**INFLUÊNCIA DA SUPLEMENTAÇÃO DE AGENTES PROBIÓTICOS NO EQUILÍBRIO DA FLORA INTESTINAL HUMANA: UMA REVISÃO INTEGRATIVA**

1Eduardo Santos de Lima; 2Kefferson Rogério Faustino Silva.

1Acadêmico de Nutrição da Faculdade Internacional da Paraíba - FPB, João Pessoa, Paraíba, Brasil. 2Nutricionista pela Universidade Estácio de Sá, Ponta Negra, Natal, Rio Grande do Norte, Brasil, Pós-graduado em Nutrição Esportiva e Estética pela Universidade Potiguar (UNP) Ponta Negra, Natal, Rio Grande do Norte, Brasil.

**E-mail do Autor Principal:** edusantoslima934@gmail.com

**Eixo Temático:** Eixo Transversal.

**Introdução:** O equilíbrio da microbiota é fundamental para saúde humana, sabe-se que o desequilíbrio da microbiota pode acarretar em diversos problemas e doenças intestinais. É correto afirmar que os probióticos possuem mecanismo de ação que beneficiam a saúde intestinal, pois quando ingeridos em condições e quantidades adequadas eles proporcionam o equilíbrio da microbiota bacteriana do intestino, diminuindo os riscos de doenças relacionadas ao intestino. **Objetivo**: O presente trabalho busca enfatizar a utilização de probióticos para a promoção da saúde humana, realçando a aplicabilidade do uso dos mesmos na eficácia equilíbrio e/ou reconstrução da microbiota intestinal humana. **Metodologia:** A metodologia empregada para a construção da revisão integrativa, foi a de selecionar artigos recentes, publicados nos últimos 5 anos, que abordam acerca do uso de probióticos para modular a microbiota intestinal humana, para então extrair dados das pesquisas e estudos realizados nos últimos anos. O presente estudo trata-se de uma revisão de literatura realizada nas bases de dados da Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), Scientific Electronic Library Online (Scielo) e United States National Library of Medicine (PubMed), no período de janeiro a fevereiro do ano de 2023, na qual foram utilizados os seguintes descritores para efetuar as buscas pelos artigos: probiotics; intestinal microbiota; reconstruction; balance, todos unidos pelo booleano “AND”. Os descritores foram traçados de acordo com os Descritores em Ciências da Saúde (DeCS) e seu equivalente na língua inglesa no Medical Subject Headings (MeSH). Foram incluídos nesta revisão bibliográfica estudos publicados no período entre 2019 a 2023, escritos na língua inglesa e portuguesa, revisões sistemáticas, estudos de coorte, ensaios clínicos randomizados e metanálises que abordassem sobre a influência da suplementação de agentes probióticos no equilíbrio da microbiota intestinal humana. Foram excluídos os estudos publicados fora do período estipulado e/ou realizados em animais, relatos de caso, editoriais e não associados com o tema desta revisão. **Resultados e Discussão:** Constatou-se a partir da inspeção dos fatos apresentados nos ensaios clínicos, estudos transversais e revisões sistemáticas, que o uso de probióticos com o intuito de promover a saúde intestinal humana, se mostram promissores uma vez que o uso a longo prazo dos probióticos trouxeram benefícios como: melhora na qualidade de vida de indivíduos portadores de doenças inflamatórias intestinais, efeito benéfico sobre distúrbios e infecções intestinais, promove a modulação e reconstrução da flora intestinal, entre outros diversos efeitos positivos. **Considerações Finais:** Através da análise da literatura é nítido que existem evidências que comprovam o uso de probióticos no equilíbrio e reconstrução da microbiota intestinal. Já existe embasamento científico, entretanto, se faz necessário serem realizados mais estudos sobre os microrganismos probióticos, como os mesmos funcionam, e quais as cepas e doses possuem efeitos terapêuticos.

**Palavras-chave:** Probióticos; Microbiota intestinal; Reconstrução; Equilíbrio.

**Referências**

A eficácia de agentes probióticos como terapia para a constipação intestinal na prática clínica: uma revisão integrativa. Unoesc &amp; Ciência - ACBS, [S. l.], v. 10, n. 1, p. 15–22, 2019.

LIU, Yue; WANG, Jiaqi; WU, Changxin. Modulation of Gut Microbiota and Immune System by Probiotics, Pre-biotics, and Post-biotics. Frontiers In Nutrition, [S.L.], v. 8, n. 634897, p. 1-14, 3 jan. 2022. Frontiers Media SA. <http://dx.doi.org/10.3389/fnut.2021.634897>.

OLVERA-ROSALES, Laura-Berenice; CRUZ-GUERRERO, Alma-Elizabeth; RAMÍREZ-MORENO, Esther; QUINTERO-LIRA, Aurora; CONTRERAS-LÓPEZ, Elizabeth; JAIMEZ-ORDAZ, Judith; CASTAÑEDA-OVANDO, Araceli; AÑORVE-MORGA, Javier; CALDERÓN-RAMOS, Zuli-Guadalupe; ARIAS-RICO, José. Impact of the Gut Microbiota Balance on the Health–Disease Relationship: the importance of consuming probiotics and prebiotics. Foods, [S.L.], v. 10, n. 6, p. 1261, 2 jun. 2021. MDPI AG. <http://dx.doi.org/10.3390/foods10061261>.

JABCZYK, Marzena; NOWAK, Justyna; HUDZIK, Bartosz; ZUBELEWICZ-SZKODZIńSKA, Barbara. Diet, Probiotics and Their Impact on the Gut Microbiota during the COVID-19 Pandemic. Nutrients, [S.L.], v. 13, n. 9, p. 3172, 11 set. 2021. MDPI AG. <http://dx.doi.org/10.3390/nu13093172>.