



PSICOBÍÓTICOS: RELAÇÃO DAS BACTERIAS INTESTINAIS COM A SAÚDE MENTAL

SOFIA RAFAELA SILVA FRAZÃO; ADRIELLE ZAGMIGNAN

Introdução: Psicobióticos são microrganismos probióticos dotados da capacidade de sintetizar e excretar compostos benéficos, tais como ácidos graxos, hormônios e neurotransmissores. Apresentam potencial para reduzir sintomas associados a condições psiquiátricas como depressão e ansiedade em indivíduos acometidos por tais patologias. **Objetivo:** Investigar o papel dos psicobióticos na modulação da saúde mental, explorando sua capacidade de influenciar a comunicação entre o intestino e o cérebro. **Metodologia:** Foi realizada uma revisão de literatura com busca nas bases de dados do Scientific Electronic Library Online (SCIELO) usando os termos: psicobióticos, saúde mental, depressão e ansiedade com estudos equivalentes ao período de 2018 a 2021. **Resultados:** Psicobióticos, probióticos específicos, promovem a homeostase intestinal e reduzem a inflamação, beneficiando pacientes com transtornos psiquiátricos, como ansiedade e depressão. Eles modulam o sistema regulatório, suprimindo citocinas pró-inflamatórias. O eixo intestino-cérebro, vital para o bem-estar psicológico, destaca a importância da microbiota intestinal, composta por cerca de 100 trilhões de microrganismos, cuja integridade é influenciada por fatores genéticos, idade, dieta e estresse. A comunicação microbioma-intestino-cérebro ocorre via imunorregulação, nervo vago e via neuroendócrina, impactando produção de citocinas, motilidade intestinal, função cerebral e neurotransmissores. O uso dos psicobióticos como suplementos tem eficácia comprovada em distúrbios gastrointestinais e, mais recentemente, foi reconhecido seu impacto no sistema nervoso central. Pesquisas indicam que psicobióticos, como *Lactobacillus* e *Bifidobacterium*, possuem efeitos terapêuticos na ansiedade e depressão, atuando na secreção de neurotransmissores, modulação do eixo hipotálamo-pituitária-adrena, além de possuírem propriedades anti-inflamatórias. Embora promissores, estudos em humanos enfrentam desafios metodológicos, destacando a necessidade de pesquisas adicionais para compreender plenamente seu potencial terapêutico e superar suas limitações. **Conclusão:** Apesar da crescente popularidade do uso dos psicobióticos, desafios como a escolha da cepa e dosagem limitam sua aceitação no tratamento de distúrbios mentais. Pesquisas adicionais são necessárias para determinar sua eficácia, considerando variáveis como duração do tratamento e natureza do transtorno. Compreender seus mecanismos de ação é crucial para desenvolver intervenções terapêuticas mais eficazes. Assim, os psicobióticos representam uma promissora abordagem para melhorar a saúde mental, porém mais estudos são necessários para desvendar seu potencial terapêutico completo.

Palavras-chave: **MICROBIOTA; DEPRESSÃO; ANSIEDADE; INTESTINO-CÉREBRO; PROBIÓTICOS**