

A avaliação do eixo Intestino-cérebro como alternativa terapêutica eficaz no tratamento da depressão

Departamento de Psicologia

Ana Clara Alvarenga Faleiros¹; Anelisa Veiga Moreira²; Maria Vitória Schaurich Sehn³;

Instituição de Ensino

¹ Psicologia, Universidade Anhembi Morumbi, faleiros.anaclara@gmail.com

² Psicologia, Universidade São Judas Tadeu, anelisaveigam@gmail.com

³ Psicologia, Universidade do Sul de Santa Catarina, mariassehn@gmail.com

Introdução

A interferência da microbiota intestinal na qualidade de vida da população pode ser colocada como pauta crescente nos últimos anos, já que estudos que a relacionam com condições diversas, desde obesidade e câncer, até ao funcionamento do metabolismo e sistema imunológico, estão em constante progresso. (CHULUCK, J. B. G. et al., 2023). Entretanto, não somente o bem-estar físico está sendo relacionado nessa linha de pesquisa de microrganismos, a saúde mental também vem ganhando destaque nessa relação, principalmente quando se fala do eixo intestino-cérebro (COLLEN, 2016).

Em primeira análise, cabe enfatizar o microbioma intestinal como um sítio orgânico de organismos comensais e simbióticos que, apesar de sua maioria serem bactérias, há também fungos e vírus. Nesse cenário, a alimentação pode influenciar esses microorganismos na regulação e produção de células inflamatórias e secreção de neurotransmissores, que atuam nos circuitos neurais, alterando comportamentos psicológicos, afetando, com isso, o humor e a cognição (SOUZEDO, F; BIZARRO, L; PEREIRA, A., 2020).

Portanto, não é atoa que transtornos como depressão e ansiedade estão ligados a essas modificações comportamentais na medida em que a qualidade nutricional influencia na qualidade de vida e do bom funcionamento do organismo (LOSS, 2019). A transformação da alimentação humana, com alimentos industrializados, repleto de ingredientes pouco saudáveis e diversos aditivos químicos, vem abalando o estilo de vida e perfil de saúde mental da população brasileira, sendo consequência desses impactos neurológicos que a microbiota intestinal ocasiona (GUERRA, CERVATO-MANCURSO, BEZERRA, 2019).

Dessa forma, coloca-se a saúde mental e a microbiota intestinal como uma comunicação bidirecional entre o sistema entérico e o sistema nervoso central. Uma vez que essa rede envolve sinais físicos, químicos e neurais permitindo que o intestino e o cérebro intervenham um no outro a partir de um nervo de comunicação. O Nervo Vago pode ser entendido como uma caminho direto entre esses dois pólos, sendo, com isso, responsável por toda comunicação e impulsos elétricos (COLLEN, 2016). Nesse modo, o foco deste trabalho visa a relação da depressão com as microbiotas intestinais, a partir do eixo intestino-cérebro, com uma possível alternativa terapêutica.

Objetivos




Adentrando os objetivos gerais da pesquisa, procura-se fazer uma avaliação sobre o eixo intestino-cérebro e sua relação com a saúde mental, a partir de uma revisão literária, de forma a pontuar estratégias da psiquiatria nutricional no tratamento e prevenção no transtorno depressivo maior, elucidado-se a influência entre ambos.

Metodologia

A busca por artigos científicos foi realizada nas seguintes bases de dados: SciELO, Lilacs e MedLine, os dois últimos acessados pela Biblioteca Virtual em Saúde. Foram selecionados com base nos seguintes descritores: Eixo Intestino-Encéfalo, Microbiota-Intestino-Cérebro, Microbiota, Saúde Mental e Depressão. Estes foram utilizados de forma combinada, com o booleano "AND".

Como critérios de inclusão: artigos disponibilizados em português; entre 2018 e 2023 e; com foco na temática da relação intestino-cérebro. E como critérios de exclusão: artigos em língua estrangeira, fora do recorte temporal ou com temática principal divergente do proposto pela pergunta norteadora.

Resultados

2018 - 2023	Total	Filtros	Selecionados	Resumo	
	1.526	1	→	"O eixo intestino-cérebro e sintomas depressivos: uma revisão sistemática dos ensaios clínicos randomizados com probióticos"	Efeitos dos probióticos nos sintomas depressivos e depressão maior, através de ensaios clínicos publicados entre 2010 e 2020.
	23	2	→	"Suplementação com probióticos e depressão: estratégia terapêutica?"	Uso de probióticos como estratégia terapêutica nos desfechos de depressão.
	05	0	↓	"Revisão sistemática sobre os efeitos dos probióticos na depressão e ansiedade: terapêutica alternativa?"	Revisão sistemática de ensaios clínicos sobre os efeitos dos probióticos na depressão, ansiedade e estresse psicológico.

Conclusões

Com a realização do presente estudo pode-se concluir que há uma necessidade de maiores estudos e aprofundamentos a respeito da avaliação do eixo intestino-cérebro como alternativa terapêutica eficaz no tratamento de pacientes com depressão.

Nesse cenário, se encontram grandes avanços e contribuições sobre a interação cérebro-intestino, assim como estudos a respeito das microbiotas intestinais e sua relação com a saúde mental. O que carece de conhecimentos é sobre quais microrganismos satisfazem essa relação e a falta de estabelecimento de critérios metodológicos contribuem para esse carência.

Posto isso, resume que o uso de probióticos para tratamento de transtornos depressivos necessita de maiores estudos, uma vez que se possui uma variedade de microrganismos, não podendo, com isso, estabelecer uma relação direta entre um probiótico específico e a depressão.

Outrossim, se observa que o estabelecimento de critérios específicos do público alvo analisados nas amostras é indispensável. A concordância no diagnóstico da depressão e nas características físicas e mentais dos analisando, assim como se realizam ou não psicoterapia, é fundamental para se estabelecer resultados precisos e conscientes.

Por fim, evidencia-se que os estudos a respeito do eixo intestino-cérebro são satisfatórios, abrindo margem para uma nova linha de pesquisa a seu respeito: o uso de probióticos para o tratamento da depressão. Demonstrando, essa, ser uma área iniciante nas pesquisas.

Bibliografia

<https://docs.google.com/document/d/1ermi3ritlv49jzFyzJZ8jeGyZzV32o9ZZV8wydhG0GQ/e/dit?usp=sharing>

Apoio Financeiro: Não foi utilizado.

