



EFEITO DA SUPLEMENTAÇÃO EM IDOSOS COM RESÍDUOS DE PLANTAS: UMA REVISÃO DE LITERATURA

Denise Bertin Carnevalli¹, José Eduardo Gonçalves², Daniele Fernanda Felipe³

¹Acadêmica do Curso de Pós-graduação nível Doutorado em Promoção da Saúde, Campus Maringá-PR, Universidade Cesumar - UNICESUMAR. Pesquisadora Bolsista CAPES-UniCesumar. debertin@hotmail.com

²Co-orientador, Doutor, Docente do Programa de Pós-graduação em Tecnologias Limpas, Campus Maringá-PR, Universidade Cesumar - UNICESUMAR. Pesquisador do Instituto Cesumar de Ciência, Tecnologia e Inovação – ICETI. jose.goncalves@unicesumar.edu.br

³Orientadora, Doutora, Docente do Programa de Pós-graduação em Promoção da Saúde, UNICESUMAR. Pesquisadora do Instituto Cesumar de Ciência, Tecnologia e Inovação – ICETI. danielle.felipe@unicesumar.edu.br

RESUMO

Inserir conhecimento e evidências científicas à prática clínica é essencial para a constante evolução das abordagens a saúde. Ao empregar métodos para identificar, avaliar e validar estudos que destaque a importância de suplementação para idosos, torna esta revisão uma ferramenta considerável ao envelhecimento saudável. OBJETIVO: Avaliar por meio de uma revisão sistemática, os trabalhos que abordam o tema da suplementação derivados de plantas na longevidade. MÉTODO: Trata-se de um artigo de revisão de literatura nas bases de dados PubMed, LILACS, BVS, no período de 2020-2025 utilizando os descritores do DeCs, AGING “AND” HERBAL PLANTS SUPPLEMENTATION, na língua portuguesa e inglesa. RESULTADO: Foram encontrados 47 artigos. Após leitura criteriosa, 08 artigos foram selecionados: 3 artigos na PubMed, 01 artigo no BVS, no qual foram incluídos por avaliar e identificar o tema acima proposto, mostrando estudos que demonstram a importância da suplementação de plantas herbáceas no processo de longevidade. CONCLUSÃO: Esta revisão contribui para evidenciar literatura disponível sobre o uso de suplementos derivados de plantas como apoio ao processo da longevidade. Os artigos analisados destacam a suplementação vegetal, rica em compostos bioativos, como alternativa promissora na elaboração e formulação de suplementos voltados ao público de idosos.

PALAVRAS-CHAVE: Assistência à saúde adequada ao idoso; Idoso; Suplementos herbais.

1 INTRODUÇÃO:

O aumento de expectativa de vida, faz com que se tenha um olhar para o envelhecimento saudável. O campo científico e social envolvem-se na investigação sobre condições que permite uma melhor qualidade de vida na velhice (Souza, 2024). Segundo a Organização Pan-Americana de Saúde (OPAS) a década do envelhecimento saudável é considerada no período de 2021-2030. Este período será voltado para a construção de uma sociedade para todas as idades, assegurando melhorar a qualidade de vida de pessoas idosas, famílias e comunidades (OPAS, 2024).

O Brasil e outros países, tem tido um avanço do processo do envelhecimento de forma muito acelerada. O Censo de 2022 mostram dados em que 15,8% das pessoas que vivem no Brasil, tem 60 anos ou mais. O Relatório sobre Envelhecimento e Saúde da OMS, destaca que o envelhecimento saudável se refere a ausência de doença e baseado nisto, se destaca a importância de uma transformação social pautada em cuidados de forma adequada (BRASIL, 2023).

Com o aumento da idade, as pessoas tem mostrado um maior interesse sobre escolhas do estilo de vida e o que pode ser feito para aumentar a expectativa de vida e promover o envelhecimento saudável. Dentro deste olhar, a suplementação dietética e nutricional, pode colaborar para o aumento dessa longevidade (Kaufman, M., et al, 2024).

Portanto, o objetivo do presente estudo foi avaliar por meio de uma revisão sistemática, os trabalhos que abordam o tema da suplementação derivados de plantas na longevidade.



2 MATERIAIS E MÉTODOS

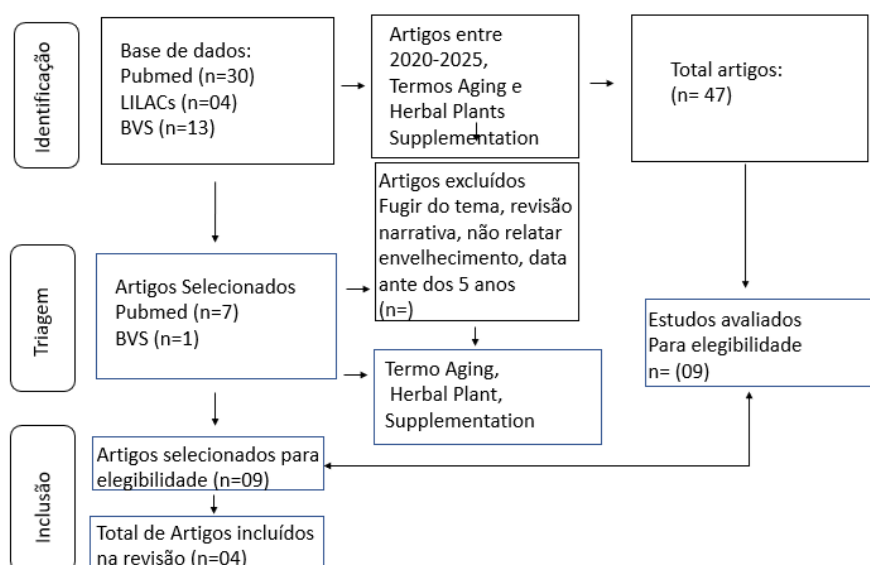
Este artigo consiste em uma revisão sistemática de literatura sobre o tema proposto, em artigos publicados nas bases de dados indexadas da Medline (PubMed), latino-americano-americano e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACs), e na Biblioteca virtual de saúde (BVS), no período de 2020 a 2025, nos idiomas português e inglês, utilizando os descritores obtidos no DeCS: envelhecimento “Aging”, e suplementação de plantas herbáceas “Plant Herbal Supplementation”, aplicando os conectores AND.

Os critérios utilizados para inclusão dos artigos foram baseados na ideia proposta do tema, no qual abrange suplementos para idosos vindo de plantas e de seus resíduos, para a melhora da longevidade. O período escolhido para a coleta de dados, se deu no espaço de tempo entre o ano de 2020 ao ano 2025.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Um total de 47 artigos foram selecionados nas bases de dados Pubmed, LILACS, BVS. Na coleta de dados foi feita a análise do aspecto da suplementação nutricional proveniente de plantas, qual planta foi utilizada, quais os compostos bioativos presente na planta, família botânicas das plantas presentes nos artigos. Também foi feito a averiguação da suplementação, se esta foi feita em humanos ou em ratos, sendo descartados pesquisas feitas em ratos. Foram excluídos os artigos que não estavam adequados ao tema proposto e aos anteriores aos últimos cinco anos.

Figura 1: Fluxograma dos artigos pesquisados sobre suplementação e envelhecimento nos anos de 2020 a 2025.



Fonte: Autora, 2025.

Estudos recentes tem destacado a importância de compostos bioativos vindos de plantas na promoção da saúde cardiovascular e a redução de processos inflamatórios em pessoas mais velhas. No trabalho de Izadi et al. (2024), foi demonstrado que substâncias



como curcuminóides, óleos essenciais - como o gingerol- e a epilogalocatequina proveniente do chá verde, apresentam propriedades benéficas, auxiliando na diminuição do estresse oxidativo, e contribuindo para um equilíbrio metabólico.

Complementando essa perspectiva, a revisão sistemática de Manivannam et al.(2020), evidenciou elevado poder nutracêutico com metabólitos secundários proveniente de plantas. A suplementação de compostos contendo citrulina, licopenos e polifenóis mostrou-se eficaz no combate do estresse oxidativo e também com efeitos antimicrobianos. Esses achados reforçam a importância de uma suplementação em pó em preparações de alimentos ou de outras formas, na rotina alimentar de idosos, que possa auxiliar no sistema imunológico dessa população.

Mantendo o foco na população idosa, o estudo de Millar et al. (2025), investigou a suplementação com o pó de *Vaccinium myrtillus* – mirtilo – em idosos sedentários. Esta fruta é rica em compostos bioativos, como antocianinas e fibras. As suplementações com substâncias derivadas de plantas, especialmente o mirtilo, tem despertado crescente interesse na área da saúde geriátrica, devido ao seu alto potencial na prevenção da depressão, da diabetes e obesidade, além de apresentarem propriedades cardioprotetoras.

Logo, alimentos e bebidas funcionais podem ser formulados com objetivo de fornecer benefícios a saúde. Estes produtos merecem atenção especial quando voltados a população geriátrica, uma vez que suplementação com compostos bioativos podem contribuir para minimizar efeitos deletérios associados ao envelhecimento, como o declínio cognitivo, perda de massa muscular, e aumento da inflamação sistêmica.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O envelhecimento ativo e saudável tem sido uma das metas da atualidade. Alcançar a longevidade de forma que utilize menos medicações, evitando sarcopenia e alterações de saúde, tem sido um desafio. Desenvolver estratégias eficazes para aumentar a expectativa de vida, representa um grande desafio.

A nutrição baseada em evidências científicas permite o desenvolvimento de novos produtos por meio de tecnologias inovadoras. Uma dessas abordagens é o reaproveitamento de resíduos orgânicos provenientes de descartes, que podem ser transformados em suplementos com alto potencial nutricional, especialmente voltados a saúde e bem estar dos idosos.

Uma dieta suplementada com extratos líquidos ou em pó proveniente de plantas, ricos em compostos bioativos e incorporados na formulação de novos alimentos, pode enriquecer produtos que possam beneficiar nutricionalmente os idosos. Esses compostos quando utilizados como suplementos, podem garantir aporte nutricional adequado, especialmente quando mudanças fisiológicas afetam apetite, digestão e absorção de nutrientes.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério do Desenvolvimento e Assistência Social, Família e Combate à Fome. *Envelhecimento e direito ao cuidado*. Nota informativa nº 5, 2023. Brasília: MDS, 2023. Disponível em: https://www.gov.br/mds/...Nota_Informativa_N_5.pdf. Acesso em: 04 ago. 2025.



IZADI, M. et al. Efeitos da suplementação de curcumina na longevidade e no envelhecimento. *Journal name não informado*, v. 46, n. 3, p. 2933–2950, 2024.

KAUFMAN, M. et al. Suplementos nutricionais para um envelhecimento saudável: uma análise crítica. *American Journal of Lifestyle Medicine*, v. 9, n. 3, p. 346–360, 2024.

MANIVANNAM, A. et al. Potencial nutracêutico versátil da melancia — uma fruta modesta rica em fitoquímicos farmacêuticos valiosos. *Molecules*, v. 25, n. 22, 2020. Disponível em: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7698065>. Acesso em: 07 ago. 2025.

MILLAR, C. et al. Berries and Steps: a protocol of a randomized, placebo-controlled pilot study testing freeze-dried blueberry powder in sedentary older adults with mild depressive symptoms. *Nutrition Journal*, v. 24, n. 1, p. 87, 2025. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/bvsms/resource/pt/mdl-40442715>. Acesso em: 07 ago. 2025.

OPAS – ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE. *Envelhecimento saudável*. 2024. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/envelhecimento-saudavel>. Acesso em: 03 ago. 2025.

SOUZA, M. et al. Envelhecimento e qualidade de vida. *Revista Caderno Pedagógico*, v. 21, n. 6, p. 01–20, 2024.