação das medicinas tradicionais e práticas complementares em todo o mundo. Por sua vez, no Brasil esse movimento ganhou força a partir da Oitava Conferência Nacional de Saúde em 1986; a partir de Alma Ata a Organização Mundial de Saúde criou o Programa de Medicina Tradicional, objetivando a formulação de políticas em defesa dos conhecimentos tradicionais em saúde.

Atualmente o Sistema Único de Saúde (SUS), colocou diversas práticas integrativas e complementares em saúde (PICS) dentro da grade de atuação das mais diversas áreas de atuação. Essas práticas foram institucionalizadas por meio da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS (PNPIC), sendo elas: Medicina Tradicional Chinesa/Acupuntura, Medicina Antroposófica, Homeopatia, Plantas Medicinais e Fitoterapia, Termalismo Social/Crenoterapia, Arteterapia, Ayurveda, Biodança, Dança Circular, Meditação, Musicoterapia, Naturopatia, Osteopatia, Quiropraxia, Reflexoterapia, Reiki, Shantala, Terapia Comunitária Integrativa, Yoga, Apiterapia, Aromaterapia, Bioenergética, Constelação familiar, Cromoterapia, Geoterapia, Hipnoterapia, Imposição de mãos, Ozonioterapia e a Terapia de Florais (CFN, 2021). Dentre essas, encontram-se a Fitoterapia, a Aromaterapia e a Terapia de Florais, também chamadas de Terapias Botânicas em virtude de terem as plantas como objeto de estudo e uso. Também se destaca a Apiterapia, que é uma Terapia parcialmente botânica, visto que parte dos produtos advindos das abelhas são provenientes dos vegetais.

Segundo o Ministério da Saúde (Práticas..., s. d.), a fitoterapia é um tratamento terapêutico caracterizado pelo uso de plantas medicinais em suas diferentes formas farmacêuticas, sem a utilização de substâncias ativas isoladas, ainda que de origem vegetal. A aromaterapia é uma prática terapêutica que utiliza as propriedades dos óleos essenciais, concentrados voláteis extraídos de vegetais, para recuperar o equilíbrio e a harmonia do organismo visando a promoção da saúde física e mental, o bem-estar e a higiene. Já a Terapia de Florais é uma prática terapêutica que utiliza essências derivadas de flores para atuar nos estados mentais e emocionais. Por sua vez, segundo o mesmo Órgão, a Apiterapia é uma Terapia

que consiste em usar produtos derivados de abelhas, como apitoxinas, mel, pólen, geleia real e própolis, para promoção da saúde e fins terapêuticos.

Com isso, o Conselho Federal de Nutricionistas (CFN, 2021), no dia 11 de janeiro de 2021, considerando a Portaria do Ministério da Saúde n.º 702, de 21 de março de 2018, incluiu essas quatro terapias, dentre outras, como práticas integrativas e complementares para os nutricionistas, objetivando agregar valor às práticas nutricionais dos profissionais da área. Essas práticas corroboram muitíssimo, em diversas áreas da nutrição, entretanto, uma delas se destaca de forma marcante, a Nutrição Comportamental.

A Nutrição Comportamental foi lançada em 2014, pelo Instituto de Nutrição Comportamental (INC), por profissionais da nutrição, da psicologia e de outras ciências humanas, que já estudavam o comportamento alimentar. Esse estudo é focado com base na relação das pessoas com a comida, na qual o alimento deixa de ser somente fonte de nutrientes e passa a promover uma série de conexões. O ato de alimentar-se também gera prazer, expressão da nossa identidade, espiritualidade, comunidade e relações interpessoais (Alvarenga *et al.*, 2019). O comportamento alimentar é um conjunto de cognições e afetos que regem as ações e condutas alimentares. Dessa forma, na abordagem de mudança da relação com o alimento, cabe ao nutricionista identificar os comportamentos disfuncionais e habituais, bem como propor soluções para modificar as cognições inadequadas e ensinar estratégias de mudanças. Em outras palavras, o comportamento alimentar humano reflete interações entre o estado fisiológico, psicológico e o ambiente externo no qual se insere (Gethin, 2011).

Diante do exposto, o presente trabalho tem como objetivo avaliar de que maneira a interação das Terapias Botânicas — Fitoterapia, Aromaterapia e Terapia de florais, além da Apiterapia — podem corroborar com a Nutrição comportamental.

2 Metodologia

A metodologia empregada foi uma pesquisa bibliográfica de caráter qualitativo, que foi realizada no período de agosto a outubro de 2024. Para a realização do trabalho, o acesso à bibliografia foi realizado manualmente e eletronicamente, pesquisando em livros técnicos impressos, dissertações, artigos científicos e de opinião, e resoluções, dentre outros, selecionados em diversas bases de dados como o Google, Google Acadêmico, Pubmed, Medline, Scientific Electronic Library Online (SciELO), além de revistas eletrônicas de saúde, estando esses textos nos idiomas português e inglês. Para o estudo, foram aplicados os seguintes descritores/palavras-chave: Aromaterapia, Apiterapia, Fitoterapia, Terapia de Florais,

comportamento alimentar, nutrição comportamental, compulsão alimentar e ansiedade. A pesquisa eletrônica foi baseada em estudos publicados sem limite de ano de publicação. Após a seleção, os artigos foram sistematicamente lidos, analisados e relacionados com o objetivo da pesquisa.

3 Resultados e discussões

O comportamento alimentar é um conjunto de cognições e afetos que regem as ações e condutas alimentares, em outras palavras, o comportamento alimentar humano reflete interações entre o estado fisiológico, psicológico e o ambiente externo no qual se insere, sendo assim, a Nutrição Comportamental propõe mudança no comportamento alimentar por meio de técnicas de automonitoramento e autocontrole (Cunha; Ferreira; Freitas, 2022). Dentre essas ferramentas se encontram as práticas integrativas botânicas, que são a Fitoterapia, Aromaterapia, Terapia Floral ou Floralterapia e a Apiterapia.

A Fitoterapia é uma terapêutica caracterizada pelo uso de plantas medicinais em suas diferentes formas farmacêuticas, sem a utilização de substâncias ativas isoladas, ainda que de origem vegetal (Brasil, 2015). Plantas medicinais são aquelas que apresentam em seus órgãos uma ou mais características terapêuticas ou que sejam precursoras de semissíntese químico-farmacêutica — 80% da população mundial se beneficia dessas propriedades terapêuticas (Barbosa; Duarte, 2022). Dentre a diversidade de patologias que são tratadas por plantas medicinais/fitoterápicos, estão aquelas que atuam no Sistema Nervoso Central - SNC, atuando diretamente sobre o comportamento alimentar, ansiedade, insônia e depressão, sendo assim, aliadas da prática clínica da Nutrição Comportamental.

Três espécies apresentam efeito antidepressivo e ansiolítico comprovados na literatura, segundo Silva *et al.* (2022), *Matricaria chamomilla*, *Erythrinum mulungu* e a *Passiflora incarnata*, e fazem parte da RENISUS. Além dessas, outras espécies como a *Melissa officinalis*, *Lippia alba*, *Valeriana officinalis* e *Piper methysticum* são utilizadas pela população para tratar ansiedade, insônia e depressão.

A *Matricaria chamomilla* L., mais conhecida como camomila, vem sendo bastante utilizada na medicina popular devido a suas propriedades farmacológicas, como efeito anti-inflamatório, antioxidante, antimicrobiano e leve efeito sedativo/ansiolítico. A camomila, flores, é muito utilizada sob a forma de infusões, com sabor agradável e aromático (Santos *et al.*, 2019). Apresenta classes de compostos ativos como sesquiterpenos, flavonoides, cumarinas e poliacetilenos, onze compostos fenólicos bioativos, como a herniarina e umbeliferona

(cumarina), ácido clorogênico e ácido cafeico (fenilpropanóides), apigenina, apigenina-7-O-glucosídeo, luteolina e luteolino-7-O-glicosídeo (flavonas), quercetina e rutina (flavonóis) e naringenina (flavanona) (Singh *et al.*, 2011).

A *Erythrinum mulungu* Mart., mais conhecida como mulungu, utilizando principalmente as cascas e inflorescências, possui atividade ansiolítica, sedativa, calmante, hipnótica, relaxante muscular, reguladora dos batimentos cardíacos, hipotensora, hepatoprotetora, hipoglicemiante suave, anti-inflamatória e antitussígena (origem nervosa), antitérmica e antiasmática (Ferro; Pereira, 2018). Proença *et al.* (2012) relataram a presença nas cascas de alcaloides, flavonoides, taninos, triterpenos e esteroides. De Lima e colaboradores (2006) verificaram a presença de flavanonas, flavanoides, flavanois, flavanonas e xantonas no extrato etanólico das cascas.

A espécie *Passiflora incarnata* L. é conhecida popularmente como maracujá-vermelho, flor-da-paixão e maracujá; o farmacógeno de *P. incarnata* constitui suas partes aéreas, que são compostas por folhas e caules. Os bioativos encontrados são os flavonoides schaftosídeo, isoschaftosídeo, isoorientina, orientina, isovitexina-2-O-glicosídeo, vitexina e isovitexina (Brasil, 2021).

A *Melissa officinalis* L. é conhecida como melissa, cidreira, erva-cidreira verdadeira, cidrilla e chá-da-França. As folhas são as partes utilizadas, sendo suas principais indicações: sedativa, ansiolítica, antidepressiva, antioxidante, antiepiléptica, antimicrobiana, analgésica, antinociceptiva, antiviral, antiespasmódica, miorelaxante, anti-inflamatória, cardioprotetora, hipoglicêmica, hipolipidêmica, antiangiogênica, hipotensora, eupéptica, reguladora do ciclo menstrual e como coadjuvante no tratamento da Doença de Alzheimer (Soltanpour *et al.*, 2019). Possuem como bioativos alcaloides, terpenoides, derivados de fenilpropanoides, flavonoides, carotenoides, taninos, glicosinolatos, pigmentos, ceras, óleos, esteróis e clorofila (Taiz; Zeiger, 2009).

Lippia alba (Mill.) N.E.Br. ex Britton & P. Wilson, conhecida como Lípia, erva-cidreira-de-arbusto, falsa-melissa e chá-de-tabuleiro, sendo utilizadas as folhas, ramos e flores. Suas principais indicações são: sedativa, antiespasmódica, antidiarréica, antitérmica, antiviral, antibacteriana, antiparasitária, antisséptica, hipotensora, cardiotônica, expectorante, anti-inflamatória, analgésica, antinociceptiva, anticonvulsivante e cicatrizante (Ferro; Pereira, 2018).

A *Valeriana officinalis* L., conhecida como valeriana, possui uma composição química que inclui sesquiterpenos do óleo volátil (incluindo ácido valérico), iridoides (valepotriatos), alcaloides, furanofuran, lignanas e aminoácidos livres como o ácido gama-amino-butírico (GABA), tirosina, arginina e glutamina. Embora se acredite que os componentes sesquiterpenos do óleo volátil sejam responsáveis pela maioria dos efeitos biológicos da valeriana, é provável que todos os constituintes ativos da valeriana ajam de uma forma sinérgica para produzir uma

resposta clínica, sendo a parte utilizada as raízes e rizomas. Apresenta propriedades sedativas, hipnóticas, antiespasmódicas, carminativas e hipotensoras (Morazzoni; Bombardelli, 1995).

A espécie *Piper methysticum* G. Forster é conhecida por pimenta-intoxicante, kava, kava-kava, raiz-kava, pimenta-kava, entre outros. A droga vegetal é o rizoma seco, sendo utilizado, principalmente, para o tratamento de ansiedade e insônia; em sua constituição química diversas substâncias, como taninos, ácido benzóico, ácido cinâmico, açúcares, bornilcinamato, estigmasterol, flavocavaínas, mucilagens, pironas, tetrahydroiangoninas e alguns sais minerais, principalmente o potássio. Porém, os principais constituintes da Kava, responsáveis por suas atividades farmacológicas são as α -pironas, denominadas cavalactonas ou cavapironas (Cordeiro *et al.*, 2005).

A aromaterapia é uma prática que se utiliza de concentrados voláteis, conhecidos como óleos essenciais. São compostos orgânicos de origem vegetal, formados por moléculas químicas de alta complexidade, que apresentam várias funções químicas, como álcoois, aldeídos, ésteres, fenóis e hidrocarbonetos, sempre com a prevalência de uma ou duas delas e, assim, caracterizarão seus aromas. São substâncias empregadas com a finalidade de equilibrar as emoções, melhorar o bem-estar físico e mental e que atuam de diversas formas no organismo, podendo ser absorvidas por meio de inalação pelas vias aéreas, por uso tópico ou ingestão (Barbosa; Duarte, 2024), sendo, desta forma, um auxiliar potencial na prática da Nutrição Comportamental.

Quando um óleo essencial é inalado, algumas moléculas vão para os pulmões e outras para o bulbo olfatório. Nos pulmões, as moléculas entram na corrente sanguínea e circulam pelo corpo. Aquelas que se conectam ao bulbo olfatório se dirigem para a parte do cérebro chamada sistema límbico e produzem ou influenciam respostas emocionais, lembranças, impulsos instintivos e funções glandulares via hipotálamo (Keim; Bull, 2018).

Cada óleo essencial tem uma variedade de propriedades e muitos deles compartilham propriedades similares. Ulrich (2008), Farrer-Halls (2015), Wolffenbuttel (2019) e Anthis (2010) indicam 9 óleos essenciais que se destacam em atuar positivamente sobre questões mentais e emocionais sob diversas formas e intensidades, dessa forma atuando diretamente sobre a compulsão alimentar, são eles:

O Alecrim (*Rosmarinus officinalis* L.) é ideal para quem está na fase de estudos para testes ou concursos importantes. Isso porque ele ajuda na concentração e na memorização, aprimorando a capacidade de aprendizado, além disso, promove a sensação de ânimo e disposição, auxiliando na melhora de pessoas que se sentem deprimidas. Possui como princípios ativos: cânfora (14,9%), α -pineno (9,3%) e 1,8-cineol (9,0%) (Soliman *et al.*, 1994). Bergamota (*Citrus bergamia* Risso)

ajuda a reduzir o sentimento de insegurança e ansiedade. Além disso, equilibra as emoções e promove mais tranquilidade. Os principais componentes químicos são: limoneno, linalol, acetato de linalila, γ -terpineno e β -pineno (Navarra *et al.*, 2015).

O Cedro Virgínia (*Juniperus virginiana* L.) fortalece a estrutura psicológica, traz alinhamento emocional, ajuda a ter coragem e tomar decisões, seu aroma é excelente para meditação e introspecção. Tem como principais componentes cedrol (26%), thuyopsene (16%) e alpha cedrene (22%) (Ferquímica, s. d.). Grapefruit (*Citrus grandis* (L.) Osbeck.), revigorante, age positivamente sobre o esgotamento físico e mental, seu aroma evoca sensações de descontração e motivação, alivia a tristeza e a depressão, criando um clima festivo e euforizante; ajuda a modificar quadros depressivos e de desânimo. Sua composição é de 94,2% limoneno, 0,7% citronelal, 1,2% mirceno, 0,2% alfa-bergamoteno, 0,5% alfa-pineno, 0,5% neral e 1,2% óxido-limoneno (Jonas, 2023).

A Laranja Doce (*Citrus aurantium dulcis* Hayne.) é equilibrante e revigorante, age positivamente sobre o esgotamento físico e mental, equilibra as emoções, tirando o cansaço ou minimizando momentos de ansiedade; evoca memórias positivas relacionadas à saúde e felicidade. Seu aroma oferece conforto, segurança e equilíbrio, sendo bom para aliviar medos. Possui como compostos o limoneno, mirceno, alfa-pineno, sabineno e linalol (Brito, 2013).

A Lavanda (*Lavandula angustifolia* Mill.) é sedativa para o sistema nervoso, calmante, tranquilizante, contra insônia, variação de humor e tensão nervosa. Afasta o estresse, o nervosismo, a ansiedade e entrega uma energia voltada ao conforto, aconchego, à paz e harmonia. Facilita atravessar momentos de esgotamento físico e emocional. Os principais componentes químicos responsáveis pelas propriedades terapêuticas do óleo de Lavanda são: linalol (20-50%), acetato de linalila (25-46%), terpinen-4-ol (3-5%) e outros em menor concentração, como 1,8 cineol e borneol (Brito, 2013).

O Lemongrass (*Cymbopogon schoenanthus* (L.) Spreng.) é envolvente, motivador e energizante, sem relação com a sensualidade; é equilibrante, traz conforto nos momentos de agitação e energia nos de marasmo. Possui na sua composição 0,5% de óleo volátil, citral, mirceno (0,46%); limoneno (2,42%); linalool (1,34%); citronelal (0,37%); acetato de geranil (1,95%); nerol (0,39%); geraniol (3,80%); neral (30,06%); geranial (51,19%) e citronelol (0,44%) (Óleo..., s. d.).

A Petitgrain (*Citrus aurantium* Risso) equilibra o emocional, age contra o nervosismo, diminui a ansiedade, a insegurança, o estresse e a depressão. Traz alegria imediata ao ambiente e muda a frequência de pensamentos negativos ou de emoções de estresse e medo. Traz autoconfiança, maior sensibilidade para se relacionar consigo ou com a vida. É relaxante e

calmante para situações de choque ou tensão nervosa. Sua composição é de 21% linalol, 5% teta-terpineol, 1,5% nerol, geraniol e éster: 42% acetato de linalina, 5% acetato de nerila e 1% acetato de geranila (Gniewosz, *et al.*, 2017)

O Vetiver (*Vetiveria zizanoides* (L.) Nash) tem um aroma que evoca sensações sólidas contra o estresse, nervosismo e ansiedade. Ajuda a enfrentar situações emocionais difíceis, trazendo conforto e autoconfiança. Proporciona relaxamento, introspecção e força, agindo na tensão nervosa e sensibilidade. É aterrador, sedativo e reconfortante. Poderoso equilibrante emocional, proporciona integridade, força e definição para a superação de momentos de dúvida e incerteza. Sua composição apresenta khusimol, biciclovetivenol, β -vetivona e α -vetivona (Costa *et al.*, 2006).

Além da Fitoterapia e da Aromaterapia, a Nutrição Comportamental também, pode fazer uso da Terapia de Florais ou Floralterapia, como recurso auxiliar na prática clínica. A Terapia Floral foi criada pelo Dr. Edward Bach, que acreditava que as doenças eram provenientes de desequilíbrios emocionais — posteriormente, diversos sistemas florais foram criados em diversas partes do mundo —, dentre esses desequilíbrios podemos citar a ansiedade e outras questões mentais, que geram diversos transtornos dentre eles o alimentar (Barbosa; Duarte; Ternes, 2022). O Transtorno de Compulsão Alimentar se caracteriza pela ingestão, em um período de duas horas, de uma quantidade de alimentos maior do que outras pessoas consumiriam em circunstâncias análogas (Block *et al.*, 2019). A Terapia Floral é proveniente de essências florais, que são simples e naturais, feitas a partir de plantas silvestres, flores e árvores do campo, e atuam harmonizando os sentimentos, sendo compatíveis com qualquer outra forma de tratamento (Bach, 2014). O floral que se destaca, que foi o precursor de todos os florais existentes no mundo, é o de Bach, criado em 1930 pelo Dr. Edward Bach, na Inglaterra (Barbosa; Duarte; Ternes, 2022), por essa razão eles serão mencionados neste trabalho. Os florais mais indicados na prática clínica da Nutrição Comportamental são aqueles que irão trabalhar sobre a ansiedade, os medos e inseguranças, sentimentos que atuam diretamente sobre a compulsão alimentar. Os cinco florais indicados segundo Bach (2014) são:

Aspen (*Populus tremula* L.): indicado para aqueles que sentem ansiedades e medos sem motivo aparente. Essas pessoas podem ter a sensação de que algo ruim vai acontecer, mas não conseguem identificar uma causa específica para esse medo. O floral Aspen ajuda a aliviar esses sentimentos, trazendo uma sensação de paz e segurança. Mimulus (*Mimulus guttatus* DC. LC.), ideal para medos conhecidos e definidos, como falar em público, medo de escuro, de altura, entre outros. Dessa forma, é indicado para pessoas que tendem a ser tímidas ou nervosas, auxiliando-as a enfrentar seus medos com coragem e confiança.

Red Chestnut (*Aesculus carnea* Zeyh.): recomendado para aqueles que se preocupam excessivamente com o bem-estar de seus entes queridos, dessa forma esse floral pode ajudar a equilibrar esse cuidado, isso porque proporciona a capacidade de manter uma atitude positiva e otimista em relação à saúde e segurança de seus entes queridos. Cherry Plum (*Prunus cerasifera* Ehrh.) indicado para aqueles que temem perder o controle de seus pensamentos e ações. Nesse sentido, pessoas que estão passando por uma grande pressão, a ponto de sentir que estão prestes a explodir, podem se beneficiar com esse floral. Consequentemente, ele auxilia na busca do equilíbrio mental, proporcionando calma e serenidade.

Rock Rose (*Helianthemum nummularium* (L.) Mill.): para situações de pânico ou terror, como um pesadelo, um acidente ou uma notícia assustadora. Dessa forma, esse floral ajuda a trazer coragem e presença de espírito para lidar com tais situações, reduzindo o sentimento de pânico. Além desses cinco florais, há o Rescue Remedy, uma combinação de cinco florais diferentes (Star of Bethlehem, Rock Rose, Impatiens, Cherry Plum e Clematis) que é comumente usado em situações de crise ou quando se está passando por um estresse significativo, para casos de emergência.

A última Terapia que pode ser um apoio à Nutrição Comportamental é a Apiterapia, que é uma prática terapêutica que consiste em usar produtos de abelhas melíferas, como mel, própolis, geleia real, pólen e a apitoxina (veneno da abelha) para fins terapêuticos e promoção da saúde. Por ter produtos de origem exclusivamente animal, geleia real e a apitoxina, e as demais de origem vegetal, é considerada uma Terapia semi ou parcialmente botânica. No caso da Nutrição Comportamental, o produto das abelhas que irá apoiar a prática clínica é a geleia real, sobretudo para mulheres no período de TPM e menopausa.

A geleia real é uma secreção de glândula hipofaríngea de abelha jovem e representa a nutrição exclusiva para a abelha rainha (Fratini *et al.*, 2016). Para Lopes (2014), a geleia real é considerada um dos produtos apícolas mais relevantes para a colmeia, pois serve de alimentação para as larvas no início de seu desenvolvimento e para a rainha durante todo seu tempo de vida, o que possibilita sua diferenciação na colônia. A geleia real possui uma composição complexa, formada por proteínas, aminoácidos, lipídios, ácidos orgânicos, esteróis, fenóis, açúcares, minerais, entre outros. Além disso, tem o ácido 10-hidroxidec-2-enóico (10-HDA), principal componente da fração lipídica, que é considerado o princípio ativo da geleia real mais importante, por possuir propriedades farmacológicas (Zhao *et al.*, 2016).

Evidências demonstraram que o uso de geleia real garante uma sensação de bem-estar e alivia os sintomas da menopausa e da Tensão Pré-Menstrual (TPM), essas manifestações são causadas por uma desregulação hormonal (Taavoni *et al.*, 2014). Além disso, Gonçalves *et al.*

(2018) afirmam que, no longo prazo, a utilização da geleia real pode diminuir a concentração de GABA estriatal e hipotalâmica, possuindo, ainda, efeitos antiestresse e neuroprotetores sob condições de estresse.

4 Considerações finais

Diante do exposto, a Nutrição Comportamental, pode ser auxiliada de forma expressiva por meio das Terapias Botânicas. A Fitoterapia pode apoiar por meio do uso de sete plantas medicinais/fitoterápicas, *Matricharia chamomilla*, *Erythrinum mulungu*, *Passiflora incarnata*, *Melissa officinalis*, *Lippia alba*, *Valeriana officinalis* e *Piper methysticum*. Por sua vez, a Aromaterapia colabora por meio do uso de nove óleos essenciais que são o de Alecrim, Bergamota, Cedro Virgínia, Grapefruit, Laranja Doce, Lavanda, Lemongrass, Petitgrain e Vetiver. A Terapia de Florais, ou Floralterapia, neste caso os de Bach, pode ser utilizada como apoio a desordens emocionais. Atuam diretamente sobre o comportamento alimentar os florais Aspen, Mimulus, Red Chestnut, Cherry Plum, Rock Rose, além do Rescue Remedy. A Apiterapia dá a sua parcela de colaboração por meio da geleia real.

Dessa forma, conclui-se que essas Terapias podem atuar de forma isolada, ou em conjunto, no apoio à prática clínica da Nutrição Comportamental, visto que elas dão um aporte importante no sentido de melhorar o equilíbrio emocional, colaborando assim nas compulsões alimentares.

Referências

ALVARENGA, M. *et al.* **Nutrição Comportamental**. 2. ed. Santana do Parnaíba: Manole, 2019.

ANTHIS, C. **Guia completo dos óleos essenciais: Poder terapêutico, saúde, beleza e bem-estar**. São Paulo: Mantra, 2020.

BACH, E. **A terapia floral: escritos selecionados de Edward Bach**. 11. ed. São Paulo: Ground, 2014.

BARBOSA, M. D.; DUARTE, L.V. L. Ação anti-inflamatória do mandacaru (cereus jamacaru, de candolle): uma revisão de literatura. **Studies in Environmental and Animal Sciences**, [S. l.], v. 3, n. 1, p. 52-67, 2022. DOI: 10.54020/sesv3n1-004. Disponível em: <https://ojs.studiespublicacoes.com.br/ojs/index.php/seas/article/view/278>. Acesso em: 3 mar. 2025.

BARBOSA, M. D.; DUARTE, L. V. L. Tratamento do sobrepeso e obesidade por meio de óleos essenciais: comprovações científicas, uma pesquisa bibliográfica. **Revista Brasileira de**

Práticas Integrativas e Complementares em Saúde, [S. l.], v. 3, n. 6, p. 39-49, 2024. Disponível em: <https://www.revistasuninter.com/revistasauade/index.php/revista-praticas-interativas/article/view/1427>. Acesso em: 3 mar. 2025.

BARBOSA, M. D.; DUARTE, L. V. L.; TERNES, S. C. Florais de Bach para Tratamento da Ansiedade/Compulsão Alimentar: Evidências Científicas. **Educação Sem Distância**, Rio de Janeiro, n. 5, 2022. Disponível em: <https://educacaoemdistancia.unyleya.edu.br/esd/article/view/128>. Acesso em: 3 mar. 2025.

BLOC, L. G. *et al.* Transtorno de compulsão alimentar: revisão sistemática da literatura **Revista Psicologia da Saúde**, Campo Grande, v. 11, n. 1, 2019. DOI: <https://doi.org/10.20435/pssa.v11i1.617>. Disponível em: https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2177-093X2019000100001. Acesso em: 3 mar. 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS**: atitude de ampliação de acesso / Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2015. 96 p.: il. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nacional_praticas_integrativas_complementares_2ed.pdf. Acesso em: 3 mar. 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Ciência, Tecnologia, Inovação e Insumos Estratégicos em Saúde. Departamento de Assistência Farmacêutica e Insumos Estratégicos. **Informações Sistematizadas da Relação Nacional de Plantas Medicinais de Interesse ao SUS**: *Passiflora incarnata* Linnaeus, Passifloraceae (Maracujá-Vermelho) [recurso eletrônico] / Ministério da Saúde, Secretaria de Ciência, Tecnologia, Inovação e Insumos Estratégicos em Saúde, Departamento de Assistência Farmacêutica e Insumos Estratégicos. Brasília: Ministério da Saúde, 2021. 81 p. Disponível em: https://www.gov.br/saude/pt-br/composicao/sectics/daf/cbaf/arquivos/arquivos-plantas-medicinais-e-fitoterapicos/maracuja_vermelho.pdf. Acesso em: 3 mar. 2025.

BRITO, A. M. G. *et al.*, Aromaterapia: da gênese a atualidade. **Revista Brasileira de Plantas Medicinais**, Campinas, v. 15, n. 4, p. 789-793, 2013. DOI: <https://doi.org/10.1590/S1516-05722013000500021>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbpm/a/4pHPp9cWzmBrTHqtzhqGFyH/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 3 mar. 2025.

CFN - Conselho Federal de Nutricionistas. **Resolução CFN n.º 679**, de 19 de janeiro de 2021. Regulamenta o exercício das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) pelo nutricionista e dá outras providências. Disponível em: https://www.cfn.org.br/wp-content/uploads/resolucoes/resolucoes_old/Res_679_2021.html. Acesso em: 3 mar. 2025.

CORDEIRO, C. H. G.; CHUNG, M. C.; SACRAMENTO, L. V. S. Interações medicamentosas de fitoterápicos e fármacos: *Hypericum perforatum* e *Piper methysticum*. **Revista Brasileira de Farmacognosia**, v. 15, n. 3, p. 272-278, 2005. DOI: <https://doi.org/10.1590/S0102-695X2005000300019>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbfar/a/JLv9rwdYstFb67k8Y9D5HCM/>. Acesso em: 3 mar. 2025.

COSTA, T. S. *et al.* Avaliação de óleos essenciais de Vetiver (*Vetiveria zizanioides*) com CO₂ supercrítico. **Revista Brasileira de Plantas Mediciniais**, Botucatu, v. 8, n. 4, p. 100-103, 2006. Disponível em: https://www1.ibb.unesp.br/Home/Departamentos/Botanica/RBPM-RevistaBrasileiradePlantasMediciniais/artigo19_v8_n4_p100-103.pdf. Acesso em: 3 mar. 2025.

CUNHA, P. P.; FERREIRA, J. C. S.; FREITAS, F. M. N. O. A nutrição comportamental e a relação com os aspectos sociais, fisiológicos e emocionais. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 15, 2022. DOI:10.33448/rsd-v11i15.37123. Disponível em: https://oasisbr.ibict.br/vufind/Record/UNIFEI_64cf34f73a50180f3b5c1de36b826e30. Acesso em: 3 mar. 2025.

DE LIMA, M. R. F. *et al.* Anti-bacterial activity of some Brazilian medicinal plants. **Journal of Ethnopharmacology**, n. 105, v. 1-2, p. 137-147, 2006. DOI: 10.1016/j.jep.2005.10.026. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16356672/>. Acesso em: 3 mar. 2025.

FARRER-HALLS, G. **A Bíblia da Aromaterapia**. São Paulo: Pensamento, 2015.

FERQUÍMICA. **Lauda Técnico: Óleo Essencial de Cedro Virgínia (Juniperus virginiana)**. Disponível em: <https://www.ferquima.com.br/novo/produtos/pdf/CEDRO%20VIRGINIA%20OE.pdf>. Acesso em: 3 mar. 2025.

FERRO, D.; PEREIRA, A. M. S. **Fitoterapia: Conhecimentos tradicionais e científicos**, v. 2. 1. ed. São Paulo: Bertolucci, 2018.

FRATINI, F. *et al.* Royal Jelly: An ancient remedy with remarkable antibacterial properties. **Microbiological Research**, v. 192, p. 130-141, 2016. DOI: 10.1016/j.micres.2016.06.007. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27664731/>. Acesso em: 3 mar. 2025.

GETHIN, R. On some definition of Mindfulness. *Contemporary Buddhism*, v. 12, n. 1, p. 263-79, 2011. DOI: <https://doi.org/10.1080/14639947.2011.564843>.

GNIEWOSZ, M. *et al.* Compostos químicos e atividade antimicrobiana do óleo essencial de Petitgrain (*Citrus aurantium* L. var. *amara*). **Herba polonica**, n. 4, 2017. DOI:10.1515/hepo-2017-0021. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/324912408_Chemical_compounds_and_antimicrobial_activity_of_petitgrain_Citrus_aurantium_L_var_amara_essential_oil. Acesso em: 3 mar. 2025.

GONÇALVES, A. H. C. *et al.* Efeitos da apitoxina e da geleia real sobre o sistema nervoso central. **Revista Brasileira de Educação e Saúde**, n. 8, v. 4, p. 25-29, 2018. Disponível em: <https://www.gvaa.com.br/revista/index.php/REBES/article/view/6322>. Acesso em: 3 mar. 2025.

JONAS, N. F. **Boa Formula**. Dica Saudável | Óleo Essencial de Grapefruit. 2023. Disponível em: <https://www.boaformula.com/post/dica-saudavel-oleo-essencial-de-grapefruit?srsId=AfmBOoqzT-hsh3iJNRy776cmqatmM3MeZBAWZ0nPimhIoHO3zyy1CP9A>. Acesso em: 3 mar. 2025.

KEIM, J.; BULL, R. **Aromaterapia para cada dia**: transformando as estações da sua vida com óleos essenciais. Belo Horizonte: Editora Laszlo, 2018.

LOPES, C. L. A. V. Otimização das condições de produção da Geleia Real e avaliação de parâmetros da qualidade do produto final. 2014. 58fls. **Dissertação** (Mestrado em Tecnologia da Ciência Animal) — Instituto Politécnico de Bragança, Bragança: Escola Superior Agrária de Bragança, 2014. Disponível em: https://bibliotecadigital.ipb.pt/bitstream/10198/11580/1/Lopes_Catarina.pdf. Acesso em: 3 mar. 2025.

MORAZZONI, P.; BOMBARDELLI, E. Valeriana officinalis: traditional use and recent evaluation of activity. **Fitoterapia**, v. 66, n. 2, p. 99-112, 1995. Disponível em: <https://www.semanticscholar.org/paper/Valeriana-officinalis%3A-traditional-used-and-recent-Morazzoni-Bombardelli/0d3daf6372e73e6ab5da79246ae9299444a05038>. Acesso em: 3 mar. 2025.

NAVARRA, M., *et al.*, Citrus bergamia essential oil: from basic research to clinical application. **Frontiers Pharmacology**, v. 2, n. 6, p. 36, 2015. DOI: <https://doi.org/10.3389/fphar.2015.00036>. Disponível em: <https://www.frontiersin.org/journals/pharmacology/articles/10.3389/fphar.2015.00036/full>. Acesso em: 3 mar. 2025.

ÓLEO Essencial de Lemongrass 10 ml By Samia. **Aromain**, s. d. Disponível em: <https://www.aromain.com.br/oleo-essencial-de-lemongrass-10-ml>. Acesso em: 3 mar. 2025.

PRÁTICAS Integrativas e Complementares em Saúde (PICS). **Gov.br**, s. d. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/p/pics>. Acesso em: 3 mar. 2025.

PROENÇA, G. V. *et al.* Toxicological effects of erythrina mulungu mart. on the reproductive performance of pregnant rats. **Pharmacologyonline**, v. 2, p. 23-8, 2012. Disponível em: https://pharmacologyonline.silae.it/files/archives/2012/vol2/PhOL_2012_2_A002_Marli.pdf. Acesso em: 3 mar. 2025.

SANTOS, A. R. F. C. *et al.* Matricaria chamomilla L: propriedades farmacológicas. **Arch Health Invest**, [S. l.], v. 8, n. 12, 2020. DOI: 10.21270/archi.v8i12.4654. Disponível em: <https://www.archhealthinvestigation.com.br/ArcHI/article/view/4654>. Acesso em: 3 mar. 2025.

SILVA, A. C. da *et al.* Plantas com ação no sistema nervoso central que constam na relação nacional de plantas medicinais de interesse ao SUS (RENISUS). **Arquivos de Ciências da Saúde da UNIPAR**, Umuarama, v. 26, n. 3, p. 1149-1162, 2022. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1414432>. Acesso em: 3 mar. 2025.

SINGH, O. *et al.* Chamomile (*Matricaria chamomilla* L.): An overview. **Pharmacogn Rev.**, v. 5, n. 9, p. 82-95, 2011. DOI: 10.4103/0973-7847.79103. Disponível em: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3210003/>. Acesso em: 3 mar. 2025.

SOLIMAN, F. M. *et al.* Analysis and biological activity of the essential oil of Rosmarinus officinalis from Egypt. **Flavour and Fragrance Journal**, v. 9, n. 1, p. 29-33, 1994.

<https://doi.org/10.1002/ffj.2730090107>. Disponível em:
<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/ffj.2730090107>. Acesso em: 3 mar. 2025.

SOLTANPOUR, A. *et al.* Effects of *Melissa officinalis* on anxiety and sleep quality in patients undergoing coronary artery bypass surgery: A double-blind randomized placebo-controlled trial. **European Journal of Integrative Medicine**, v. 28, p. 27-32, 2019. DOI:
<https://doi.org/10.1016/j.eujim.2019.01.010>. Disponível em:
<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1876382018309892>. Acesso em: 3 mar. 2025.

TAIZ, L; ZEIGER, E. **Fisiologia Vegetal**. 4. ed. Porto Alegre: Artmed, 2009.

TELESI JÚNIOR, E. Práticas integrativas e complementares em saúde, uma nova eficácia para o SUS. **Metrópole e Saúde / Estudos avançados**, v. 30, n. 86, 2016. DOI:
<https://doi.org/10.1590/S0103-40142016.00100007>. Disponível em:
<https://www.scielo.br/j/ea/a/gRhPHsV58g3RrGgJYHJQVTn/>. Acesso em: 3 mar. 2025.

TAAVONI, S. *et al.* Effect of Royal Jelly on premenstrual syndrome among Iranian medical sciences students: a randomized, triple-blind, placebo-controlled study. **Complement Ther Med.**, v. 22, n. 4, p. 601-6, 2014. DOI: 10.1016/j.ctim.2014.05.004. Disponível em:
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25146061/#:~:text=After%20two%20consecutive%20months%20consumption,%3A%20%2D1.69%20to%204.10>. Acesso em: 3 mar. 2025.

ULRICH, H. N. A. Óleos etéreos. *In*: ULRICH, H. N. A. **Manual prático de aromaterapia**. Porto Alegre: Premier, 2004.

WOLFFENBUTTEL, A. N. **Base da química dos óleos essenciais e aromaterapia: abordagem técnica e científica**. Belo Horizonte: Editora Laszlo, 2019.

ZHAO, Y. *et al.* Differential volatile organic compounds in royal jelly associated with different nectar plants. **Journal of Integrative Agriculture**, v. 15, n. 5, p. 1157-1165, 2016. DOI: [https://doi.org/10.1016/S2095-3119\(15\)61274-6](https://doi.org/10.1016/S2095-3119(15)61274-6). Disponível em:
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2095311915612746>. Acesso em: 3 mar. 2025.

Data de submissão: 8 de novembro de 2024

Data de aceite: 25 de fevereiro de 2025