

IMPACTO DO ÔMEGA 3 NO TRATAMENTO DO TRANSTORNO DEPRESSIVO: UMA REVISÃO DA LITERATURA

Caroline Kullmann Ribeiro, Sayra Catalina Coral Castro, Alessandra Dalla Rosa Santini, Raul Costa Fabris

Serviço de Psiquiatria Hospital São Lucas da PUCRS, Escola de Medicina PUCRS - Porto Alegre/RS, Brasil
caroline.kribeiro@gmail.com

INTRODUÇÃO

O Transtorno Depressivo Maior (TDM) é uma das principais causas de incapacidade global. No entanto, as atuais opções de tratamento para depressão permanecem limitadas pela eficácia, custo, disponibilidade, efeitos colaterais e aceitabilidade pelos pacientes. Nesse sentido, o benefício de dois ácidos graxos poliinsaturados (PUFAs) ômega-3 continua a ser negligenciado, apesar da extensa literatura que apoia seu uso terapêutico.

OBJETIVOS

Examinar evidências empíricas da associação entre os ácidos graxos ômega 3 e depressão, discutir possíveis mecanismos de ação e explorar as implicações clínicas de tais achados.

MÉTODOS

Metodologia: foi realizada revisão narrativa, com levantamento de 28 artigos publicados entre 2019 e 2024.

RESULTADOS

As últimas diretrizes clínicas para o tratamento de transtornos psiquiátricos com nutracêuticos e fitocêuticos da Federação Mundial de Sociedades de Psiquiatria Biológica (WFSBP) e Rede Canadense para Humor e Grupo de Trabalho para Tratamentos de Ansiedade (CANMAT) recomendam com nível de evidência A a suplementação de ômega-3 para tratamento do TDM conforme indicado na figura 1.

REFERÊNCIAS

- Ferrari AJ, Charlson FJ, Norman RE, et al. Burden of depressive disorders by country, sex, age, and year: findings from the global burden of disease study 2010. PLoS Med. 2013 Nov;10(11):e1001547. doi: 10.1371/journal.pmed.1001547. Epub 2013 Nov 5. PMID: 24223526; PMCID: PMC3818162.
- Jerome Sarris, Arun Ravindran, Lakshmi N. Yatham, et al. Clinician guidelines for the treatment of psychiatric disorders with nutraceuticals and phytochemicals: The World Federation of Societies of Biological Psychiatry (WFSBP) and Canadian Network for Mood and Anxiety Treatments (CANMAT) Taskforce, The World Journal of Biological Psychiatry, 23:6, 424-455, DOI: 10.1080/15622975.2021.2013041.
- Ta-Wei Guu, David Mischoulon, Jerome Sarris, et al. International Society for Nutritional Psychiatry Research Practice Guidelines for Omega-3 Fatty Acids in the Treatment of Major Depressive Disorder. Psychother Psychosom 2019;88:263-273 DOI: 10.1159/000502652.
- Mischoulon D, Dunlop BW, Kinkead B, et al Omega-3 Fatty Acids for Major Depressive Disorder With High Inflammation: A Randomized Dose-Finding Clinical Trial. J Clin Psychiatry. 2022 Aug 22;83(5):21m14074. doi: 10.4088/JCP.21m14074. PMID: 36005883.

dose recomendada	<ul style="list-style-type: none">• 1-2 g• tempo mínimo 8 semanas
monoterapia	<ul style="list-style-type: none">• não recomendada
melhor efeito terapêutico	<ul style="list-style-type: none">• formulação de EPA puro ou proporção com DHA de 2:1
efeitos colaterais	<ul style="list-style-type: none">• Dermatológicos: coceira, erupção• Gastrointestinais: náuseas, eructações, sabor de peixe
monitorização	<ul style="list-style-type: none">• Necessária devido a possíveis alterações no perfil metabólico do paciente

Figura 1

Os estudos demonstraram eficácia do uso de ômega-3 como terapia adjuvante para reduzir a gravidade da depressão. Contudo, a resposta ao tratamento pode variar conforme a presença de comorbidades em indivíduos deprimidos.

Um estudo comparou o resultado de 3 doses de ácido eicosapentaenoico (EPA) versus placebo em biomarcadores inflamatórios e sintomas depressivos. EPA 4 g/d apresentou um tamanho de efeito médio para taxas de resposta versus placebo e reforçam o potencial do suplemento para tratamento de TDM em indivíduos com sobrepeso com marcadores inflamatórios elevados.

CONCLUSÃO

Mais investigações são necessárias para aprimorar a suplementação de PUFAs ômega 3, aumentando, assim, a eficácia das intervenções personalizadas nessa população heterogênea de pacientes com depressão.