



## O USO DE PROBIÓTICOS E SEUS EFEITOS NA SAÚDE

Raymara Costa Lima<sup>1</sup>

Bruna ALMEIDA<sup>2</sup>

Faculdade Laboro, MA

### RESUMO

O presente texto traz a relação da busca pela qualidade de vida através do uso de probióticos na dieta, visando a prevenção ou tratamento de doenças, numa compreensão mais expandida dos alimentos probióticos e do cuidado com a saúde através do seu uso.

**PALAVRAS-CHAVE:** Probióticos; Saúde; Nutrição; Efeitos.

### 1 INTRODUÇÃO

A saúde hoje e cada vez mais é compreendida de forma ampliada, cuja definição associa a condição mental, física e o ambiente social – “a Organização Mundial da Saúde (OMS), em 1946, definiu saúde como um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não apenas como a ausência de doença ou enfermidade” (BRASIL, 2020) e a percepção da qualidade de vida se torna de um modo geral relativa, onde tal definição passa a ser questionada como mostra Ferraz e Segre (1997) ao discorrer sobre o conceito de saúde.

Nesse contexto, os probióticos que são microrganismos vivos usados como suplemento alimentar, de um modo geral bactérias ácidas lácticas, possuem a capacidade de modificar a composição e/ou a atividade metabólica estrutural da microbiota intestinal, beneficiando a saúde humana (Nogueira, Janaina Cândida Rodrigues; Gonçalves, Maria da Conceição Rodrigues, 2011), e assim em quantidades adequadas podem desempenhar um papel importante na busca por qualidade de vida e da saúde física e mental (Saad, Susana Marta Isay. 2006).

O presente estudo teve como objetivo levantar na literatura científica os efeitos do uso de probióticos na saúde, destacando a importância e/ou potencialidade do uso de probióticos na dieta de forma preventiva e melhora de diversos distúrbios.

### 2 MATERIAIS E MÉTODOS

---

<sup>1</sup> Nutricionista. Pós-graduanda em Nutrição Clínica Funcional e Fitoterápica pela Faculdade Laboro.  
Email: raymaracostaa@gmail.com

<sup>2</sup> Orientadora do trabalho. Professora da Faculdade Laboro. Mestra em Comunicação. e-mail: professorabruna.almeida@gmail.com



Trata-se de um estudo bibliográfico do tipo resumo expandido realizado por meio da busca de artigos na base de dados: *Scientific Electronic Library Online* (SciELO).

Para fazer o levantamento nas bibliotecas/bases foram utilizados os seguintes Descritores em Saúde (DeCS): Probióticos, Saúde, Efeitos e Alimentos. Utilizou-se o operador booleano AND para fazer o agrupamento entre os termos: Probióticos AND Saúde AND Efeitos, assim como artigos de revisão, revisão sistemática e meta-análise, utilizando como critérios de pesquisa as palavras-chave mencionadas.

Foram incluídos artigos científicos que abordassem a temática bem como que relacionassem a importância e efeitos dos probióticos na saúde, ainda que estivessem publicados em português, inglês sem delimitação de recortes temporais. Como critério de exclusão foram ineligiáveis teses e dissertações, bem como artigos incompletos.

### **3 RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Os distúrbios encontrados nesta pesquisa que relacionam o uso de probióticos foram: constipação intestinal, depressão, ansiedade, doença hepática não alcoólica e rinite alérgica, que submetidos a experimentos supervisionados com a suplementação de probióticos e posteriormente devidamente analisados, mostram melhora no estado de saúde, sejam elas com resultados positivos muito significativos ou não. Como evidenciados em trechos semelhantes ao seguinte: “Na análise dos estudos, redução de novos episódios de doença foi o desfecho favorável ao uso dos probióticos no tratamento das infecções respiratórias na criança”. Araujo, Georgia Vêras de, et al. 2015.

Foram utilizado os Descritores em Saúde (DeCS) na SciELO foram encontrados 12 artigos, sendo utilizados 8 por abordar a temática.

### **4 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

A relação da saúde com a microbiota intestinal desperta o interesse e é crescente, principalmente com as crianças (VANDENPLAS, Yvan; HUYS, Geert; DAUBE, Georges) 2015, porém, todas as faixas etárias apresentam melhoras em sinais e sintomas de muitos distúrbios, desde físicos a mentais (MINAYO, Miryam de Souza; MIRANDA, Iasmim e TELHADO) 2021.

## REFERÊNCIAS

Araujo, Georgia Vêras de; Oliveira Junior, Mário Henriques de; Peixoto, Décio Medeiros; Sarinho, Emanuel Sávio Cavalcanti. **Probióticos para o tratamento de infecções do trato respiratório superior e inferior em crianças: revisão sistemática baseada em ensaios clínicos randomizados.**

<https://www.scielo.br/j/jped/a/KSkvdbxZrkfqF5WySFHnwCg/?lang=en>, 2015.

BRASIL, 2020 **O que significa ter saúde?**

<https://saudebrasil.saude.gov.br/eu-quero-me-exercitar-mais/o-que-significa-ter-saude>

CHARNECA, Sofia e GUERREIRO, Catarina Sousa. **Saúde Mental Em Perspetiva - O Papel Da Nutrição E Da Microbiota Intestinal**

[http://www.scielo.pt/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2183-59852021000400058&lang=pt](http://www.scielo.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2183-59852021000400058&lang=pt)

Chaves, Felipe Galvão Batista; Oliveira, Glauco Ferreira de; Ribeiro, João Paulo; Serafim, João Victor; Cordeiro, Luiz Felipe Medeiros; Alvares, Matheus Alves; Cecchi, Marcelo Trindade; Vasquez, Murilo Cordeiro; Souza, Thaísy Bianka Dorta de; Rullo, Vera Esteves Vagnozzi. **O impacto terapêutico dos probióticos na doença hepática gordurosa não alcoólica em pediatria: uma revisão sistemática.**

<https://www.scielo.br/j/rpp/a/dRgtV7njvwjhQCvrxhwbGBp/?lang=en>, 2021.

FAVRETTO, Diane Cássia ; PONTIN, Bruna ; MOREIRA, Thais Rodrigues. **Efeito da ingestão de um queijo acrescido de microrganismos probióticos (bifidobacterium lactis bi-07) na melhora de sintomas de constipação.**

<https://www.scielo.br/j/ag/a/tqwsCKjpNB6TfbsfZVmntps/?lang=en>, 2013

MINAYO, Miryam de Souza; MIRANDA, Iasmim e TELHADO, Raquel Senna **Revisão sistemática sobre os efeitos dos probióticos na depressão e ansiedade: terapêutica alternativa?**

<https://www.scielo.br/j/csc/a/dKmhqRf3P5d9gGfHgVnPjYR/?lang=pt>, 2021.

Nogueira, Janaina Cândida Rodrigues; Gonçalves, Maria da Conceição Rodrigues. **Uso de probióticos na rinite alérgica.**

<https://www.scielo.br/j/bjorl/a/fKGyHRb9JcjFjmF6mXLnSHG/?lang=pt>, 2011.

SAAD, Susana Marta Isay **Probióticos e prebióticos: o estado da arte.**

<https://www.scielo.br/j/rbcf/a/T9SMSGKc8Mq37HXJyhSpM3K/?lang=pt>, 2006.

SEGRE, Marco e FERRAZ, Flávio Carvalho. **O conceito de saúde.**

<https://www.scielo.br/j/rsp/a/zthnk9hRH3TJhh5fMgDFCFj/#>, 1997.

VANDENPLAS, Yvan; HUYS, Geert; DAUBE, Georges. **Probióticos: uma atualização.** <https://www.scielo.br/j/jped/a/vnJhGwbK9Q9xTwx7XNsfDcF/?lang=en>, 2015.