

MODULAÇÃO DA MICROBIOTA INTESTINAL E SEUS IMPACTOS NA SAÚDE MENTAL DE ADULTOS

Amanda Kelen Magalhães Felisberto¹; Maria Luiza Alencar Lima²; Maria Júlia D' Assumpção Mata³; Lucas Silveira Castro Gasquez⁴.

DOI: 10.47094/IIICOLUBRASC.2025/RS/1

RESUMO

Introdução: A microbiota intestinal desempenha papel central na comunicação com o sistema nervoso central por meio do eixo intestino–cérebro, que envolve mecanismos neuronais, endócrinos, metabólicos e imunológicos. Alterações em sua composição têm sido associadas ao desenvolvimento de transtornos psiquiátricos, como depressão e ansiedade, sobretudo em casos resistentes ao tratamento. Nesse contexto, a modulação da microbiota, por meio de probióticos, prebióticos, simbióticos, padrões alimentares saudáveis e transplante de microbiota fecal, apresenta-se como estratégia terapêutica potencial. **Objetivo:** Analisar a influência da modulação da microbiota intestinal sobre a saúde mental de adultos, com foco em desfechos relacionados à depressão, ansiedade e cognição. **Metodologia:** Foi realizada revisão narrativa da literatura nas bases PubMed e SciELO, abrangendo estudos publicados entre 2019 e 2025. Foram incluídos ensaios clínicos, revisões sistemáticas, meta-análises e estudos observacionais conduzidos em humanos adultos (≥ 18 anos), nos idiomas inglês, português ou espanhol, que investigaram a relação entre intervenções voltadas à modulação da microbiota intestinal e saúde mental. Excluíram-se pesquisas em animais, trabalhos duplicados, relatos de caso, cartas ao editor e publicações sem relação direta com o tema. **Resultados:** A suplementação com probióticos mostrou potencial para reduzir sintomas depressivos e ansiosos, além de melhorar a cognição. Revisões sistemáticas confirmam esses achados, ainda que exista heterogeneidade quanto a cepas, doses e duração das intervenções. Ensaios clínicos apontam que doses elevadas de probióticos em curto prazo são mais eficazes. Padrões alimentares saudáveis, ricos em fibras, frutas e vegetais, também se mostraram protetores contra sintomas depressivos, favorecendo maior diversidade microbiana intestinal. Além disso, o transplante de microbiota fecal demonstrou benefícios em quadros de depressão resistente, com melhora significativa do humor e aumento da variabilidade bacteriana. **Conclusão:** As evidências atuais sugerem que a modulação da microbiota intestinal exerce efeitos positivos na saúde mental, contribuindo para redução de sintomas de depressão e ansiedade e para melhora cognitiva. Contudo, a heterogeneidade metodológica limita recomendações clínicas definitivas. Novos estudos clínicos, padronizados e bem conduzidos, são necessários para validar a eficácia dessas intervenções e consolidar sua aplicação na prática médica.

PALAVRAS-CHAVE: Microbiota intestinal. Saúde mental. Probióticos.