

## A MICROBIOTA INTESTINAL COMO DEFESA CONTRA DEPRESSÃO

Congresso On-line de Nutrição Clínica, Educação Física e Saúde, 1ª edição, de 04/05/2021 a 06/05/2021  
ISBN dos Anais: 978-65-89908-07-4

QUINTAL; Daniel Tadeu Mello<sup>1</sup>

### RESUMO

A Depressão é uma doença que afeta atualmente pessoas no mundo todo, sendo causada a partir de fatores genéticos, ambientais, comportamentais e fisiológicos. O cérebro é o grande sinalizador da microbiota, que é composta por uma grande cultura de microorganismos atuantes na homeostase do hospedeiro. O eixo cérebro-intestino é de grande valia pois a cada alteração no equilíbrio bacteriano pode haver impacto na saúde do indivíduo. O objetivo deste resumo é elucidar a interação entre a microbiota e depressão. A metodologia utilizada foi pela revisão de literatura publicada no período de 2014 a 2021 nos bancos de dados Scielo e Pubmed, com o uso das palavras chaves "Gut microbiota" AND "depression" AND "dysbiosis" AND "mental depressive disorder". A literatura nos mostra que a depressão é causada pela desregulação neurológica, levando à liberação de citocinas e por fim resposta sistêmica de estresse, entretanto, sabe-se que o estresse pode induzir a disbiose, alterando o equilíbrio da composição da microbiota e desenvolvendo estado inflamatório provocando distúrbios emocionais. O aumento da permeabilidade intestinal é frequente no estado depressivo, tendo função fundamental no triângulo disbiose-inflamação-depressão em virtude da translocação de componentes da parede intestinal à corrente sanguínea. Há a hipótese de que alguns microorganismos possuem a capacidade de afetar a produção de neurotransmissores, o que alimenta ainda mais a afirmação de que disbiose leva a quadro de depressão. Concluimos que manter a Microbiota saudável é de extrema importância para a proteção e defesa do indivíduo e que desempenha papel fundamental em sua saúde mental.

**PALAVRAS-CHAVE:** Depressão, Doenças Mentais, Microbiota, Nutrição, Saúde

<sup>1</sup> Nutricionista pelo Centro Universitário São Camilo, danielquintal.nutricionista@gmail.com