



DEPRESSÃO EM IDOSOS ASSOCIADA À DEFICIÊNCIA DE VITAMINA D

FERREIRA, Julia Gonçalves ¹; VILANOVA, Brunno Leonardo Morais Brandão ²; PEIXOTO, Gabriel Fragoso ³; MONTENEGRO, Leonardo de Almeida Nogueira ⁴

RESUMO

INTRODUÇÃO: A depressão é caracterizada por um período mínimo de duas semanas marcado por tristeza profunda, desinteresse em atividades que eram prazerosas para o indivíduo, além de prejudicar atividades diárias [1]. Em idosos, sua incidência é de cerca de 22% dos homens e 28% de mulheres acima de 65 anos, em razão da vulnerabilidade decorrente de alterações morfofuncionais relacionadas à idade [2,3]. Dentre essas mudanças, destacam-se a deficiência na síntese e o declínio no metabolismo da vitamina D, a qual pode ser obtida através da dieta, suplementação e exposição solar [4]. Suas funções sobre a depressão envolvem a redução da toxicidade neuronal pela regulação dos níveis de cálcio, neurogênese e a produção de neurotransmissores monoaminérgicos responsáveis pelo humor [3,5].

OBJETIVOS: Esclarecer a associação entre deficiência de vitamina D e a predisposição à depressão em idosos. **METODOLOGIA:** Foram realizadas buscas na página eletrônica da Organização Pan-Americana de Saúde Brasil e na base de dados PubMed com os descritores “depression AND elderly AND vitamin D AND prevention”, com filtro de 5 anos e sem restrição de idioma. Obteve-se um total de 49 artigos, dos quais 6 foram selecionados para a fundamentação deste trabalho.

RESULTADOS E DISCUSSÃO: A atividade neuronal da vitamina D é mediada pela conversão em sua forma ativa pela enzima 1 α -hidroxilase e pela presença de seu receptor no sistema nervoso central, especialmente em áreas do sistema límbico [2]. Em estudo chinês, dos 940 indivíduos longevos analisados, a deficiência de vitamina D, observada em 39,8%, aumentou a probabilidade do desenvolvimento de depressão em 27,9% a 38,8% [3]. Em outro estudo europeu com 16.020 participantes, aproximadamente 56% apresentaram níveis elevados de depressão/ansiedade. Desses, cerca de 49,2% (n=7878) relataram melhora após um ano com suplementação de vitamina D associada a outras vitaminas [6]. Além disso, 97,2% dos pacientes com depressão grave/extrema (n=829), também manifestaram melhora após o tratamento ao apresentarem níveis séricos maiores que 100 nmol/L de vitamina D [6]. **CONCLUSÃO:** Em suma, torna-se evidente a relação entre deficiência de vitamina D em idosos com depressão. A reposição dessa vitamina associada a outros suplementos é uma alternativa promissora para o tratamento e prevenção da depressão em pacientes geriátricos, em razão de múltiplos benefícios à saúde neurológica e sua elevada prevalência nesses indivíduos.

REFERÊNCIAS

OPAS. Organização Pan-Americana de Saúde. **Depressão: o que você precisa saber**. 2016. Disponível em: <https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=5372:depressao-o-que-voce-precisa-saber&Itemid=822>. Acesso em: 2 jul. 2020.

MOORE, K. et al. Diet, nutrition and the ageing brain: current evidence and new directions. **The Proceedings of the Nutrition Society**, v.77, n.2, p.152-163, maio 2018. Disponível em:

<<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29316987/>>. Acesso em: 2 jul. 2020.

YAO, Y. et al. The prevalence of depressive symptoms in Chinese longevous persons and its correlation with vitamin D status. **BMC geriatrics**, v. 18, ago. 2018. Disponível em:

<<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6114877/>>. Acesso em: 2 jul. 2020.

DE KONING, E.J. et al. Vitamin D supplementation to prevent depression and poor physical function in older adults: Study protocol of the D-Vitaal study, a randomized placebo-controlled clinical trial. **BMC Geriatrics**, v.15, nov. 2015. Disponível em:

<<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4611487/>>. Acesso em: 2 jul. 2020.



<<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4653865/>>. Acesso em: 2 jul. 2020.
DE OLIVEIRA, C.; HIRANI, V.; BIDDULPH, J.P. Associations Between Vitamin D Levels and Depressive Symptoms in Later Life: Evidence From the English Longitudinal Study of Ageing (ELSA). **The journals of gerontology. Series A, Biological sciences and medical sciences**, v.73, n.10, 1377-1382, set. 2018. Disponível em: <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28977344/>>. Acesso em: 2 jul. 2020.
KIMBALL, S.M.; MIRHOSSEINI, N.; RUCKLIDGE, J. Database Analysis of Depression and Anxiety in a Community Sample-Response to a Micronutrient Intervention. **Nutrients**, v.10, n.2, p.152, jan. 2018. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5852728/>>. Acesso em: 2 jul. 2020.

PALAVRAS-CHAVE: Depressão; Idosos; Vitamina-D