



**RUTINA: DEFINIÇÃO E IMPORTÂNCIA ASSOCIADAS ÀS
FUNÇÕES FARMACÊUTICAS A PARTIR DA ALIMENTAÇÃO
MICROBIOLOGIA**

Sheila Alves Gonçalves ^{1*}; Yedda Maria Lobo Soares de Matos ²

Resumo

O presente trabalho pretende discorrer sobre a rutina e sua importância no corpo humano a partir da alimentação e com isso expor para outras pessoas e incentivar a pesquisa acerca de seu consumo e sua utilização na pesquisa, contribuindo para a produção da ciência e construção do saber. Com isso, para a realização de tal estudo foi feita uma pesquisa bibliográfica, exploratória, de natureza básica, e caráter qualitativo, com ênfase no estudo de fontes de pesquisa secundárias a partir de um levantamento feito no Google Acadêmico. A rutina é um flavonóide pertencente à classe dos flavonóis, encontrado em frutas, vegetais e bebidas, com molécula originada a partir da fusão de uma molécula de quercetina com as de D-glicose e L-ramnose, perceptível em alimentos de diversas cores. Ela apresenta uma grande diversidade de atividades biológicas benéficas para o ser humano, as quais têm sido extensamente pesquisadas, principalmente na microbiologia, atuando nas células dos organismos vivos com atividade antioxidante, anti-inflamatória, anticarcinogênica e outras, melhora os sintomas de insuficiência dos vasos linfáticos e venosos associados com algumas doenças hemorrágicas ou de hipertensão. Além disso, ela tem grande importância terapêutica por melhorar a resistência e permeabilidade dos vasos capilares, o tratamento de inflamações e doenças gastrointestinais. Esses efeitos podem ser isoladamente, ou associada a outras substâncias, como, por exemplo, o ácido ascórbico, cuja absorção melhora quando administrado com a rutina. Evidenciando-se, portanto, a relevância da rutina no corpo humano, sendo ela essencial para a alimentação, atuando na prevenção e combate a diversas enfermidades.

Palavras-chave: Rutina. Flavonóides. Microbiologia.

¹ Graduanda do curso de Ciências Biológicas da Universidade Regional do Cariri – URCA;

² Docente do Departamento de Ciências Biológicas – DCBio/URCA.

* sheila.alves@urca.br