

RESUMO - CIÊNCIAS DA SAÚDE

MICROBIOTA E SAÚDE MENTAL: INTERAÇÕES DO EIXO INTESTINO-CÉREBRO E SUAS IMPLICAÇÕES CLÍNICAS

Ana Paula De Oliveira Silva Cláudio De Souza (anapaulaosc.med@gmail.com)

Michely Feletti (my.feletti@gmail.com)

Marcos Cezar Menegatti Filho (marcos.cmf@hotmail.com)

Introdução:

A microbiota intestinal desempenha papel crucial na homeostase metabólica, imunológica e neurológica. Evidências recentes demonstram que alterações em sua composição podem influenciar diretamente funções cerebrais, comportamentais e emocionais por meio do chamado eixo intestino-cérebro. Essa conexão bidirecional envolve vias neurais, endócrinas, imunológicas e metabólicas, sugerindo que distúrbios psiquiátricos como ansiedade, depressão e transtornos neurodesenvolvimentais podem estar associados à disbiose intestinal.

Objetivo:

Analisar os principais achados científicos que relacionam a microbiota intestinal às condições de saúde mental, destacando mecanismos fisiológicos de comunicação e potenciais aplicações terapêuticas.

Métodos:

Revisão narrativa baseada em artigos recentes (2018–2024), ensaios clínicos controlados, revisões sistemáticas e estudos translacionais que investigaram o impacto da composição microbiana, metabólitos intestinais e intervenções moduladoras no comportamento e saúde mental.

Resultados:

1. Mecanismos do eixo intestino-cérebro: envolvem o nervo vago, sistema imune, produção de neurotransmissores, ácidos graxos de cadeia curta e modulação do eixo HPA.
2. Disbiose e transtornos psiquiátricos: associações entre menor diversidade microbiana e maior incidência de ansiedade, depressão, TEA e transtornos do humor.
3. Psicobióticos: probióticos específicos mostraram efeitos positivos na redução de sintomas depressivos e ansiosos.
4. Impacto da alimentação: dietas ricas em fibras, prebióticos e polifenóis favorecem metabólitos neuroprotetores; ultraprocessados aumentam inflamação e disbiose.
5. Perspectivas futuras: FMT, metagenômica e terapias personalizadas como potenciais abordagens emergentes.

Conclusão:

As evidências reforçam que a microbiota intestinal desempenha papel fundamental na regulação da saúde mental. A compreensão do eixo intestino-cérebro abre portas para novas estratégias terapêuticas integradas, incluindo intervenções nutricionais, probióticos e modulação microbiana individualizada.

Palavras-chave: microbiota; saúde mental; eixo intestino-cérebro; psicobióticos; disbiose; neuroinflamação.

