

Relação entre a Deficiência de Vitamina B12 e o Desenvolvimento de Transtornos Psiquiátricos

The Relationship Between Vitamin B12 Deficiency and the Development of Psychiatric Disorders

João Felipe Donaire Rapozero

<https://orcid.org/0009-0007-0246-7690>

Graduado medicina

USP SP

joao.rapozero@gmail.com

Ítalo Carneiro de Oliveira

<https://orcid.org/0009-0004-3718-9545>

Graduado em Farmácia

Centro Universitário de Excelência (UNEX)

Italotim7@gmail.com

RESUMO

Introdução: A vitamina B12, na sua forma ativa metilcobalamina, desempenha um papel essencial no funcionamento do sistema nervoso central, sendo crucial para a produção de mielina, a formação de neurotransmissores e a manutenção das funções cognitivas. Sua deficiência está associada a uma série de problemas de saúde, incluindo transtornos psiquiátricos como depressão, ansiedade e psicoses. A relação entre a deficiência de vitamina B12 e as condições psiquiátricas tem sido amplamente estudada, sendo apontada como um fator importante no desenvolvimento e agravamento de distúrbios psicológicos. A falta dessa vitamina pode prejudicar a comunicação entre as células nervosas, afetando a saúde mental de forma significativa. **Objetivo** Este estudo visa analisar a relação entre a deficiência de vitamina B12 e o desenvolvimento de transtornos psiquiátricos. **Metodologia** A pesquisa foi conduzida por meio de uma revisão sistemática da literatura, com foco em estudos publicados entre 2010 e 2023. A busca foi realizada nas bases de dados PubMed, Scopus e Google Scholar, utilizando termos-chave como "deficiência de vitamina B12", "transtornos psiquiátricos", "depressão", "psicose" e "neuropsiquiatria", com o uso de conectores booleanos AND e OR. Inicialmente, foram identificados 120 artigos. Após a triagem, 12 artigos foram selecionados com base em critérios de inclusão, como a relevância para o tema, qualidade metodológica e foco em estudos clínicos que abordassem os efeitos da deficiência de vitamina B12 em transtornos psiquiátricos. Os critérios de exclusão incluíram estudos com amostras de pacientes pediátricos, artigos em línguas diferentes de inglês, português ou espanhol, e estudos que não abordavam diretamente os impactos psiquiátricos da deficiência de vitamina B12. **Discussão** A deficiência de vitamina B12 está intimamente ligada a uma série de transtornos psiquiátricos, com destaque para a depressão, ansiedade e psicoses. O mecanismo subjacente a essa associação envolve o impacto da B12 sobre o sistema nervoso central, particularmente na síntese de neurotransmissores como serotonina e dopamina, que estão diretamente relacionados ao humor e ao comportamento. A falta dessa vitamina pode levar ao aumento da homocisteína, um aminoácido que, em níveis elevados, está associado a distúrbios neurodegenerativos e psiquiátricos. O diagnóstico da deficiência de vitamina B12 é realizado por meio de exames laboratoriais, com a dosagem de B12 no sangue, além da medição dos níveis de homocisteína e ácido metilmalônico. O tratamento envolve a reposição da vitamina B12, que pode ser feita por via oral ou por injeção, dependendo da gravidade da deficiência. A reposição adequada de B12 tem mostrado resultados positivos no alívio dos sintomas psiquiátricos associados, principalmente quando a deficiência é detectada precocemente. Estudos demonstram que pacientes com depressão que apresentavam níveis baixos de vitamina B12 mostraram melhorias significativas

após o tratamento com suplementação. **Conclusão** A deficiência de vitamina B12 é um fator importante no desenvolvimento de transtornos psiquiátricos, especialmente em pacientes com histórico de distúrbios psicológicos. A identificação precoce dessa deficiência é crucial para o tratamento adequado, que pode incluir a reposição vitamínica, levando à melhoria dos sintomas psiquiátricos. Profissionais de saúde mental devem considerar a deficiência de B12 como uma possível causa subjacente de transtornos psicológicos, principalmente quando os pacientes não respondem aos tratamentos convencionais.

Palavras-chave: vitamina B12, deficiência, transtornos psiquiátricos, depressão, psicoses, neuropsiquiatria, reposição vitamínica.