



## IMPORTÂNCIA DA MICROBIOTA INTESTINAL PARA O PROCESSO DE ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL

Rafael Braz de Almeida<sup>1</sup>; Maria Dalva de Barros Carvalho<sup>2</sup>

pg55677@uem.br

**Introdução:** O trato gastrointestinal humano é uma extensa área de contato com o ambiente externo, principalmente pela ingestão de alimentos, que introduzem diversos antígenos e microrganismos no organismo. A mucosa intestinal, portanto, está constantemente exposta a estímulos externos, e a manutenção de sua integridade é essencial para o sistema imunológico. Esse equilíbrio depende tanto de uma alimentação adequada quanto de uma microbiota intestinal equilibrada, que são fatores que influenciam diretamente a qualidade de vida ao longo dos anos. Contudo, com o envelhecimento, principalmente após os 60 anos, ocorre um declínio na função imune, aumentando a suscetibilidade a infecções, doenças crônicas e processos inflamatórios. **Objetivo:** O estudo tem como objetivo explorar a relação entre a microbiota intestinal e o sistema imunológico, com ênfase nos impactos da disbiose intestinal na saúde e no envelhecimento. **Metodologia:** Foi realizada uma revisão de literatura baseada em trabalhos de 2009 a 2024, utilizando descritores como disbiose intestinal, microbiota intestinal, doenças crônicas, autoimunidade, sistema imunológico e envelhecimento. **Resultados e Discussão:** A revisão aponta que a interação com a microbiota é importante para a regulação do sistema imunológico, de células como os linfócitos T CD4+, Th17 e Treg, no controle da inflamação e na manutenção da homeostase intestinal. Dessa forma, uma microbiota diversificada desempenha papel fundamental na modulação de respostas imunes adaptativas e inatas. Por outro lado, a disbiose intestinal, caracterizada por desequilíbrio no microambiente bacteriano, exerce diversos efeitos negativos sobre a saúde do hospedeiro, sendo associada ao desenvolvimento de doenças inflamatórias e autoimunes, além de contribuir para o envelhecimento precoce por meio da erosão de telômeros, reduzindo a qualidade e a expectativa de vida. **Conclusão:** O equilíbrio entre a microbiota intestinal e o sistema imunológico é fundamental não apenas para a saúde digestiva, mas também para a qualidade de vida e longevidade, pois regula a função imunológica, retardando a progressão de doenças inflamatórias crônicas e autoimunes, consequentemente, promovendo envelhecimento mais saudável.

**Palavras-chave:** Disbiose Intestinal; Doenças Crônicas; Envelhecimento; Sistema Imune.

**Área Temática:** Doenças crônicas e o envelhecimento.