



## KOMBUCHA: SUAS PROPRIEDADES E BENEFÍCIOS

Adriane Bertollo<sup>1</sup>  
Lavinia Schneider Schrenk<sup>2</sup>  
Giovana Buchner<sup>3</sup>  
Maria Clara Mobs<sup>4</sup>  
Eduarda Rohde<sup>5</sup>  
Eduarda Dallabrida<sup>6</sup>

**Instituição:** Colégio Estadual Comendador Soares de Barros

**Modalidade:** Relato de Pesquisa

**Eixo Temático:** Saúde e Ambientes

### 1. Introdução:

O objetivo deste trabalho é investigar as propriedades nutricionais e funcionais da Kombucha, bem como seus possíveis benefícios para o organismo humano. A escolha do tema se justifica pela crescente presença da bebida no mercado e pelo interesse que ela desperta entre consumidores que buscam alternativas naturais e saudáveis para o bem-estar físico e mental.

Ao observar que as pessoas estão cada vez mais a procura da bebida kombucha, notou-se a importância de elaborar um projeto de pesquisa com ênfase nas propriedades que a bebida possui e também os benefícios que ajudam na saúde do nosso corpo

<sup>1</sup> Professora licenciada em Ciências Plenas - Habilitação em Matemática e pós-graduada em Gestão, Orientação e Supervisão Escolar - [adriane-dbertollo@educar.rs.gov.br](mailto:adriane-dbertollo@educar.rs.gov.br)

<sup>2</sup> Estudante da 3ª série do Ensino Médio do Colégio Comendador Soares de Barros - [lavinia-6597589@estudante.rs.gov.br](mailto:lavinia-6597589@estudante.rs.gov.br)

<sup>3</sup> Estudante da 3ª série do Ensino Médio do Colégio Comendador Soares de Barros - [giovana-4701305@estudante.rs.gov.br](mailto:giovana-4701305@estudante.rs.gov.br)

<sup>4</sup> Estudante da 3ª série do Ensino Médio do Colégio Comendador Soares de Barros - [maria-6528379@estudante.rs.gov.br](mailto:maria-6528379@estudante.rs.gov.br)

<sup>5</sup> Estudante da 3ª série do Ensino Médio do Colégio Comendador Soares de Barros - [eduarda-2569427@estudante.rs.gov.br](mailto:eduarda-2569427@estudante.rs.gov.br)

<sup>6</sup> Estudante da 3ª série do Ensino Médio do Colégio Comendador Soares de Barros - [eduarda-6528381@estudante.rs.gov.br](mailto:eduarda-6528381@estudante.rs.gov.br)

## 2. Procedimentos Metodológico:

O trabalho de pesquisa está sendo realizado em grupo, nas aulas de Química. Para cumprir com os objetivos do projeto, inicialmente foram bibliográficas, por meio de leituras, análises e comparações de diferentes literaturas, como artigos publicados em sites acadêmicos referente ao tema.

Já para a pesquisa quantitativa, foi realizada uma oficina prática de produção da Kombucha, utilizando chá verde, açúcar e SCOBY. Onde acompanhamos o processo de fermentação por 7 dias, registrando dados como pH, sabor, aparência e tempo de fermentação.

## 3. Resultados e Discussões

A Kombucha é uma bebida fermentada à base de chá adoçado, conhecida por seus potenciais benéficos à saúde e seu sabor característico. Originária da China há mais de dois mil anos, ela tem ganhado popularidade mundial como alternativa natural aos refrigerantes e como fonte de probióticos.

Estudos indicam que a Kombucha é rica em compostos bioativos como polifenóis, ácidos orgânicos, vitaminas do complexo B e vitamina C. Esses componentes estão associados a efeitos antioxidantes, desintoxicantes e probióticos, que podem contribuir para o fortalecimento do sistema imunológico, melhora da saúde intestinal, regulação do açúcar no sangue e proteção hepática.

O kombucha é uma bebida feita com chá preto ou verde, rica em antioxidantes que ajudam a eliminar radicais livres e podem prevenir o câncer. Por ser cheia de antioxidantes, como polifenóis, ela protege as células do cérebro, prevenindo o envelhecimento e doenças como Alzheimer e Parkinson. Essa bebida também contém vitaminas do complexo B, vitamina C e bactérias benéficas, fortalecendo o sistema imunológico e ajudando na recuperação de doenças. Além disso, o kombucha melhora o funcionamento do fígado, desintoxicando o corpo de contaminantes. Também ajuda na digestão e no controle dos níveis de açúcar no sangue, sendo útil para diabetes e síndrome metabólica.

## 4. Conclusão

Conclui-se que a Kombucha é uma bebida fermentada com grande potencial funcional, destacando-se por sua composição rica em polifenóis, ácidos orgânicos, vitaminas do complexo B, vitamina C e microrganismos probióticos. Esses compostos bioativos estão associados a diversos benefícios à saúde, como ação antioxidante, fortalecimento do sistema imunológico, proteção hepática, melhora da digestão e possível



regulação dos níveis de açúcar no sangue. Além disso, por conter antioxidantes como os polifenóis, a kombucha pode auxiliar na prevenção do envelhecimento celular e de doenças neurodegenerativas, como Alzheimer e Parkinson. Sua crescente popularidade se justifica tanto pelo apelo natural e saudável quanto pelos efeitos benéficos atribuídos ao seu consumo.

No entanto, é importante destacar que, apesar dos estudos promissores, muitos ainda são experimentais ou realizados em animais, o que indica a necessidade de mais pesquisas clínicas em humanos para confirmar sua eficácia terapêutica. Também é necessário ter cuidado com o consumo exagerado e com a produção caseira, que pode representar riscos de contaminação quando não feita corretamente.

Em resumo, a kombucha representa uma alternativa interessante e natural para o bem-estar físico e mental, mas deve ser consumida com consciência, baseada em informações seguras e respaldadas por evidências científicas. O desenvolvimento deste projeto permitiu uma melhor compreensão de suas propriedades nutricionais e funcionais, contribuindo para o entendimento crítico sobre seu papel na promoção da saúde.

## 5. Referências

ZANIN TATIANA. Kombucha: o que é, benefícios e como fazer. Tua Saúde, jan. 2025. Acesso em: 04 ago 2025. Disponível em: <<https://boaforma.abril.com.br/alimentacao/16-beneficios-do-kombucha/>>

RIBEIRO. Lucas de S. Kombucha: o que dizem as pesquisas brasileiras nos últimos cinco anos?. Fortaleza, 2021. Acessado em: 03 ago 2025. Disponível em: <[Repositório Institucional UFC: Kombucha: o que dizem as pesquisas brasileiras dos últimos cinco anos \(2015 – 2020\)?](#)>

BRITO. Madu. Kombucha sob controle: estudo mostra que padronização da bebida aumenta atividade antioxidante. G1 RS. 06 jul 2025. Acessado em: 03 ago 2025. Disponível em: <<https://g1.globo.com/rs/rio-grande-do-sul/noticia/2025/07/06/kombucha-sob-controle-estudo-mostra-que-padronizacao-da-bebida-tem-atividade-antioxidante-maior-que-comercial.ghml>>

BRAGA E MELO. Estudo da UFRGS comprova que kombucha tem alto potencial antioxidante, mas não são todas. Bem Estar. 15 jul 2025. Acessado em 03 ago 2025. Disponível em:

9º MoEduCiTec

Mostra Interativa da Produção Estudantil  
em Educação Científica e Tecnológica  
O Protagonismo Estudantil em Foco

III Mostra de Extensão Unijuí



24/10/2025 | Campus Ijuí



<<https://catracalivre.com.br/saude-bem-estar/estudo-da-ufrgs-comprova-que-kombucha-te-m-alto-potencial-antioxidante-mas-nao-sao-todas/>>

MEDEIROS E ZANCHETT. KOMBUCHA: EFEITOS IN VITRO E IN VIVO. Conselho Federal de Farmácia. 19 out 2019. Acessado em: 03 ago 2025. Disponível em: <<https://revistas.cff.org.br/infarma/article/view/2414>>