

Óleo de coco: benefícios, aplicações e uso consciente na saúde

Autores:

Alicia Ribeiro da Silva ¹

(Aluna do Curso de Farmácia do Centro Universitário do Vale do Jaguaribe

e-mail: 2025133475@unijagaribe.edu.br)

Ângela Santiago Ventura ¹

(Aluna do Curso de Farmácia do Centro Universitário do Vale do Jaguaribe

e-mail: 2025133665@unijagaribe.edu.br)

Elisa Regina Oliveira Vidal ¹

(Aluna do Curso de Farmácia do Centro Universitário do Vale do Jaguaribe

e-mail: 2024233224@unijagaribe.edu.br)

Francisca Deuzilaide Lima

Martins ¹ (Aluna do Curso de Farmácia do Centro Universitário do

Vale do Jaguaribe

e-mail: 2025133742@unijagaribe.edu.br)

Lucas da Costa Freires ¹

(Aluna do Curso de Farmácia do Centro Universitário do Vale do

Jaguaribe

e-mail: 2015223216@unijagaribe.edu.br)

Nathanael Batista Carlos

¹ (Aluna do Curso de Farmácia do Centro Universitário do Vale

do Jaguaribe

e-mail: 2025133477@unijagaribe.edu.br)

Rayssa Hellen da Silva

¹ (Aluna do Curso de Farmácia do Centro Universitário do Vale

do Jaguaribe

e-mail: 2024233058@unijagaribe.edu.br)

Ana Karenina de Souza Gondim Pedrosa ²

(Professora do Centro Universitário do Vale do Jaguaribe

e-mail: anakarenina@fvj.br)

Marcelo Augusto Ferreira Monteiro ²

(Professor do Centro Universitário do Vale do Jaguaribe

e-mail: marcelo.monteiro@unijagaribe.edu.br)

RESUMO

O presente trabalho teve como objetivo promover educação em saúde sobre o uso consciente do óleo de coco, abordando seus benefícios, aplicações e possíveis malefícios quando utilizado de forma inadequada. A ação educativa foi realizada pelos alunos do 3º período do curso de Farmácia da Centro Universitário Vale do Jaguaribe (UniJagaribe), nas dependências da própria instituição, envolvendo estudantes de diversos cursos. A metodologia abordou a apresentação informações sobre o uso do óleo de coco na alimentação, pele e cabelos, além dos riscos relacionados ao consumo excessivo devido à elevada quantidade de gordura saturada. Em seguida, os participantes foram convidados a participar de um quiz interativo em equipes, duplas ou individualmente, utilizando placas com as palavras “Fake” e “Fato” para responder às perguntas propostas. A dinâmica foi composta por quatro perguntas relacionadas às áreas de estética, medicamentos e nutrição, sendo realizada em formato de competição, o que tornou a atividade mais participativa e estimulou o aprendizado dos estudantes. Ao final, foram distribuídos brindes como óleo de coco, cocada e água de coco para os vencedores. Conclui-se que a utilização de metodologias educativas e interativas favorece a disseminação de informações científicas, contribuindo para o uso consciente do óleo de coco e para a promoção da saúde.

Palavras-chave: óleo de coco; educação em saúde; uso consciente; alimentação; promoção da saúde.

INTRODUÇÃO

O óleo de coco tem ganhado destaque nos últimos anos devido à sua ampla utilização na alimentação, estética e cuidados com a saúde. Esse produto é frequentemente associado a benefícios relacionados à hidratação da pele e cabelos, além de possíveis propriedades antimicrobianas e energéticas. Entretanto, a divulgação de informações sem comprovação científica pode contribuir para o uso inadequado desse produto, tornando necessária a realização de ações educativas voltadas à conscientização da população sobre seu uso correto e moderado (SAÚDE, 2016).

Nesse contexto, o atual projeto de extensão teve como objetivo promover educação em saúde acerca do uso consciente do óleo de coco, abordando seus benefícios, limitações e aplicações no cotidiano. A atividade foi desenvolvida na faculdade por meio de uma dinâmica interativa utilizando placas de “fato” ou “fake” relacionadas ao tema, seguida de uma breve discussão sobre os principais pontos abordados. Além disso, foram distribuídos óleo de coco, água de coco e cocadas aos participantes, buscando tornar a atividade mais dinâmica e aproximar o público do tema trabalhado.

A ação extensionista contribuiu para a disseminação de informações baseadas em evidências científicas, incentivando o pensamento crítico da comunidade acadêmica sobre os benefícios e limitações do óleo de coco. Dessa forma, o projeto reforçou a importância da educação em saúde como ferramenta de promoção do uso consciente de produtos alimentícios e naturais.

O óleo de coco é um produto obtido a partir da polpa do coco maduro (*Cocos nucifera*), podendo ser extraído por métodos industriais ou artesanais. Entre os principais processos de obtenção estão a prensagem a frio e a extração a quente. A prensagem a frio preserva maior quantidade de compostos bioativos e características nutricionais do óleo, enquanto o método a quente utiliza aquecimento da polpa para facilitar a separação da gordura. Após a extração, o óleo pode passar por processos de filtração e refinamento, dependendo da finalidade de uso alimentar ou cosmético. Sua composição é caracterizada pela elevada presença de ácidos graxos saturados, especialmente o ácido láurico.

(DAYRIT, F. M. *Coconut oil: chemistry, production and its applications*. *Journal of the*

American Oil Chemists' Society, v. 92, n. 1, p. 1–15, 2015.)

O óleo de coco apresenta alguns benefícios associados principalmente à presença de triglicerídeos de cadeia média (TCM), que são rapidamente metabolizados pelo organismo e utilizados como fonte de energia. Além disso, estudos apontam possível ação antimicrobiana relacionada ao ácido láurico, substância capaz de atuar contra alguns microrganismos. Na área estética, o óleo de coco também é amplamente utilizado devido ao seu potencial hidratante para pele e cabelos, auxiliando na redução do ressecamento e na proteção da barreira cutânea. Entretanto, muitos dos benefícios divulgados popularmente ainda necessitam de maiores evidências científicas para confirmação definitiva.

(MARTEN, B.; PFEUFFER, M.; SCHREZENMEIR, J. *Medium-chain triglycerides*. *International Dairy Journal*, v. 16, n. 11, p. 1374–1382, 2006.)

Apesar dos possíveis benefícios, o consumo excessivo de óleo de coco pode trazer riscos à saúde devido à sua elevada concentração de gorduras saturadas. A ingestão exagerada está associada ao aumento dos níveis de colesterol LDL em alguns indivíduos, fator relacionado ao maior risco de doenças cardiovasculares. Além disso, o uso indiscriminado, muitas vezes motivado por informações sem embasamento científico, pode levar à falsa percepção de que o produto é totalmente isento de riscos. Dessa forma, recomenda-se que o óleo de coco seja consumido com moderação e inserido em uma alimentação equilibrada, preferencialmente com orientação profissional.

(AMERICAN HEART ASSOCIATION. *Dietary fats and cardiovascular disease advisory*. *Circulation*, v. 136, n. 3, p. e1–e23, 2017.)

METODOLOGIA

O estudo foi desenvolvido na cidade de Aracati, pelos alunos do curso de Farmácia do terceiro semestre de 2026, do Centro Universitário Unijagaribe, tendo como público-alvo os universitários do campus. A pesquisa teve caráter exploratório e descritivo, com abordagem quantitativa e qualitativa, e teve como objetivo identificar o conhecimento dos estudantes a cerca das aplicações e benefícios sobre o óleo de coco, e conscientizar sobre o uso correto do mesmo.

Para a coleta de dados, foi aplicado uma dinâmica composta por quatro perguntas objetivas:

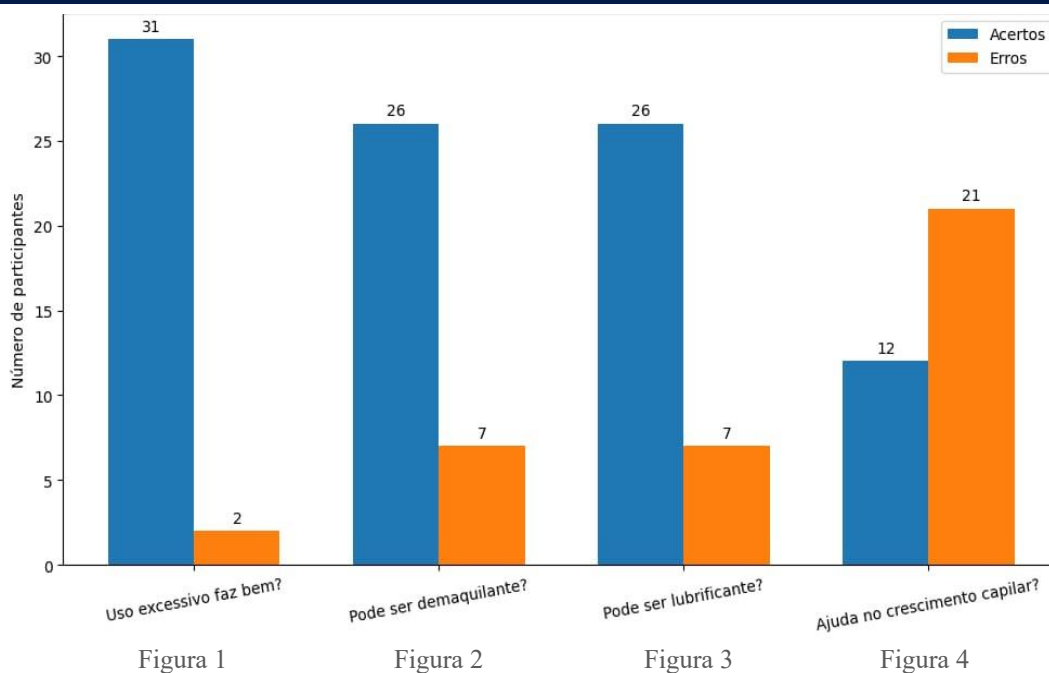
1. O uso do óleo de coco em excesso faz bem a saúde?
2. O óleo de coco pode ser utilizado como demaquilante?
3. O óleo de coco pode ser usado como lubrificante íntimo?
4. O óleo de coco auxilia no crescimento capilar?

A ação educativa realizada contou com a participação de 33 pessoas, utilizando um jogo de “Fato ou Fake” sobre o uso e os benefícios do óleo de coco. Foram aplicadas quatro perguntas relacionadas à saúde, estética e usos alternativos do produto.

Na primeira pergunta, relacionada ao uso excessivo do óleo de coco e seus efeitos para a saúde, 31 participantes responderam corretamente, enquanto apenas 2 erraram, demonstrando amplo conhecimento sobre os possíveis riscos do consumo em excesso. Na segunda pergunta, sobre o uso do óleo de coco como demaquilante, 26 participantes acertaram e 7 erraram, indicando que a maioria reconhece essa aplicação cosmética do produto. A terceira pergunta abordou o uso do óleo de coco como lubrificante. Nessa questão, também houve 26 acertos e 7 erros, revelando um conhecimento intermediário dos participantes acerca desse tema. Já na quarta pergunta, referente à influência do óleo de coco no crescimento capilar, apenas 12 participantes acertaram, enquanto 21 erraram.

Esse resultado demonstrou maior dificuldade do público em diferenciar informações científicas de crenças populares relacionadas ao uso capilar do óleo de coco.

RESULTADOS DA DINÂMICA SOBRE O USO, BENEFÍCIOS E APLICAÇÕES DO ÓLEO DE COCO.



RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados obtidos demonstram que os participantes possuem maior conhecimento sobre os efeitos do consumo excessivo do óleo de coco, provavelmente devido à maior divulgação de informações relacionadas à alimentação saudável e aos riscos do excesso de gorduras saturadas. Em relação ao uso cosmético como demaquilante, o elevado número de acertos sugere que essa prática já é amplamente difundida, principalmente nas redes sociais e em conteúdos voltados para cuidados com a pele. O mesmo foi observado na questão sobre o uso como lubrificante, embora esse tema ainda gere dúvidas entre parte dos participantes.

Por outro lado, a pergunta relacionada ao crescimento capilar apresentou o maior número de erros, evidenciando a influência de informações sem comprovação científica amplamente divulgadas na internet. Apesar de o óleo de coco poder auxiliar na hidratação e proteção dos fios, não existem evidências suficientes que comprovem diretamente sua ação no crescimento capilar.

Dessa forma, a atividade permitiu identificar o nível de conhecimento dos participantes e reforçou a importância da educação em saúde e da divulgação de informações científicas confiáveis sobre o uso do óleo de coco, evitando a disseminação de mitos e desinformações.

CONCLUSÃO

Diante do que foi desenvolvido ao longo deste projeto, podemos concluir que foi

fundamental para promover uma maior conscientização sobre o uso do óleo de coco, ressaltando a importância de buscar informações confiáveis e baseadas em evidências científicas. A proposta do projeto foi construída a partir da necessidade de orientar a população sobre os benefícios, aplicações e limitações desse produto, considerando a grande quantidade de informações divulgadas sem comprovação e o aumento do seu consumo nos últimos anos. Nesse sentido, as ações realizadas contribuíram de forma significativa para ampliar o conhecimento do público sobre o tema, incentivando práticas mais conscientes e responsáveis relacionadas à saúde e ao bem-estar.

Além disso, o projeto permitiu compreender que, apesar de o óleo de coco apresentar possíveis benefícios para a alimentação, pele e cabelos, seu uso deve ocorrer de maneira equilibrada e moderada, principalmente por ser um alimento rico em gordura saturada. Dessa forma, tornou-se evidente a importância da educação em saúde como ferramenta essencial para combater a desinformação e auxiliar a população na tomada de decisões mais seguras e adequadas no dia a dia.

REFERÊNCIAS

VARMA, Sandeep R. et al. *In vitro anti-inflammatory and skin protective properties of Virgin coconut oil*. Journal of Traditional and Complementary Medicine, 2018.

JAYAWARDENA, R. et al. *Health effects of coconut oil: Summary of evidence from systematic reviews and meta-analysis of interventional studies*. Diabetes & Metabolic Syndrome (2021)

ASSUNÇÃO, Monica L.; FERREIRA, Haroldo S.; DOS SANTOS, Aldenir F.; CABRAL JR., Cyro R.; FLORÊNCIO, Telma M. M. T. *Effects of dietary coconut oil on the biochemical and anthropometric profiles of women presenting abdominal obesity*. Lipids, v. 44, n. 7, p. 593–601, 2009.