**DEPRESSÃO PROVENIENTE DA DEFICIÊNCIA DE VITAMINA B12 : UMA REVISÃO DE LITERATURA**

Autores: Júlia Maria do Nascimento1, Renan Andrade Fernandes de Souza3 , Ingryd Maria Pereira2.

Instituição: Universidade Maurício de Nassau1

Centro Universitário Brasileiro2

Universidade Federal de Pernambuco3

**INTRODUÇÃO:** A deficiência de vitaminas, tais como a B12 tem sido presente em grande parte dos indivíduos acometidos com doenças neurológicas, representando de 75 a 90%, essa causa está relacionada à diminuição da disponibilidade de SAM (síndrome de ativação macrofágica) que é responsável pela saúde da função neurológica como também pela hiperhomocisteinemia (HHcy) que representa um fator de risco para doenças cardiovasculares, depressão entre outras. A vitamina B12 é uma vitamina indispensável para a manutenção e desenvolvimento adequados do sistema nervoso. Alguns estudos comprovam que idosos que recebem suplementação desta vitamina tem um menor encolhimento do cérebro, de forma significativa, comparado a outros idosos que não fazem essa suplementação. **OBJETIVO:** Avaliar a ligação entre a depressão e a deficiência da vitamina B12. **REVISÃO:**  A depressão representa um grave problema e com bastante prevalência na população de uma maneira geral, sem distinção de idade, sexo ou posição social. De acordo com a OMS, no Brasil a prevalência da depressão é de 15,5%. A maioria dos casos são transferidos geneticamente ou quimicamente produzidos, ou seja, um determinado comportamento bioquímico não comum nas regiões do cérebro, são herdados e acarretam na depressão. A partir da utilização de antidepressivos que tem por finalidade aumentar a concentração e a disponibilidade dos neurotransmissores, tanto pela inibição de sua recaptação, quanto pela inibição da enzima responsável por sua degradação, foi fundamentada a teoria de que os neurotransmissores após serem diminuídos na fenda sináptica de alguns locais específicos do cérebro ocasionariam depressão. A Vitamina B12, também conhecida como Cobalamina, desempenha uma série de funções essenciais para o nosso organismo, sendo importante para, entre outras coisas, manter o metabolismo em funcionamento, baixos níveis dessa vitamina estão presentes numa porcentagem relativa de indivíduos depressivos e estes quando submetidos a tratamento com a suplementação dessa vitamina apresentam melhor resposta com vistas aos que não optam pela suplementação. **CONCLUSÃO:** Como outras vitaminas do complexo B, boa parte da importância da B12 está justamente na sua atuação direta sobre o sistema nervoso, protegendo estruturas importantes para o funcionamento de nossos neurônios.Apesar disso, a sua importância está diretamente relacionada ao bom funcionamento do organismo como um todo, sobretudo ao sistema sanguíneo e cardiovascular. Portanto, é recomendável que o seu consumo não seja deixado de lado: tais funções são vitais.Nosso sistema nervoso é um dos mais complexos e admiráveis de todo o organismo. Nele, ocorrem milhões de reações por segundo, que fazem com que possamos realizar as nossas atividades cotidianas. Ele é composto por estruturas como os neurônios, que contêm a bainha de mielina, fundamental para o funcionamento de nosso corpo. **PALAVRAS CHAVES**: Vitaminas, alternativa, depressão