

## PSICOBÍÓTICOS NA MODULAÇÃO DA MICROBIOTA INTESTINAL PARA REGULAÇÃO DO HUMOR E COMPORTAMENTO HUMANO: UMA REVISÃO DE LITERATURA

**Yasmin de Sousa Gregorio**

<sup>1</sup>Discente - Centro Universitário Fametro - Unifametro  
[yasmin.gregorio01@aluno.unifametro.edu.br](mailto:yasmin.gregorio01@aluno.unifametro.edu.br)

**Maria Valéria Correia Lima**

<sup>1</sup>Discente - Centro Universitário Fametro - Unifametro  
[maria.lima29@aluno.unifametro.edu.br](mailto:maria.lima29@aluno.unifametro.edu.br)

**Bárbara Meneses Andrade Gomes**

<sup>1</sup>Discente - Centro Universitário Fametro - Unifametro  
[barbara.gomes@aluno.unifametro.edu.br](mailto:barbara.gomes@aluno.unifametro.edu.br)

**Luana Moura Mattos**

<sup>1</sup>Discente - Centro Universitário Fametro - Unifametro  
[luana.mattos@aluno.unifametro.com](mailto:luana.mattos@aluno.unifametro.com)

**Isabela Limaverde Gomes**

<sup>2</sup>Docente - Centro Universitário Fametro - Unifametro  
[isabela.gomes@professor.unifametro.edu.br](mailto:isabela.gomes@professor.unifametro.edu.br)

**Área Temática:** Alimentos, nutrição e saúde.

**Área de Conhecimento:** Ciências da saúde.

**Encontro Científico:** XII Encontro de Iniciação à Pesquisa.

**Introdução:** A microbiota intestinal, popularmente conhecida como flora intestinal, é uma colonização de bactérias que desempenham um papel importante no desenvolvimento e sustentação do sistema nervoso central. Indivíduos com patologias como depressão e ansiedade tendem a ter a microbiota alterada devido à grande sensibilidade ao estresse. Por isso, a microbiota possui um grande potencial para regular e modular comportamentos decorrentes da conexão entre o intestino e o cérebro. Em pacientes com essas patologias, é comum identificar disbiose, que se refere ao desequilíbrio da flora intestinal e à redução da diversidade de microrganismos presentes na microbiota. Os psicobióticos, por sua vez, consistem em um conjunto de probióticos e prebióticos que, quando consumidos em quantidades adequadas, são capazes de remodelar a microbiota, promovendo mudanças específicas que influenciam positivamente a saúde do eixo intestino-cérebro. Isso beneficia

peças com estresse crônico, mau humor, sinais de ansiedade e depressão, entre outras patologias psicológicas. **Objetivo:** Este estudo tem como objetivo identificar a relação entre os psicobióticos e seus impactos na modulação intestinal para a regulação do humor. **Metodologia:** Foi realizada uma revisão bibliográfica em setembro de 2024, com base em artigos selecionados nas plataformas Google Acadêmico e Scielo, publicados entre 2021 e 2024, nos idiomas português e inglês, com temática considerada relevante para o estudo. Os termos de busca utilizados foram selecionados em consulta aos descritores em Ciências da Saúde (DECS) que tiveram como resultado as seguintes palavras-chaves: “Probióticos”, “Eixo Encéfalo-Intestino”, “Microbioma Gastrointestinal”. As buscas foram realizadas a partir da combinação desses termos, que possibilitou a seleção de três artigos. Foram excluídos trabalhos indisponíveis na íntegra, estudos duplicados e revisões bibliográficas. **Resultado e discussões:** A interação entre o sistema nervoso central e a microbiota intestinal é um fenômeno complexo e dinâmico, que desencadeia uma série de efeitos bioquímicos e neuroendócrinos. As intervenções terapêuticas direcionadas à modulação da microbiota, como o uso de psicobióticos, têm se destacado como uma abordagem promissora no tratamento de distúrbios psiquiátricos. A suplementação demonstrou uma redução significativa dos sintomas de ansiedade e depressão. Pacientes que consumiram psicobióticos relataram maior estabilidade emocional e melhora no estado de humor. Observou-se uma redução nos níveis de cortisol, hormônio relacionado ao estresse, sugerindo uma influência positiva na resposta ao estresse e favorecendo uma melhor regulação emocional. **Conclusão:** Apesar de ser um tema relativamente novo e pouco abordado, os psicobióticos estão ganhando popularidade; no entanto, ainda existem muitas barreiras na preferência ou escolha de probióticos como agentes alternativos no tratamento de transtornos mentais. Estudos mostram que a flora intestinal desempenha um papel importante no desenvolvimento e funcionamento do sistema nervoso central, devido à sua influência no âmbito neuropsiquiátrico. Pessoas com transtornos de ansiedade e depressão apresentam uma composição microbiana alterada, possivelmente devido ao estresse causado pelos transtornos, que repercute gerando alterações na motilidade do cólon. Portanto, uma nutrição adequada e uma dieta bem equilibrada, rica em nutrientes e probióticos, contribuem para reduzir as alterações da microbiota, equilibrando sua composição e melhorando a qualidade de vida das pessoas.

**Palavras-chave:** Microbiota intestinal; Prebióticos; Psicobióticos; Eixo-intestino-cérebro.

**Referências:**

BARBOSA, G. D. A. .; NETO, J. M. W. D. . Psicobióticos e suas influências nos tratamentos de depressão e ansiedade. *Nutrivisa Revista de Nutrição e Vigilância em Saúde*, Fortaleza, v. 8, n. 1, p. E9633, 2021.

PEREIRA, Lucas Corsini; GONTIJO, Júlia Ribeiro Faria; CEDRO, Juliano Teubner; LIMA, Diego Henrique de Melo; GUSMÃO, Alexandre de Almeida. INFLUÊNCIA DA MICROBIOTA INTESTINAL NA SAÚDE MENTAL: IMPLICAÇÕES CLÍNICAS. *Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação*, [S. l.], v. 10, n. 5, p. 5996–6006, 2024.

SILVA, B. M. F. da .; LIMA, A. C. da C. .; SANTOS, L. S. dos .; BRITO, A. . N. M. de . Association of intestinal microbiota with anxiety and depression disorder. *Research, Society and Development*, [S. l.], v. 10, n. 4, p. e45210414316, 2021.