



## 4º Congresso de Responsabilidade Socioambiental da FSG

<http://ojs.fsg.br/index.php/rpsic/index>



### TERAPIA PSICOBIÓTICA NA SAÚDE MENTAL: UMA REVISÃO DE LITERATURA

Letícia Pescador<sup>a</sup>, Queli Defaveri Varela Cabanellos<sup>a\*</sup>

a) Curso de Farmácia, Centro Universitário da Serra Gaúcha, Caxias do Sul, RS.

**\*Orientador (autor correspondente):**

\*Queli D.V. Cabanellos, endereço: Rua Os Dezoito do Forte, 2366.  
Caxias do Sul – RS. CEP: 95020-472.  
E-mail: [queli.varela@fsg.edu.br](mailto:queli.varela@fsg.edu.br)

**Palavras-chave:**

Psicobióticos. Probióticos. Disbiose. Eixo cérebro-intestino.

**INTRODUÇÃO:** Os transtornos mentais estão diretamente relacionados a perdas em qualidade de vida e funcionalidade, sendo importante fator de risco para o suicídio. A depressão é um transtorno mental frequente, estima-se que cerca de 300 milhões de pessoas no mundo, de todas as idades, sejam acometidos com essa desordem. A maior parte da serotonina corporal, um dos principais neurotransmissores envolvidos na depressão, é produzida no trato gastrointestinal, no intestino, e pelos neurônios serotoninérgicos do sistema nervoso entérico, o que correlaciona o desbalanço da microbiota intestinal com distúrbios psiquiátricos. O intestino humano abriga trilhões de bactérias, número dez vezes maior do que a quantidade total de células do corpo humano. Essa microbiota integra o mecanismo de homeostase corporal, de forma que seu desequilíbrio está envolvido em muitos aspectos na constituição da saúde e da doença. Alterações significativas na comunidade entérica podem levar a uma disbiose intestinal, ou seja, a um desequilíbrio do microbioma do intestino, alteração que leva à perda de microrganismos benéficos, expansão dos microrganismos nocivos e perda da diversidade do microbioma gastrointestinal, podendo provocar processos inflamatórios nesse órgão. O eixo cérebro-intestino é um sistema de comunicação neuro-hormonal e integra o sistema nervoso central, o sistema nervoso entérico, o sistema nervoso autônomo, eixo hipotálamo-pituitária-adrenal e vias neuroimunes. Essa rede de comunicação influencia a parte motora, sensorial e secretora do intestino, além de influenciar nas funções cerebrais, especialmente em áreas dedicadas à regulação do estresse no hipotálamo. Estudos recentes demonstram que a redução de diversidade e riqueza de espécies pode influenciar no funcionamento do eixo cérebro-intestino, alterando funções cerebrais e até mesmo o comportamento. Sendo assim, esse trabalho busca demonstrar, através de revisão da literatura, a utilização terapêutica da suplementação de

culturas probióticas em pacientes com sintomas de depressão e ansiedade, também chamada de terapia psicobiótica. **MATERIAL E MÉTODOS:** Esse trabalho trata-se de uma revisão a respeito do uso de culturas probióticas no tratamento de doenças psiquiátricas. Para tanto, foram realizadas pesquisas em artigos científicos nas bases de dados SciELO e Google Acadêmico, selecionando artigos nacionais que se enquadraram no tema proposto, publicados no período de 2014 à 2021 e que estivessem em idioma português. Foram utilizadas as seguintes palavras-chave: psicobióticos; probióticos; disbiose; eixo cérebro-intestino. A partir da escolha dos artigos, foi feita uma revisão de literatura, reunindo e sintetizando resultados de pesquisas sobre o tema. **RESULTADOS E DISCUSSÕES:** Segundo pesquisa realizada por Souza *et al* (2020), na qual foram analisados oito ensaios clínicos, publicados entre 2010 e 2020, com o objetivo de verificar o impacto do uso de probióticos sobre sintomas de depressão, 6 estudos apresentaram redução ou melhora significativa dos sintomas depressivos, enquanto 2 não apresentaram mudanças significativas comparando com o grupo que recebeu placebo. Moraes *et al* (2019) avaliaram 11 estudos clínicos, publicados até 2018, sobre o impacto da suplementação de probióticos em pacientes com diagnóstico de depressão e sintomas depressivos, sendo que apenas 2 estudos não observaram diferença entre o grupo placebo e o grupo submetido à suplementação. Foi constatado nessa revisão que todos os estudos utilizaram bactérias dos gêneros *Lactobacillus* e *Bifidobacterium* e, apesar de poucos artigos identificarem as cepas ou linhagens, a maioria optou pelo uso de probióticos multiespécies. Ramos *et al* (2020) reuniram 12 artigos sobre o tema, observando que 10 demonstraram relação entre a suplementação de probióticos e melhora nas medidas psicológicas ou biológicas da depressão, ansiedade e estresse, 1 estudo fez uma análise comparativa entre o microbioma intestinal de pacientes com ansiedade e pacientes saudáveis e somente 1 estudo não demonstrou diferença significativa entre probióticos e placebo. Magalhães-Guedes *et al* (2020) descreveram em sua revisão que diversos estudos demonstraram que a administração de diferentes espécies de *Lactobacillus* em ratos e camundongos reduziu comportamentos de ansiedade e depressão, aumentou os níveis de dopamina, serotonina e noradrenalina e neurotróficos derivados do cérebro. Já testes feitos em humanos constataram a diminuição do estresse, da depressão e comportamentos de ansiedade usando uma cepa de *Bifidobacterium*. **CONCLUSÃO:** Pode-se observar que tratamentos psicobióticos oferecem potencial terapêutico para transtornos do sistema nervoso. Contudo, são necessários mais estudos a fim de determinar a eficácia de linhagens microbianas, de forma a otimizar essa terapia.

---

**REFERÊNCIAS**

- MAGALHÃES-GUEDES, K. T.; ANUNCIACÃO, T. A.; NASCIMENTO, A. S. M. Psicobióticos na saúde mental contra transtorno da ansiedade e depressão. **Ciências da Saúde: Campo Promissor em Pesquisa** 7, [S.L.], p. 105-112, 11 fev. 2020. Atena Editora. <http://dx.doi.org/10.22533/at.ed.89920110213>.
- MAGALHÃES-GUEDES, K. T. Terapia psicobiótica uso de probióticos no equilíbrio imunológico: uma revisão sobre o equilíbrio do sistema imune. **Saúde em Foco: Temas Contemporâneos - Volume 2**, [S.L.], p. 602-610, 2020. Editora Científica Digital. <http://dx.doi.org/10.37885/200700597>.
- MORAES, A. L. F.; BUENO, R. G. A. L.; FUENTES-ROJAS, M.; ANTUNES, A. E. C. Suplementação com probióticos e depressão: estratégia terapêutica?. **Revista de Ciências Médicas**, [S.L.], v. 28, n. 1, p. 31, 26 ago. 2019. Cadernos de Fe e Cultura, Oculum Ensaaios, Reflexão, Revista de Ciências Médicas e Revista de Educação da PUC-Campinas. <http://dx.doi.org/10.24220/2318-0897v28n1a4455>.
- ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DE SAÚDE (OPAS). **Depressão**. Disponível em <https://www.paho.org/pt/topicos/depressao>. Acesso em: 09mai. 2021
- RAMOS, E. C.; MACIEL, K. S.; SILVA, L. C. C.; CARVALHO, L. M. F. Efeitos da disbiose e suplementação de probióticos na ansiedade. **Saúde em Foco: Temas Contemporâneos - Volume 3**, [S.L.], p. 260-271, 2020. Editora Científica Digital. <http://dx.doi.org/10.37885/201001605>.
- SOUZEDO, F. B.; BIZARRO, L.; PEREIRA, A. P. A. O eixo intestino-cérebro e sintomas depressivos: uma revisão sistemática dos ensaios clínicos randomizados com probióticos. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, [S.L.], v. 69, n. 4, p. 269-276, dez. 2020. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/0047-2085000000285>.
- VEDOVATO, K.; TREVIZAN, A. R.; ZUCOLOTO, C. N.; BERNARDI, M. D. L.; ZANONI, J. N.; MARTINS, J. V. C. P. O eixo intestino-cérebro e o papel da serotonina. *Arq. Ciênc. Saúde Unipar, Umuarama*, v. 18 n. 1, p. 33-42, jan./abr. 2014
- ZORZO, R. A. Impacto do microbioma intestinal no Eixo Cérebro-Intestino. **International Journal Of Nutrology**, [S.L.], v. 10, n. 01, p. 298-305, mar. 2017. Georg Thieme Verlag KG. <http://dx.doi.org/10.1055/s-0040-1705652>.