

**XI JORNADA DE NUTRIÇÃO  
CURSO DE NUTRIÇÃO UNIFAMETRO**

**ÁCIDOS GRAXOS ÔMEGA-3: UMA ABORDAGEM EMERGENTE NO  
TRATAMENTO MULTIFATORIAL DA ACNE VULGAR: uma revisão de  
literatura**

**BEATRIZ SOARES FARIAS<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>Centro Universitário Fametro - Unifametro; [beatriz.farias01@aluno.unifametro.edu.br](mailto:beatriz.farias01@aluno.unifametro.edu.br)  
**CAMILA MOTA ALBINO<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>Centro Universitário Fametro - Unifametro; [camila.albino@aluno.unifametro.edu.br](mailto:camila.albino@aluno.unifametro.edu.br)  
**MARIA FERNANDA DE MESQUITA MARQUES<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>Centro Universitário Fametro - Unifametro ; [maria.marques01@aluno.unifametro.edu.br](mailto:maria.marques01@aluno.unifametro.edu.br)  
**VITÓRIA MARIA XAVIER ARAÚJO DA COSTA<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>Centro Universitário Fametro - Unifametro; [vitoria.costa09@aluno.unifametro.edu.br](mailto:vitoria.costa09@aluno.unifametro.edu.br)  
**ROBERTA FREITAS CELEDÔNIO<sup>2</sup>**

<sup>2</sup>Centro Universitário Fametro – Unifametro; [roberta.freitas@professor.unifametro.edu.br](mailto:roberta.freitas@professor.unifametro.edu.br)

**Área Temática:** Nutrição Clínica

**Introdução:** A acne inflamatória representa uma das condições dermatológicas mais prevalentes globalmente, com impacto particularmente relevante na saúde da mulher, afetando até 50% das mulheres adultas e persistindo frequentemente além dos 25 anos. Sua fisiopatologia multifatorial envolve hiperqueratinização folicular, produção sebácea excessiva, colonização por *Cutibacterium acnes* e resposta inflamatória exacerbada. Dietas ocidentalizadas, caracterizadas por alto índice glicêmico e baixo consumo de ácidos graxos ômega-3, podem contribuir para a gravidade da acne através de mecanismos pró-inflamatórios e desregulação hormonal. Os ácidos graxos ômega-3 apresentam propriedades anti-inflamatórias e imunomoduladoras que potencialmente antagonizam vias fisiopatológicas fundamentais no desenvolvimento da acne. **Objetivos:** Analisar a eficácia e mecanismos de ação da suplementação de ácidos graxos ômega-3 como terapia adjuvante no tratamento da acne, avaliando seus efeitos sobre marcadores inflamatórios, produção sebácea e manifestações clínicas da doença. **Métodos:** Trata-se de uma revisão de literatura que foi desenvolvida a partir da seguinte pergunta norteadora: “Há evidências quanto aos benefícios da suplementação de ácidos graxos Ômega-3 no tratamento da acne vulgar?”. A pesquisa bibliográfica foi realizada em abril de 2025 na base de dados National Library of Medicine (PubMed), a partir das palavras

## XI JORNADA DE NUTRIÇÃO CURSO DE NUTRIÇÃO UNIFAMETRO

chaves como Descritores em Ciências da Saúde (Decs): “*Fatty Acids, Omega-3*”, “*Acne Vulgaris*” e “*Dietary Supplements*” que foram combinadas com o operador booleano AND. Foram adotados como critérios de inclusão: ensaios clínicos publicados no período de 2019 a 2025 nos idiomas inglês, espanhol ou português, que tiveram como objeto de estudo a implementação de suplementação de Ômega-3 em pessoas com acne vulgar. Foram excluídos da pesquisa os artigos do tipo revisão de literatura e os estudos experimentais com animais. A busca inicial encontrou 29 artigos científicos, na sequência foi realizada a leitura dos títulos desses trabalhos aplicando os critérios de elegibilidade, sendo selecionados 6 estudos, dos quais apenas três permaneceram a partir da leitura do trabalho na íntegra. **Resultados:** A presente análise evidenciou os resultados benéficos da suplementação com ômega-3 no manejo da acne vulgar, condição frequentemente associada a mecanismos inflamatórios. Os resultados demonstraram que níveis mais altos de ácido docosahexaenoico (DHA), estão associados à redução do risco de acne ( $\beta = -0,303$ ; IC 95%:  $-0,480$  a  $-0,126$ ), com efeito ainda mais evidente quando considerado seu percentual entre os ácidos graxos totais ( $\beta = -0,402$ ; IC 95%:  $-0,651$  a  $-0,258$ ). Por outro lado, níveis elevados de ácido linoleico (LA) e uma maior razão ômega-6:ômega-3 foram associados ao aumento do risco da condição ( $\beta = 0,768$  e  $\beta = 0,373$ , respectivamente), evidenciando o papel inflamatório do desequilíbrio entre esses ácidos graxos. Também observou em um estudo, que 98,3% dos pacientes apresentavam deficiência de EPA/DHA. Com a suplementação, o índice médio de HS-ômega-3® aumentou de 4,9% para 8,3%. Além disso, observou-se melhora significativa nas lesões inflamatórias e não inflamatórias, bem como na qualidade de vida geral dos participantes. Em termos de hábitos alimentares, foi registrada uma redução notável no consumo de leite de vaca e derivados. Tais evidências reforçam o papel da nutrição como estratégia terapêutica adjuvante no controle da acne vulgar, destacando o potencial anti-inflamatório e modulador do ômega-3 na saúde da pele. **Conclusão/Considerações finais:** Diante dos resultados de natureza benéfica expostos nesse trabalho de revisão literária, conclui-se que a suplementação com ácidos graxos ômega-3 demonstra potencial como terapia adjuvante no manejo da acne vulgar, destacando seus potenciais benefícios anti-inflamatórios e moduladores da resposta imunológica. No entanto, as limitações metodológicas identificadas, como o número restrito de ensaios clínicos, amostras reduzidas e variações nos protocolos de intervenção, evidenciam a necessidade de mais pesquisas clínicas, com maior padronização e acompanhamento a longo prazo, para que se

**XI JORNADA DE NUTRIÇÃO  
CURSO DE NUTRIÇÃO UNIFAMETRO**

possa validar esses achados, a fim de consolidar o uso do ômega-3 como recurso terapêutico efetivo e seguro no manejo da acne vulgar.

**Referências:**

- BAGATIN, E. *et al.* Adult female acne: a guide to clinical practice. **Brazilian Annals of Dermatology**. v. 94, n. 1, p. 62–75, fev. 2019.
- BO, R. K. *et al.* Causal association between polyunsaturated fatty acids and acne: a two-sample Mendelian randomization study. **British Journal of Dermatology**, 2025.
- DRÉNO, B. What is new in the pathophysiology of acne, an overview. **Journal of the European Academy of Dermatology and Venereology**, v. 31, n. S5, p. 8–12, 14 ago. 2017.
- GUERTLER, A. *et al.* Exploring the potential of omega-3 fatty acids in acne patients: A prospective intervention study. **J Cosmet Dermatol.** v. 23, n. 10, p.3295-3304, 2024.
- GUERTLER, A. *et al.* Clinical effects of omega-3 fatty acids on acne vulgaris. **Journal Der Deutschen Dermatologischen Gesellschaft**. v. 20, n. 7, p. 1023–1027, 2022.
- THOMSEN, B. J.; CHOW, E. Y.; SAPIJASZKO, M. J. The Potential Uses of Omega-3 Fatty Acids in Dermatology: A Review. **Journal of Cutaneous Medicine and Surgery**, v. 24, n. 5, p. 120347542092992, 28 maio 2020.

**Palavras-chave:** Ácidos graxos ômega-3; acne vulgar; suplementos alimentares.