



EFICÁCIA DOS ÁCIDOS GRAXOS POLI-INSATURADOS ÔMEGA-3 NO TRATAMENTO DE DEPRESSÃO E ANSIEDADE: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

Leandro Araújo Bezerra Júnior¹, Maria Eduarda Vieira dos Santos², Sabrina Gomes Coelho Costa³, Sarah Gomes Coelho Costa⁴, Maria Juliete da Silva Oliveira⁵.

Resumo: Os ácidos graxos poli-insaturados ômega-3 (PUFAs) têm sido amplamente investigados por seu potencial terapêutico no tratamento de transtornos mentais, especialmente depressão e ansiedade. Entre os PUFAs, o eicosapentaenoico (EPA) e o docosahexaenoico (DHA) destacam-se por seus efeitos promissores na redução dos sintomas depressivos, embora haja divergências sobre qual desses compostos é mais eficaz. Compreender os efeitos dos ácidos graxos ômega-3 no tratamento de depressão e ansiedade, sintetizando as evidências disponíveis sobre a eficácia desses compostos, com foco específico no EPA e no DHA. A elaboração desta revisão bibliográfica envolveu uma pesquisa no banco de dados PubMed com os descritores "omega 3", "anxiety" e "depression", restrita a meta-análises publicadas nos últimos cinco anos. A busca resultou em nove estudos relevantes, dos quais foram selecionados cinco artigos. Os estudos revisados sugerem que os ácidos graxos ômega-3, particularmente o EPA, possuem potencial terapêutico na redução dos sintomas de depressão, especialmente quando o EPA compõe 60% ou mais da dose combinada com DHA. Doses entre 1 e 2 g/dia de EPA foram as mais eficazes, enquanto doses superiores não mostraram benefícios adicionais. O DHA e doses elevadas de EPA não apresentaram efeitos claros. Os resultados sobre ansiedade foram menos consistentes, com evidências limitadas de eficácia. Os achados ressaltam o potencial do EPA no tratamento da depressão, destacando a importância de doses e proporções adequadas. O EPA mostra-se promissor como intervenção clínica, enquanto a eficácia do DHA e sua aplicação na ansiedade ainda são pouco claras. Para otimizar as estratégias terapêuticas e obter evidências robustas, é fundamental realizar pesquisas futuras que superem as limitações metodológicas atuais e explorem mais detalhadamente os mecanismos de ação do EPA, dado que a heterogeneidade entre os estudos indica a necessidade de mais investigações para confirmar esses achados.

Palavras-chave: EPA, DHA, tratamento, terapia nutricional, transtornos mentais.

¹ Graduando em Nutrição pela Universidade Federal de Campina Grande; E-mail: leandrojrbezerra@gmail.com

² Graduanda em Nutrição pela Universidade Federal de Campina Grande; E-mail: maria.e.vieira@estudante.ufcg.edu.br

³ Graduanda em Nutrição pela Universidade Federal de Campina Grande; E-mail: sabrina.coelho@estudante.ufcg.edu.br

⁴ Graduanda em Nutrição pela Universidade Federal de Campina Grande; E-mail: sarah.coelho@estudante.ufcg.edu.br

⁵ Docente; E-mail: julieteoliveira.ufpb@gmail.com