

## COLÁGENO HIDROLISADO: BENEFÍCIOS DO USO ORAL

Francisco Isaque Martins<sup>1</sup>; Terezinha Neiliane de Menezes<sup>1</sup>; Mayhara de Araújo Magalhães<sup>1</sup>; Maicon Bezerra de Araújo<sup>1</sup>; Cinara Vidal Pessoa<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Discente do Curso de Farmácia do Centro Universitário Católica de Quixadá.  
E-mail: isaquy25@hotmail.com

<sup>2</sup>Docente do Curso de Farmácia do Centro Universitário Católica de Quixadá.  
E-mail: cinarapessoa@unicatolicaquixada.edu.br

### RESUMO

O colágeno é produzido no corpo, essa proteína tem por função o cuidado ao que se refere a elasticidade da pele, organizando-se para manter as células do corpo unidas. Relaciona-se diretamente com os tendões, articulações, ligamentos, cartilagem. Compõe cerca de 80% da nossa pele, ao longo do tempo, é comum o organismo diminuir a produção de colágeno, por isso que a busca por métodos que supra a deficiência dessas proteínas é tão frequente atualmente. A suplementação por meio do colágeno hidrolisado é muito utilizado para evitar e combater os efeitos negativos da redução da proteína na pele. Diante disso, o estudo tem como objetivo revisar na literatura científica os benefícios do colágeno hidrolisado para a pele e seus anexos por meio de administração oral. Realizou-se um estudo bibliográfico do tipo exploratório-descritivo, utilizando-se bases de dados BVS, Scielo, Google acadêmico, sendo que para a busca dos artigos foram utilizados os descritores em saúde com palavras-chaves em português: Colágeno Hidrolisado. Uso oral. Pele. A pesquisa teve como critérios de inclusão estudos que abordassem os benefícios do uso oral do colágeno para a pele, publicadas em português no período de 2010 e 2018. E, como critérios de exclusão, trabalhos com duplicidade e que não apresentassem resumos na íntegra nas bases de dados. Entre os fundamentais benefícios do uso oral do colágeno hidrolisado, comprovados por estudos, estão à reparação da firmeza cutânea, acolhimento dos prejuízos das articulações, tratamento da osteoporose e prevenção do envelhecimento. Para obter esses benefícios os suplementos de colágeno são importantes. Além da saúde da pele, o colágeno hidrolisado desempenha um papel importante na saúde das unhas e dos cabelos. É natural que, conforme envelhecemos o colágeno naturalmente presente na pele comece a se degradar, o que é notado através do surgimento de rugas e do ressecamento da pele, principalmente na região da face e do pescoço, onde a pele é mais fina. Neste contexto, ressalta-se que a ingestão de colágeno hidrolisado se configurará, na estruturação ao que se refere o fortalecimento da pele e a elasticidade da mesma. Assim com o aumento da idade o corpo diminui bruscamente a produção de colágeno, assim possibilitando a perda da estrutura da pele, a qual tem sua integridade enfraquecida, tornando perceptível fraqueza nas cartilagens e o surgimento de rugas, nas mulheres, a redução da produção de colágeno, se apresenta após a menopausa, pois após os sessenta anos, o declínio da produção de colágeno é uma ação normal do organismo, assim destaca-se que esta proteína é muito importante para manter as células firmes e unidas, sendo não só importante para a pele, mas também para outros tecidos como para a integridade dos músculos, dos ligamentos, dos tendões e das articulações, melhorando a saúde de uma forma geral, já que se mostra que o colágeno apresenta várias aplicações biomédicas, pois é amplamente usado como veículo para fármacos, proteínas e genes. O mesmo apresenta aplicações bem-sucedidas, como substituto de pele humana, vasos sanguíneos e ligamentos, promovendo assim o bem-estar a todos que se propõe a fazer o uso dele, melhorando além de tudo a autoestima e o cuidado com a pele.

**Palavras-chave:** Administração oral. Benefícios. Colágeno. Pele.