

RESUMO SIMPLES - REVISÃO SISTEMÁTICA - PESQUISA, EXTENSÃO E
INOVAÇÃO EM SAÚDE

**EFEITOS DA SUPLEMENTAÇÃO COM MICROALGAS NA SAÚDE HUMANA:
REVISÃO SISTEMÁTICA**

Vitória Luz (luzzvitorias@gmail.com)

Raquel Pedrosa Bezerra (kmssouzas@gmail.com)

Karoline Mirella Soares De Souza (karolinemssouzas@gmail.com)

As microalgas são microrganismos fotossintetizantes ricos em proteínas, vitaminas e antioxidantes, com potencial na prevenção e controle de doenças crônicas, incluindo distúrbios metabólicos, cardiovasculares e inflamatórios. Esta revisão sistemática buscou responder à pergunta: a suplementação com microalgas melhora parâmetros clínicos e metabólicos em humanos? A relevância do tema se justifica pela necessidade de práticas baseadas em evidências que orientem intervenções nutricionais e de enfermagem. A busca estruturada foi conduzida nas bases PubMed/MEDLINE, Scopus, Web of Science, SciELO e LILACS, utilizando os descritores “microalgae”, “spirulina (Arthrospira)”, “chlorella” e “dietary supplements”, combinados com “inflammation”, “chronic disease” e “metabolic diseases” por operadores booleanos. Foram incluídos estudos originais em humanos (2015–2025) e

excluídos animais, in vitro, revisões, duplicatas e pesquisas sem desfechos clínicos. A estratégia identificou 312 estudos, com remoção de 68 duplicados; após triagem, 182 foram excluídos, resultando em 18 para síntese qualitativa. Os resultados evidenciam redução consistente da glicemia de jejum (~-5 a -10 mg/dL), melhora do perfil lipídico (colesterol total ~-12 mg/dL, LDL ~-10 mg/dL, triglicerídeos ~-12 mg/dL), queda da pressão arterial sistólica (~-4 mmHg) e aumento de marcadores antioxidantes. Observou-se efeito anti-inflamatório parcial, refletido na redução da proteína C-reativa, embora com variação entre estudos. A heterogeneidade nas doses (1–10 g/dia), duração das intervenções (4–24 semanas) e características populacionais limita comparações diretas, reforçando a necessidade de padronização. A análise crítica indica que, apesar dos efeitos clínicos promissores, persistem lacunas metodológicas, como amostras pequenas, variação de desfechos e seguimento limitado. Conclui-se que a suplementação com microalgas constitui estratégia adjuvante eficaz para melhora de parâmetros metabólicos e inflamatórios, fortalecendo a prevenção de doenças crônicas e apoiando práticas de enfermagem baseadas em evidências. Estudos futuros devem priorizar protocolos padronizados, maior duração e avaliação longitudinal para consolidar evidências, ampliar aplicabilidade clínica e otimizar recomendações de suplementação.

Palavras-chave: microalgas; suplementação; saúde humana; doenças crônicas; revisão sistemática.