



SUPLEMENTAÇÃO DE ÁCIDOS GRAXOS ÔMEGA 3 COMO PROFILAXIA E TRATAMENTO PARA DEPRESSÃO PERINATAL

Autor(es): MIRANDA, Daiane de Freitas; CORRÊA, Morgana da Silva; VICTÓRIA, Andressa Silveira; WIENKE, Simone Radmann; SILVEIRA, Denise Halpern

Apresentador: Daiane de Freitas Miranda

Orientador: Denise Halpern Silveira

Revisor 1: Kelly Lameiro Rodrigues

Revisor 2: Elizabete Helbig

Instituição: UFPEL

Resumo:

A depressão perinatal (DPN) consiste na ocorrência de transtorno depressivo maior entre o terceiro trimestre da gravidez e o sexto mês do puerpério. Esse transtorno aumenta o risco do bebê nascer prematuro e com baixo peso, quando esse transtorno ocorre no período puerperal acarreta aumento do risco de desenvolvimento de psicopatologias e atraso no desenvolvimento cognitivo e emocional. Acomete cerca de 20% das mulheres, e muitas gestantes e puérperas recusam-se a usar medicamentos, devido à exposição da criança a drogas psicotrópicas. Estudos têm mostrado que a deficiência de ácidos graxos ômega 3 (ω 3) poderia explicar a alta prevalência deste transtorno no período perinatal, pois ocorre uma depleção das reservas maternas desses ácidos graxos em consequência da transferência para o feto, sugerindo a necessidade de suplementar a dieta com eicosapentaenóico (EPA) e docosahexaenóico (DHA), que são os ω 3 de interesse para a depressão. O presente trabalho objetivou revisar na literatura científica, baseado em levantamento bibliográfico de periódicos, utilizando as bases de dados Scielo, PubMed e CAPES referentes às publicações sobre ensaios clínicos de suplementação de ω 3 para tratar ou prevenir DPN, a fim de verificar possíveis vantagens para mulheres no período perinatal. Foram encontrados nove artigos que usaram cápsulas de 0,2 a 6g de ω 3 por dia, tanto em gestantes como em puérperas. Essas quantidades de ω 3 foram bem toleradas, sendo que alguns efeitos colaterais citados foram gosto de peixe na boca e pirose. Desses estudos, 75% relataram algum benefício, relacionado à DPN, às participantes. No entanto, amostras pequenas, ausência de grupo controle e o uso de baixas doses de ω 3 limitaram algumas pesquisas. Dessa forma, verificou-se que os resultados foram inconclusivos, evidenciando a necessidade de mais estudos, testando novas doses e o tempo necessário para suplementação, com o propósito de confirmar se o ω 3 poderá ser utilizado como nutriente que previne e/ou trata a DPN.