

## SHAKE DE *Passiflora incarnata* COMO CALMANTE PARA OS PRÉ-VESTIBULANDOS

Estudante: Brenda Carvalho Barros

Estudante: Laís Gomes Aguiar

Estudante: Lavínia Mroz

Orientadora: Danieli Fernanda Zampieri

Coorientador: Lucio Rodrigues Neto

<sup>1</sup>Colégio Status – Campo Grande – MS

copiastatus@gmail.com, dani\_zampieri@hotmail.com

**Palavras-chave:** flor, maracujá, farinha.

### Introdução

A *Passiflora incarnata*, também conhecida maracujá ou como flor da paixão, com sua classificação científica sendo Reino Plantae, Divisão Magnoliophyta, Classe Magnoliopsida, Ordem Malpighiales, Família Passifloraceae, Gênero *Passiflora*, Espécie *P. incarnata*. A *Passiflora incarnata* tem em seus nutrientes a atividade antibacteriana, antiviral, anti-inflamatória, antialérgica, vasodilatadora e reduzem o risco de doenças cardiovasculares, efeitos estes relacionados à sua atividade antioxidante. Os benefícios em estudo: ação calmante, estimula a liberação de hormônios que levam ao relaxamento e sensação de bem-estar; previne depressão, devido aos seus componentes químicos primários, calcolóides e flavonóides que agem de forma relaxante e antidepressiva no organismo; melhora a concentração, a pessoa consegue alcançar maior estado de concentração por ter seus músculos acalmados; boa contra infecção, ela possui ação antibactericida; controla a pressão arterial ([www.minhavidacom.br/alimentacao/tudo-sobre/18506-passiflora-possui-acao-calmante-e-pode-prevenir-a-depressao](http://www.minhavidacom.br/alimentacao/tudo-sobre/18506-passiflora-possui-acao-calmante-e-pode-prevenir-a-depressao). Acessado em 30-07-2017). A farinha da casca do maracujá beneficia no controle do colesterol, quem sofre com diabetes, elimina toxinas do organismo, queima a gordura dos alimentos, contribui para o emagrecimento. Essa farinha é ideal para consumir diariamente, sendo uma colher de sopa com 30 minutos de antecedência do almoço e o mesmo para o jantar, também pode ser dissolvida em água, adicionada ao suco ou na vitamina ou colocado em cima dos alimentos, como as frutas, por exemplo ([www.beneficiosnaturais.com.br/beneficios-da-farinha-da-casca-de-maracuja/](http://www.beneficiosnaturais.com.br/beneficios-da-farinha-da-casca-de-maracuja/) acessado em 30-07-2017). O intuito de elaborar dois shakes, um sendo com a infusão da flor do maracujá (*Passiflora incarnata*) e o outro com a farinha da casca do maracujá, ambos com efeito ansiolítico, direcionado aos pré-vestibulandos.

### Metodologia

Para o primeiro shake consiste em lavagem e higienização das flores; desidratação das flores em forno baixo (180°C) por uma hora e meia; bater em liquidificador e em seguida o preparo da infusão da flor de maracujá, sendo uma colher da

flor para 200mL de água. Após transcorridos de 10-15 minutos, filtrar a infusão e adicionar duas colheres de sopa de leite em pó desnatado, uma colher e ½ de polpa de maracujá e ½ colher de sopa de açúcar e bater no liquidificador. Para o segundo shake será necessário obter a farinha da casca de maracujá, que pode ser encontrada em casas de produtos naturais, acrescentar 100 ml de leite desnatado, duas colheres e ½ de sopa de farinha da casca do maracujá, uma colher e ½ de sopa de polpa de maracujá, ½ colher de sopa de açúcar e bater no liquidificador. Os shakes serão testados em alunos do terceiro ano do ensino médio de um colégio particular de Campo Grande - Mato Grosso do Sul, os quais irão dar o resultado do teste de preferência e de análise sensorial dos dois shakes para que possa haver um resultado satisfatório.

### Análise e Discussão

Este projeto tem como resultado, ajudar os pré-vestibulandos (estudantes do terceiro ano do ensino médio) contra a ansiedade, o nervosismo, a depressão e a insônia, fatores que fazem muita diferença para um estudante; após o uso de um dos shakes com a flor do maracujá ou com a farinha da casca do maracujá, (com *Passiflora incarnata*, que tem efeito calmante), durante um período. Com isso, espera-se que haja um bom resultado que seja satisfatório para que os alunos pré-vestibulandos possam exercer com mais êxito todas suas tarefas nas quais são dadas a eles sem que problemas psicológicos como a ansiedade ou stress os afetem.

### Conclusão

Uma bebida refrescante e com efeito calmante para os adolescentes pré-vestibulandos é uma excelente forma de obtenção de sucesso.

### Agradecimentos

Agradecemos aos professores, coordenadores e colaboradores do Colégio Status.

### Referências

[www.minhavidacom.br/alimentacao/tudo-sobre/18506-passiflora-possui-acao-calmante-e-pode-prevenir-a-depressao](http://www.minhavidacom.br/alimentacao/tudo-sobre/18506-passiflora-possui-acao-calmante-e-pode-prevenir-a-depressao). Acesso em 30-07-2017.

[www.beneficiosnaturais.com.br/beneficios-da-farinha-da-casca-de-maracuja/](http://www.beneficiosnaturais.com.br/beneficios-da-farinha-da-casca-de-maracuja/) Acesso em 30-07-2017.

Apoio:

Realização: