

RESUMO - CIÊNCIAS DA SAÚDE

**INFLUÊNCIA DOS ALIMENTOS ANTIOXIDANTES NA SAÚDE DA PELE:
UMA REVISÃO INTEGRATIVA**

Darlan Silveira Marum (darlan.marum@afya.com.br)

Bruna Da Silva Lopes Melo (bruna.melo@afya.com.br)

Maria Luísa Faria Ribeiro (marialuisafariar77@gmail.com)

Introdução: A pele, maior órgão do corpo humano, desempenha funções essenciais de proteção e manutenção da saúde, sendo influenciada por fatores intrínsecos e extrínsecos, como genética, estilo de vida e alimentação. O estresse oxidativo e os processos inflamatórios estão diretamente associados ao envelhecimento cutâneo precoce. Nesse contexto, compostos antioxidantes presentes em alimentos naturais, especialmente frutas, têm sido amplamente estudados por sua capacidade de neutralizar radicais livres e promover a saúde da pele. Objetivo: Avaliar, por meio de uma revisão bibliográfica integrativa, os efeitos dos compostos antioxidantes presentes nas frutas maçã, uva e laranja sobre a saúde da pele, considerando seus impactos na hidratação, elasticidade, síntese de colágeno e proteção contra danos oxidativos. Métodos: Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, com busca realizada nas bases de dados PubMed, SciELO e Google Acadêmico. Foram selecionados artigos publicados entre 2015 e 2025, em português, inglês e espanhol, utilizando descritores relacionados a antioxidantes, saúde da pele e frutas específicas. Após triagem de 7.386 estudos, 12 artigos atenderam aos critérios de inclusão, sendo analisados quanto à qualidade metodológica e relevância científica. Resultados: Os estudos analisados demonstraram que os

compostos bioativos presentes na maçã, uva e laranja — como polifenóis, flavonoides e vitamina C — exercem efeitos antioxidantes, anti-inflamatórios e fotoprotetores. Esses compostos atuam na neutralização de radicais livres, estímulo à síntese de colágeno, melhora da hidratação e elasticidade da pele, além de contribuir para a prevenção do envelhecimento cutâneo. Destaca-se também o potencial desses bioativos na formulação de fitocosméticos e na atuação sinérgica entre consumo alimentar e uso tópico. Conclusão: A ingestão regular de frutas ricas em antioxidantes, como maçã, uva e laranja, associada a hábitos saudáveis, representa uma estratégia eficaz na promoção e manutenção da saúde da pele. Seus compostos bioativos apresentam potencial relevante tanto na prevenção quanto como coadjuvantes no tratamento do envelhecimento cutâneo, reforçando a importância da integração entre nutrição e cosmetologia.

Palavras-chave: antioxidantes; radicais livres; saúde da pele; alimentação.