

VITAMINA B12 E REGULAÇÃO EMOCIONAL NOS TRANSTORNOS DE ANSIEDADE: REVISÃO NARRATIVA DA LITERATURA

MARZENTA, I¹; NUNES, A.A.R.¹; BERTOLIN, D.C.¹

¹Faculdade de Medicina, União das Faculdades dos Grandes Lagos - UNILAGO, SJRP, SP, Brasil

²Centro de Pesquisa Avançada em Medicina - CEPAM, União das Faculdades dos Grandes Lagos - UNILAGO, SJRP, SP, Brasil

*e-mail: andreufu2011@gmail.com

Palavras-chave: transtorno de ansiedade generalizada, vitamina b12, ansiedade.

INTRODUÇÃO

Os impactos da saúde mental estão cada vez mais prevalentes na sociedade, como mostra um levantamento feito por um projeto da *Global Burden of Disease* em 2017, entre as principais causas a ansiedade se mostrou extremamente relevante e incapacitante visto que se manifesta cedo e persiste por um longo período de tempo, sendo difícil de tratar e diagnosticar. Nesse mesmo estudo, foi relatado que a ansiedade se mostra como a segunda causa mais incapacitante entre todos os problemas de saúde mental. O Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG) pode se manifestar por meio de um medo exagerado, preocupação constante e uma sensação frequente de sobrecarga. Indivíduos com TAG costumam apresentar uma inquietação persistente, intensa e desproporcional em relação às situações do cotidiano. Além disso, frequentemente vem acompanhada de sintomas físicos e psicológicos inespecíficos¹. A vitamina B12 atua como cofator da enzima metionina sintase, responsável pela conversão da homocisteína em metionina. A metionina é então utilizada para a formação da S-adenosilmetionina, um dos principais doadores de grupos metila no organismo. A SAM é fundamental para a metilação de diversos compostos, incluindo neurotransmissores como serotonina, dopamina, norepinefrina e melatonina, sendo, portanto, indispensável para a regulação do humor, sono e cognição. Adicionalmente, a deficiência de vitamina B12 pode provocar o acúmulo de homocisteína que em concentrações elevadas, é considerado neurotóxico. Afeta a função neuronal, síntese e o equilíbrio dos neurotransmissores. Como consequência, podem surgir sintomas neurológicos e psiquiátricos, como depressão, ansiedade e déficits cognitivos². A falta de vitamina B12 tem sido associada à diminuição da eficácia de tratamentos com antidepressivos e ansiolíticos. Relevante diante do aumento dos casos de TAG, depressão e comprometimento cognitivo³.

OBJETIVOS

O presente estudo tem objetivo de identificar a influência da vitamina B12 no distúrbio de ansiedade, seja essa influência complementar, exclusivo ou preventivo.

METODOLOGIA

Este estudo trata-se de uma revisão bibliográfica do tipo narrativa, com o objetivo de reunir e discutir publicações científicas relevantes acerca da relação entre a vitamina B12 e o transtorno de ansiedade generalizada. A busca foi realizada nas bases de dados disponível no Google Acadêmico, PubMed e Lilacs foram selecionadas por sua ampla abrangência em periódicos científicos da área da saúde. A coleta dos dados ocorreu entre os meses de fevereiro de 2025 até maio de 2025. Utilizaram-se os seguintes descritores, isoladamente ou combinados por operadores booleanos: "Ansiedade", "Vitamina B12" e "Transtorno de Ansiedade Generalizada". Foram adotados como critérios de inclusão os artigos publicados entre os anos de 2005 e 2025, redigidos nos idiomas português ou inglês, disponíveis na íntegra e que abordassem, de forma direta ou indireta, a temática envolvendo vitamina B12 e quadros de ansiedade. Foram excluídos da análise os estudos publicados antes de 2010, bem como resumos de eventos, cartas

ao editor, editoriais e revisões duplicadas. Os artigos selecionados foram analisados de forma qualitativa, a fim de identificar relações, evidências e lacunas na literatura científica sobre a possível influência da vitamina B12 nos sintomas relacionados ao transtorno de ansiedade generalizada.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A análise da literatura revela uma associação significativa entre a deficiência de vitamina B12 e distúrbios psicológicos, incluindo a ansiedade. A vitamina B12 exerce papel fundamental na manutenção do SNC, atuando diretamente na formação da bainha de mielina e na síntese de neurotransmissores como serotonina, dopamina e norepinefrina, essenciais para o equilíbrio emocional e regulação do humor¹. O Estudo realizado pelo Brazilian Journal of One Health sugere que a deficiência dessa vitamina pode levar ao aumento dos níveis de homocisteína, um aminoácido neurotóxico em concentrações elevadas, associado ao comprometimento da função cerebral e ao surgimento de sintomas ansiosos e depressivos. Embora muitas investigações abordem prioritariamente a relação entre B12 e depressão, diversos autores destacam a relevância da vitamina para o funcionamento neural como um todo, o que inclui processos emocionais ligados à ansiedade¹⁵. Do ponto de vista fisiopatológico, a B12 está envolvida na metilação de neurotransmissores, processo essencial para a estabilidade do humor. A disfunção desse mecanismo, causada pela hipovitaminose, pode afetar a produção de serotonina e dopamina, ambos fortemente implicados nos transtornos de ansiedade⁴. Assim, o déficit de B12 configura-se como um fator de risco potencial para alterações emocionais, impactando diretamente a saúde mental. A literatura também aponta que diversos fatores contribuem para a deficiência de B12, como dietas restritivas, distúrbios gastrointestinais, uso prolongado de medicamentos e condições autoimunes. Tais condições não apenas aumentam o risco de deficiência, mas também intensificam sintomas de ansiedade preexistentes¹⁵.

CONCLUSÃO

Conclui-se que vitamina B12 contribui para a melhora de sintomas cognitivos e emocionais, incluindo a ansiedade. Além de ter um papel modulador amplo nos transtornos psiquiátricos e modulação de humor. Entretanto, a suplementação de vitamina B12 tem sido considerada como uma intervenção complementar válida.

REFERÊNCIAS

- 1.DOMINGUEZ, Nathália Leal. A depressão e sua relação com os nutrientes. 2017.
- 2.COCCONI, Isabella Lansing et al. VITAMINA B12 E SUA RELAÇÃO COM TRANSTORNO DEPRESSIVO MAIOR. Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences, 2024.
- 3.DRESSEL, Paula. Relação entre antidepressivos e deficiência de vitamina B12 – revisão de literatura. Brazilian Journal of Development, 2023.
- 4.HARTMANN, Gabrieli Fernanda Barbieri; FRAPORTI, Liziara. Relação da deficiência da vitamina B12 com a depressão. Revista de Ciências da Saúde - REVIVA, v. 3, n. 2, 2024.
- 5.SOUSA, Lucas José de Resende. Influência da suplementação com vitamina B12 e ácido fólico no tratamento de pacientes com antidepressivos: uma revisão de literatura. 2022.