

CENTRO ESTADUAL DE EDUCAÇÃO TECNOLÓGICA PAULA SOUZA

ESCOLA TÉCNICA ESTADUAL IRMÃ AGOSTINA

CURSO TÉCNICO EM NUTRIÇÃO E DIETÉTICA

**ANÁLISE DO CONSUMO DE ALIMENTOS RICOS E FONTES DE ÔMEGA 3, USO
DE SUPLEMENTO E CONHECIMENTO SOBRE ESTE ÁCIDO GRAXO**

*Analysis of the consumption of foods rich in and sources of Omega-3, use of
supplements, and knowledge about this fatty acid.*

Autores: FERREIRA, Jaqueline de Souza*; PASSOS, Sophia Fernandes
Franco*; SIQUEIRA, Stefanie da Silva Felix*; ZANIN, Yasmim de Oliveira

REIS, Henrique Nogueira**.

Resumo: O ômega-3 é um ácido graxo poli-insaturado essencial para o organismo humano, associado à prevenção de doenças cardiovasculares, à modulação de processos inflamatórios e à manutenção da saúde cognitiva. O presente estudo teve como objetivo analisar o consumo de alimentos fontes de ômega-3 e a utilização de suplementos desse nutriente pela população brasileira, bem como verificar a frequência de ingestão e sua adequação às recomendações nutricionais vigentes. Trata-se de uma pesquisa quantitativa, descritiva e transversal, realizada com adultos residentes no Brasil. A coleta de dados foi realizada por meio de um questionário estruturado elaborado na plataforma Microsoft Forms, contendo questões relacionadas ao conhecimento sobre o ômega-3, frequência de consumo de alimentos fontes e utilização de suplementos. Os resultados demonstraram que a maioria dos participantes reconhece os benefícios do ômega-3 para a saúde, porém apresenta conhecimento limitado sobre o nutriente. Observou-se ainda baixa frequência de consumo das principais fontes alimentares de ômega-3, especialmente peixes, sementes e oleaginosas, bem como reduzida adesão à suplementação. Verificou-se também que os alimentos mais consumidos pelos participantes não correspondem, necessariamente, às fontes mais expressivas desse nutriente. Conclui-se que, apesar do reconhecimento da importância do ômega-3 para a saúde, sua ingestão permanece insuficiente entre os participantes avaliados, reforçando a necessidade de estratégias de educação nutricional e promoção da saúde que incentivem o consumo adequado de alimentos fontes desse nutriente e contribuam para a prevenção de doenças e melhoria da qualidade de vida da população.

Palavras chave: Ômega-3. Alimentação saudável. Suplementação. Educação nutricional. Saúde cardiovascular.

*Discentes do curso Técnico em Nutrição e Dietética na ETEC Irmã Agostina

** Docente do curso Técnico em Nutrição e Dietética na ETEC Irmã Agostina
henrique.reis@cps.sp.gov.br

Abstract: Omega-3 is an essential polyunsaturated fatty acid for the human body, associated with the prevention of cardiovascular diseases, the modulation of inflammatory processes, and the maintenance of cognitive health. This study aimed to analyze the consumption of omega-3-rich foods and the use of omega-3 supplements among the Brazilian population, as well as to assess the frequency of intake and its adequacy according to current nutritional recommendations. This is a quantitative, descriptive, and cross-sectional study conducted with adults residing in Brazil. Data were collected through a structured questionnaire developed using the Microsoft Forms platform, containing questions related to knowledge about omega-3, the frequency of consumption of food sources of this nutrient, and the use of supplements. The results showed that most participants recognize the health benefits of omega-3; however, they have limited knowledge about this nutrient. A low frequency of consumption of the main dietary sources of omega-3, especially fish, seeds, and nuts, was also observed, as well as low adherence to supplementation. Furthermore, the foods most frequently consumed by the participants did not necessarily correspond to the richest sources of this nutrient. It can be concluded that, despite the recognition of the importance of omega-3 for health, its intake remains insufficient among the evaluated participants. These findings reinforce the need for nutritional education and health promotion strategies that encourage the adequate consumption of omega-3-rich foods and contribute to disease prevention and to improvements in the population's quality of life.

Key-words: Omega-3. Healthy eating. Supplementation. Nutritional education. Cardiovascular health.

1 INTRODUÇÃO

Os ácidos graxos ômega-3 (ω -3) são compostos de uma família de ácidos poli-insaturados, dos quais se destacam como fisiologicamente notáveis, o ácido eicosapentaenóico (EPA; 20:5n-3) e o ácido docosaexaenoico (DHA; 22:6n-3). Além de fórmulas farmacêuticas, quantidades relevantes de EPA e de DHA podem ser encontradas em frutos do mar, em tecidos de mamíferos marinhos e em suplementos, como os óleos de peixe e os óleos de fígado de bacalhau (Innes & Calder, 2020).

Segundo Cabral et al (2023), o ômega-3 é primordial para o corpo humano, mas, não é sintetizado, ou seja, produzido por ele. Logo, o consumo de alimentos fontes de ω -3, como sardinha, atum, salmão, truta, semente de linhaça, entre outros, são de suma importância para a saúde do corpo humano.

Os óleos de: linhaça, soja e canola. As nozes e sementes, assim como os pescados: salmão, cavala, atum, arenque e sardinha são outras fontes de ômega3 (PATTED et al, 2024).

Segundo a Tabela Brasileira de Composição de Alimentos (TBCA, 2025) 100g de sardinha em conserva contém aproximadamente 11,9g de ácidos graxos poli-insaturados, parte deles corresponde ao ômega3. A recomendação mínima de 250 mg/dia de EPA+DHA indicada pela Organização Mundial da Saúde (FAO/OMS,

2010), é uma opção barata e prática onde uma porção de 100 a 150g já supre a necessidade. O salmão também é rico em ômega 3, a TBCA indica que 100g de salmão grelhado apresenta cerca de 5g de ácidos graxos poli-insaturados (TBCA,2025). Assim como a sardinha, uma porção média de salmão cobre com folga a recomendação de ingestão diária de 250 mg de EPA+DHA para adultos saudáveis. O Espinafre é uma verdura que também contém ALA, em menor quantidade, cerca de 0,14 g por 100 g de espinafre cru (TBCA, 2025). Mesmo assim, seu consumo regular em saladas, refogados ou sopas ajuda a complementar a ingestão diária de ômega 3 de origem vegetal.

Os suplementos alimentares, por não se enquadrarem como medicamentos, são vendidos em vários estabelecimentos comerciais pelo Brasil, incluindo internet, redes sociais, lojas de produtos naturais e farmácias. Trata-se de um mercado em expansão, tendo como líderes de venda as cápsulas de óleo de peixe e óleo de linhaça (SANTOS et al., 2020).

A produção e regulamentação dos suplementos de ômega-3 seguem normas que garantem sua qualidade, segurança e eficácia. A ANVISA define critérios de rotulagem, limites de uso e boas práticas de fabricação, exigindo testes de pureza e controle de contaminantes. A comercialização deve basear-se em evidências científicas e seguir padrões internacionais de segurança alimentar (ANVISA, 2018; BRASIL, 2020).

Há muitos benefícios associados ao consumo de ácidos graxos poli-insaturados, seja por meio de alimentos ricos em AG ou por suplementos à base de óleo de peixe. Entre eles destacam-se: a redução dos níveis de triglicerídeos e do colesterol total, além do aumento das lipoproteínas de alta densidade (HDL). Outro benefício é o efeito anti-inflamatório, já que os ácidos graxos ômega-3 promovem alterações na membrana celular, levando à produção de substâncias menos inflamatórias do que aquelas derivadas do ômega-6 (Waitzberg, 2007). Diversos estudos têm demonstrado os efeitos benéficos do ômega-3 à saúde, tais como no metabolismo lipídico, proporcionando redução nos níveis plasmáticos dos triglicerídeos, colesterol total e LDL, como vasodilatador e na prevenção de formação de trombos (Ribeiro et al., 2022).

1.1 Objetivo geral

Analisar o consumo de alimentos ricos/fontes de ômega 3 e o consumo de suplementos de ômega 3

1.2 Objetivos específicos

- ❖ Identificar as fontes de alimentos ômega 3
- ❖ Identificar a frequência de alimentos ricos/fontes de ômega 3 e suplementos de ômega 3
- ❖ Identificar se o consumo está adequado de acordo com a OMS

2 DESENVOLVIMENTO

2.1 Metodologia

Tratou-se de um estudo de abordagem quantitativa, com delineamento descritivo e caráter transversal, realizado no período de fevereiro a maio, com moradores de todo o Brasil. A pesquisa teve como objetivo avaliar o nível de consumo de ômega-3, verificar a frequência de ingestão e analisar se esta se encontrava adequada às recomendações nutricionais vigentes, além de apresentar os principais benefícios associados a esse nutriente.

A coleta de dados foi realizada por meio de um questionário estruturado, elaborado na plataforma Microsoft Forms. O instrumento conteve questões objetivas relacionadas à frequência de consumo de alimentos fontes de ômega-3 e/ou suplementação, bem como ao conhecimento dos participantes acerca de seus benefícios para a saúde.

Os participantes responderam ao questionário de forma voluntária, mediante aceite do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), garantindo-se o sigilo e a confidencialidade das informações.

Foram incluídos no estudo homens e mulheres residentes no Brasil, com idade entre 18 e 65 anos, que assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido e apresentaram capacidade de leitura e compreensão das instruções do questionário.

2.2 Resultados e discussão

A amostra foi formada por 155 indivíduos, recrutados por meio de contatos próximos e redes sociais, sendo a maioria do sexo feminino (77,8%), com faixa etária predominante entre 18 e 29 anos e ensino médio completo. Os resultados evidenciaram que, embora exista certa familiaridade da população com o ômega-3, o consumo de alimentos fontes desse nutriente ainda permanece reduzido. Observou-se que 56,9% dos participantes afirmaram saber o que é o ômega-3, enquanto 41,2% relataram já ter ouvido falar sobre o nutriente, porém sem conseguir explicar exatamente do que se trata. Esses dados demonstram um conhecimento moderado, mas ainda superficial sobre o tema. Tal resultado se assemelha ao descrito por Viana (2022), que destaca que, embora o ômega-3 seja amplamente divulgado em conteúdos relacionados à alimentação e saúde, muitos indivíduos ainda apresentam conhecimento limitado sobre suas funções fisiológicas e principais fontes alimentares. Além disso, Santos et al. (2021) destacam que, embora os benefícios do ômega-3 sejam amplamente divulgados, a população ainda apresenta conhecimento insuficiente acerca de suas fontes alimentares e recomendações de consumo, o que pode contribuir para sua baixa ingestão.

Mesmo diante desse conhecimento parcial, 94,1% dos entrevistados acreditam que o ômega-3 traz benefícios para a saúde. Esse dado reforça a percepção positiva da população em relação ao nutriente, principalmente devido à associação frequente do ômega-3 com benefícios cardiovasculares, cognitivos e anti-inflamatórios. Resultados semelhantes foram encontrados por Kayser et al. (2012), em revisão sistemática envolvendo 33 estudos científicos, na qual foi observada relação entre o consumo de ômega-3 e melhora de parâmetros cardiovasculares, como redução de triglicerídeos e processos inflamatórios. Dessa forma, percebe-se que os benefícios do nutriente já são amplamente reconhecidos, mesmo entre indivíduos que possuem conhecimento limitado sobre o tema.

Entretanto, apesar dessa percepção positiva, os resultados mostraram que o conhecimento sobre os benefícios do ômega-3 não se refletiu em maior consumo alimentar de suas principais fontes. A maioria dos participantes apresentou baixa ingestão de alimentos ricos no nutriente, especialmente peixes, cujo consumo raro

foi relatado por 60,1% da amostra. O consumo de sementes e oleaginosas também se mostrou reduzido, sendo baixo em 45,1% dos participantes. Esses achados corroboram os resultados encontrados por Delfino e Figueiredo (2019), Oldra et al. (2020) e Sequeira et al. (s.d.), que também identificaram ingestão insuficiente de alimentos fontes de ômega-3 em diferentes grupos populacionais.

Delpino e Figueiredo (2019), ao avaliarem praticantes de atividade física, observaram baixa ingestão de peixes ricos em EPA e DHA, embora houvesse maior consumo de fontes vegetais como aveia e linhaça. Da mesma forma, Oldra et al. (2020) identificaram ingestão insuficiente de ácidos graxos ômega-3 em mulheres climatéricas, associando esse resultado a hábitos alimentares inadequados. Estudos mais recentes, como o de Derbyshire (2019), também demonstraram baixa ingestão do nutriente entre jovens adultos de 20 a 29 anos, faixa etária predominante na presente pesquisa, mostrando que apenas 15,6% atingiam as recomendações adequadas no Reino Unido. Segundo a autora, fatores como mudanças nos padrões alimentares e maior adesão a dietas baseadas em vegetais podem contribuir para essa redução.

Os resultados deste estudo também demonstraram que os hábitos alimentares da população não priorizam as principais fontes naturais de ômega-3, situação semelhante à observada por Viana (2022), que destaca a influência de fatores econômicos, culturais e comportamentais sobre as escolhas alimentares relacionadas ao consumo desse nutriente. Embora peixes e sementes apresentassem baixa frequência de consumo, os alimentos mais consumidos pelos participantes foram o azeite de oliva (72,5%) e o óleo de soja (71,9%). Apesar de esses alimentos possuírem ácidos graxos benéficos, eles não representam as fontes mais expressivas de EPA e DHA, compostos biologicamente mais relevantes do ômega-3. Viana (2022) destaca que fatores culturais, econômicos e hábitos alimentares influenciam diretamente a baixa ingestão das principais fontes naturais do nutriente, como peixes de água fria e sementes ricas em ácidos graxos essenciais.

Além disso, embora o consumo de óleos vegetais esteja associado à redução do risco de doenças cardiovasculares, especialmente pela substituição de gorduras

saturadas por gorduras insaturadas, conforme descrito por Mozaffarian et al. (2010), isso não necessariamente garante ingestão adequada de ômega-3. Assim, percebe-se que os participantes acabam consumindo fontes lipídicas mais acessíveis e presentes na rotina alimentar, mas que nem sempre suprem adequadamente as necessidades desse nutriente específico.

Outro aspecto relevante observado foi a baixa adesão à suplementação de ômega-3. Cerca de 90,8% dos entrevistados relataram não consumir suplementos ou cápsulas, demonstrando que a suplementação ainda não faz parte da rotina da maioria da população estudada. Resultados semelhantes foram descritos por Delpino e Figueiredo (2019), que identificaram baixa utilização de suplementos de ômega-3 entre os participantes avaliados. Oliveira, Luzia e Rondó (2012) também ressaltam que, apesar dos benefícios reconhecidos do nutriente para a saúde cardiovascular, a adesão à suplementação permanece reduzida, podendo estar relacionada ao custo elevado dos produtos, à falta de orientação nutricional e ao desconhecimento da população.

Entre os 9,2% que afirmaram utilizar suplementos de ômega-3, os principais motivos relatados foram a prevenção de doenças cardiovasculares e a melhora da concentração e memória. Esses achados se aproximam dos resultados encontrados por Oliveira et al. (2025), que identificaram maior procura pela suplementação visando melhora do perfil lipídico e promoção da saúde cardiovascular, principalmente em populações de maior risco.

Dessa forma, os resultados da presente pesquisa demonstram que, embora exista reconhecimento sobre os benefícios do ômega-3 para a saúde, o consumo alimentar de suas principais fontes ainda é insuficiente, corroborando os achados de Delfino e Figueiredo (2019), Oldra et al. (2020) e Viana (2022). Além disso, observa-se que o conhecimento da população sobre o nutriente permanece superficial, refletindo diretamente nos hábitos alimentares e na baixa adesão à suplementação. Esses achados reforçam a necessidade de maior investimento em educação nutricional e estratégias de promoção da saúde, conforme preconizado pelo Guia Alimentar para a População Brasileira (BRASIL, 2014), visando incentivar escolhas

alimentares mais saudáveis e ampliar o consumo de alimentos fontes de nutrientes essenciais.

3 CONSIDERAÇÕES FINAIS:

Ao final deste estudo, foi possível observar que muitas pessoas já ouviram falar sobre o ômega-3 e reconhecem que ele faz bem para a saúde. Porém, na prática, o consumo dos alimentos que realmente são ricos nesse nutriente ainda acontece com pouca frequência. Além disso, o uso de suplementos também foi baixo entre os participantes.

Os resultados mostraram que, mesmo existindo interesse pelo assunto, ainda falta mais informação sobre quais alimentos são fontes de ômega-3 e como incluí-los na alimentação do dia a dia. Isso pode acabar influenciando os hábitos alimentares e dificultando uma ingestão adequada.

Por isso, este trabalho destaca a importância de orientar mais a população sobre alimentação e incentivar escolhas alimentares mais saudáveis, ajudando no aumento do consumo de fontes naturais de ômega-3 e contribuindo para a prevenção de doenças e melhora da qualidade de vida.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA). Instrução Normativa nº 28, de 26 de julho de 2018. Estabelece as listas de constituintes, de limites de uso, de alegações e de rotulagem complementar dos suplementos alimentares. Brasília, DF: ANVISA, 2018. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/anvisa/2019/int0028_26_07_2018.pdf.

BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA). Resolução da Diretoria Colegiada – RDC nº 243, de 26 de julho de 2018. Dispõe sobre os requisitos sanitários dos suplementos alimentares. Diário Oficial da União, Brasília, DF, 27 jul. 2018. Disponível em: https://www.in.gov.br/materia/-/asset_publisher/Kujrw0TZC2Mb/content/id/36484157.

BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA). Resolução de Diretoria Colegiada - RDC nº 429, de 8 de outubro de 2020. Dispõe sobre a rotulagem nutricional dos alimentos embalados. Brasília, DF: ANVISA, 2020. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/anvisa/2020/RDC_429_2020_.pdf.

CABRAL, Barbara Ponce; DUTRA, Joana de Sousa; ROSA, Noemi Santos; SANTANA, Larissa da Silva. Suplementação de ômega-3 na gestação e na lactação: uma revisão sistemática da literatura, 2023. Trabalho de conclusão de curso (Curso Técnico em

Nutrição e Dietética) - Escola Técnica Estadual ETEC Irmã Agostina (Jardim Satélite - São Paulo), São Paulo, 2023.

CALDER, Philip C. et al. Omega-3 fatty acids and inflammatory processes: from molecules to man. *Frontiers in Nutrition*, Lausanne, v. 6, p. 165, 2019. Disponível em: *Frontiers in Nutrition*. Acesso em: 20 maio 2026.

CAMPOS, Luana Cristina Batista; RABELO, Daniel Mansur. Ômega-3 e seus benefícios para a saúde. *Revista Acadêmica Conecta FASF*, Minas Gerais, v. 4, n. 1, 2019.

DELFINO, Felipe Mendes; FIGUEIREDO, Lílian Munhoz. Avaliação do consumo do ácido graxo poli-insaturado ômega-3 por praticantes de exercício físico. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*, São Paulo, v. 13, n. 82, p. 1117-1123, 2019. Disponível em: *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. Acesso em: 20 maio 2026.

DOS SANTOS, Ana Paula Lupo; CARAM, Ana Lúcia Alves; SINICO, Maria Claudia. Efeito terapêutico dos ácidos graxos ômega 3 na prevenção e tratamento das doenças crônicas não transmissíveis. *Research, Society and Development*, v. 11, n. 14, p. e286111433952-e286111433952, 2022.

IBGE – Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Pesquisa de orçamentos familiares 2017–2018: análise do consumo alimentar pessoal no Brasil. Rio de Janeiro: IBGE, 2020 Disponível em: <https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv101742.pdf>.

KAYSER, Cássia G. R. et al. Benefícios da ingestão de ômega-3 e a prevenção de doenças crônico-degenerativas: revisão sistemática. *Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento*, São Paulo, v. 6, n. 33, 2012.

LOBO, Valéria et al. Omega-3 fatty acids and antioxidants in cardiovascular disease. *Antioxidants*, Basel, v. 10, n. 10, p. 1627, 2021. Disponível em: *MDPI Antioxidants*. Acesso em: 20 maio 2026.

OLDRA, Caroline de Maman et al. Ingestão dietética de ácidos graxos ômega-3 por mulheres climatéricas e fatores associados. *DEMETRA: Alimentação, Nutrição & Saúde*, Rio de Janeiro, v. 15, 2020. Disponível em: *DEMETRA UERJ*. Acesso em: 20 maio 2026.

OLIVEIRA, Julicristie Machado de; LUZIA, Liania Alves; RONDÓ, Patrícia Helen de Carvalho. Ácidos graxos poli-insaturados ômega-3: saúde cardiovascular e sustentabilidade ambiental. *Segurança Alimentar e Nutricional*, Campinas, v. 19, n. 1, p. 89-96, 2012. Disponível em: *Segurança Alimentar e Nutricional - UNICAMP*. Acesso em: 20 maio 2026.

Patted, PG, Masareddy, RS, Patil, AS et al. Ácidos graxos ômega-3: uma revisão científica abrangente de suas fontes, funções e benefícios à saúde. *Futur J Pharm Sci* 10 , 94 (2024). <https://doi.org/10.1186/s43094-024-00667-5>.

PEREIRA, Bruno. Maioria da população consome menos ômega-3 do que o recomendado. *Superinteressante*, 2026.

RAMOS, Welberth Alves; FONTOURA, Talinne; PINTO, Emanuel Vieira. O consumo de óleos vegetais na prevenção de doenças cardiovasculares. *Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação – REASE*, São Paulo, v. 10, n. 11, p.

4285-4303, nov. 2024. DOI: 10.51891/rease.v10i11.16684. Disponível em: <https://doi.org/10.51891/rease.v10i11.16684>. Acesso em: 20 maio 2026.

RIBEIRO, E. A.; VAZ, M. A. P.; SILVA, M. A. S.; SILVA, M. D. C.; VIEIRA, M. D. S.; VIEIRA, D. F.. Efeito terapêutico dos ácidos graxos ômega 3 na saúde humana. Revista Saúde e Desenvolvimento, v. 14, n. 2, p. 1-9, 2022. Disponível em: <https://rsdjournal.org/rsd/article/download/33952/30347/400745>.

RONCHI, Mylena; PAVANELLO, Ana Clara Longhi; SOARES, Adriana Lourenço. Avaliação de rotulagem e do perfil de ácidos graxos em suplementos de ômega-3 comercializados no Brasil. In: Open Science Research IV. Londrina: Editora Científica Digital, 2022. v. 4. p. 48–57. DOI: 10.37885/220609119. ISBN 978-65-5360-141-3.

SANTOS, A. C. dos; PEREIRA, L. F.; SILVA, M. J. da. Efeitos do consumo de ácidos graxos ômega-3 na saúde cardiovascular e cognitiva: uma revisão integrativa. Revista Brasileira de Nutrição e Saúde, v. 33, n. 2, p. 45–58, 2021.

SANTOS, L. K. B., et al. Avaliação Da Rotulagem Nutricional E Da Qualidade De Suplementos Contendo Ácidos Graxos Ômega 3. 2019. BJSCR, Teresina, Piauí, v.29, n.2, p20-24. Dez 2019 - Fev 2020.

Sequeira, Carolina Garcia et al. Ingestão de ácidos graxos ômega-3 em idosos. Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia, Rio de Janeiro, v. XX, n. XX, p. XX-XX, [s.d.]. Disponível em: SciELO Brasil. Acesso em: 20 maio 2026.

SIMÃO, Ancély Ferreira et al. I Diretriz sobre o consumo de gorduras e saúde cardiovascular. Revista da Sociedade Brasileira de Clínica Médica, São Paulo, v. 11, supl. 1, p. 1-28, 2013. Disponível em: Sociedade Brasileira de Clínica Médica. Acesso em: 20 maio 2026.

UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO (USP). Tabela Brasileira de Composição de Alimentos (TBCA). 7ª versão. São Paulo: Food Research Center (FoRC/USP), 2020. Disponível em: <https://www.tbca.net.br/>. Acesso em: 17 set. 2025.

VIANA, Dryelle Alves. Suplementação de ácido graxo ômega-3 de origem animal ou vegetal: qual apresenta maior eficácia? 2022. 53 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Farmácia) – Instituto de Ciências Farmacêuticas, Universidade Federal do Rio de Janeiro, Macaé, 2022. Disponível em: Pantheon UFRJ. Acesso em: 20 maio 2026.

VIANA, Dryelle Alves. Suplementação de ácido graxo ômega-3 de origem animal ou vegetal: qual apresenta maior eficácia? 2022. 116 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Farmácia) — Universidade Federal do Rio de Janeiro, Centro Multidisciplinar UFRJ-Macaé, Instituto de Ciências Farmacêuticas, Macaé, 2022. Disponível em: <https://pantheon.ufrj.br/bitstream/11422/20503/1/DAViana.pdf>.

WAITZBERG, Dan Linetzky. Ômega-3: o que existe de concreto? ResearchGate, 2009. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/265874955_Omega-3_o_que_existe_de_concreto.

APÊNDICE

Formulário: Avaliação do Consumo de Ômega-3

Link: https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSf3i_bQgxCAPwOr-mT2i_zOlwz52GAnZKVEDNL7C49QGZdA7Q/viewform?usp=dialog