



A INTERCONEXÃO ENTRE MICROBIOTA INTESTINAL E SAÚDE MENTAL: MECANISMOS, IMPLICAÇÕES E PERSPECTIVAS TERAPÊUTICAS

CAROLINA FÁTIMA GIOIA NAVA; DIGILANY APARECIDA DE SOUZA LEMES; ISABELA FERREIRA SADDI; DANILO ALVES GUIMARÃES DE MOURA; HARDWICKEN MIRANDA VARGAS

Introdução: A microbiota intestinal, composta por mais de 100 trilhões de microrganismos, desempenha um papel crucial na saúde humana, influenciando não apenas a digestão, como também a saúde mental. Estudos recentes têm demonstrado que a disbiose está associada a uma variedade de distúrbios psiquiátricos, incluindo depressão e ansiedade. Essa crescente evidência sobre a relação entre a microbiota intestinal e a saúde mental tem motivado pesquisadores a investigar os mecanismos subjacentes a essa conexão, ressaltando a importância de uma abordagem multidisciplinar que envolva nutrição, psicologia e microbiologia. **Objetivo:** O objetivo deste estudo é compreender a relação entre a microbiota intestinal e a saúde mental, explorando os mecanismos que ligam esses dois aspectos. **Metodologia:** Trata-se de uma revisão sistemática da literatura em que utilizou-se os seguintes bancos de dados: PubMed, Scielo e LILACS. Os descritores utilizados foram “gut microbiota” AND “mental health”. Foram incluídos artigos em português e inglês, publicados entre 2020 e julho de 2024. Após a análise de 450 artigos e a aplicação da estratégia PICO para refinar a pesquisa, 10 artigos foram selecionados para inclusão na revisão. **Resultados:** A literatura revisada indica que a microbiota intestinal desempenha um papel fundamental na produção de neurotransmissores, como a serotonina, e na modulação da resposta inflamatória, ambos fatores diretamente ligados à saúde mental. Além disso, a disbiose tem sido associada ao aumento da permeabilidade intestinal, resultando em um estado inflamatório que pode agravar condições psiquiátricas. Intervenções nutricionais, como a administração de probióticos e prebióticos, têm demonstrado potencial para melhorar os sintomas de ansiedade e depressão, sugerindo que a modulação da microbiota intestinal pode ser uma estratégia terapêutica promissora. **Conclusão:** A complexa relação entre a microbiota intestinal e a saúde mental é evidente, destacando a necessidade de mais pesquisas para elucidar os mecanismos envolvidos. A compreensão dessa interação pode abrir novas perspectivas para o desenvolvimento de intervenções nutricionais e terapêuticas, contribuindo para a prevenção e tratamento de distúrbios mentais. Assim, a integração de conhecimentos de diferentes áreas é fundamental para avançar na compreensão do eixo intestino-cérebro e suas implicações na saúde mental, promovendo uma abordagem holística para o bem-estar psicológico.

Palavras-chave: **DISTÚRBIOS PSICOLÓGICOS; EIXO INTESTINO-CÉREBRO; MICROBIOMA**