

## Trabalho apresentado no 15º CBCENF

**Título:** USO DE ANTIOXIDANTES NA INIBIÇÃO DOS RADICAIS LIVRES COM FOCO NO RETARDO DO ENVELHECIMENTO

**Relatoria:** MIGUEL HENRIQUE PEREIRA DE PAIVA  
LEIDIANA LEITE DE LIMA

**Autores:** MAYARA RAFAELA DOS REIS  
NUNO DAMÁCIO DE CARVALHO FÉLIX  
MÁRCIA VALÉRIA ALVES DE SOUSA

**Modalidade:** Comunicação coordenada

**Área:** Determinantes de vida e trabalho

**Tipo:** Pesquisa

**Resumo:**

O envelhecimento refere-se a um processo natural, podendo ser caracterizado por futuras limitações aos indivíduos idosos à medida que este evolui. O metabolismo que ocorre durante a utilização do oxigênio na conversão de nutrientes em energia acaba gerando moléculas de radicais livres como produto de oxidação, que têm efeitos negativos no organismo quando presentes em níveis elevados, e tal processo recebe, ainda, a influência de fatores endógenos e exógenos. Paralelo a isso, são produzidos antioxidantes para que ocorra o retardo deste processo. A pesquisa objetivou realizar um levantamento bibliográfico acerca da intervenção dos antioxidantes no processo de envelhecimento desencadeado pela ação dos radicais livres. Trata-se de uma revisão de literatura do tipo exploratória com a utilização dos descritores: Envelhecimento, Radicais Livres e Antioxidantes, conforme verificados no DECS (Descritores em Ciências da Saúde), em que se buscou artigos científicos do banco de dados SCIELO, além de livros, cujo recorte histórico foi de onze anos (publicados de 1999 a 2010). A coleta dos dados se deu entre os meses de março e maio de 2012. Os antioxidantes atuam como um mecanismo de defesa, realizando atividade sequestradora, inibidora ou minimizadora de radicais livres, exercendo um importante papel no sentido de combater a presença desses metabólitos, contribuindo para o retardo do envelhecimento. Essas substâncias são contidas em diversos alimentos de origem vegetal, sejam estas frutas, legumes ou hortaliças. Como exemplo o mamão, o brócolis, a laranja, o tomate, a uva, o espinafre e o repolho, que contêm em sua composição, respectivamente, β-caroteno, flavonoides, vitamina C, carotenoides, ácido elágico, clorofilina, e taninos, que contribuem para a minimização dos efeitos dos radicais livres por possuírem atividade antioxidante, prevenindo, desta forma, o envelhecimento precoce. Mediante exploração bibliográfica, fica evidente que os radicais livres exercem certa influência negativa no processo de envelhecimento, sendo, porém, possível minimizar esses efeitos no organismo pela adição, na dieta, de alimentos possuidores de substâncias com atividade antioxidante, visto que os mesmos apresentam efeito inibitório da ação dos radicais livres, aumentando a defesa antioxidante celular.