

Suplementação de vitamina D para o tratamento de depressão e ansiedade: Uma revisão sistemática

Mariana Reis* and Diana Dias da Silva*

REQUIMTE/LAQV, Escola Superior de Saúde, Instituto Politécnico do Porto, 4200-072 Porto, Portugal

10200881@ess.ipp.pt / dds@ess.ipp.pt dds@ess.ipp.pt

* Autores correspondentes

Enquadramento: A saúde mental, atualmente, é reconhecida como um dos maiores desafios da saúde pública global, destacando-se as perturbações depressivas e de ansiedade pela sua prevalência e impacto social e económico [1–4]. As abordagens terapêuticas disponíveis para estas perturbações incluem uma combinação de intervenções farmacológicas e psicoterapias diversas que, apesar da sua eficácia comprovada, estão associadas a custos elevados, eficácia variável e efeitos adversos que comprometem a adesão ao tratamento [2,5]. Recentemente a vitamina D tem sido sugerida como uma estratégia terapêutica, dado a sua boa relação custo-benefício e poucos efeitos adversos [5–7]. **Objetivo:** Avaliar os efeitos da suplementação de vitamina D no tratamento de sintomas das perturbações depressivas e de ansiedade, em comparação com placebo ou tratamento padrão. **Métodos:** Realizou-se uma revisão sistemática segundo a metodologia PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses*) de forma a responder à questão de investigação “Em doentes com perturbações depressivas ou de ansiedade, a suplementação de vitamina D, em comparação com o tratamento padrão ou placebo, tem efeitos benéficos nos sintomas destas patologias?”. A pesquisa bibliográfica foi efetuada nas bases de dados Pubmed, Cochrane Library e Web of Science, sem restrição da data de publicação. Foram incluídos ensaios clínicos randomizados e estudos observacionais (coorte e caso-controlo) que avaliassem a suplementação de vitamina D no tratamento destas perturbações. Estudos sobre profilaxia ou com intervenções combinadas foram excluídos. **Resultados:** Dos 2.880 artigos identificados, apenas cinco cumpriram todos os critérios de inclusão. Dois estudos demonstraram benefícios da suplementação de vitamina D na redução dos sintomas destas perturbações, com significância estatística. Contudo, verificou-se uma elevada heterogeneidade metodológica quanto às populações estudadas, métodos de avaliação de sintomas, duração de intervenção e doses utilizadas. **Conclusões:** Apesar de alguns estudos relatarem melhorias nos sintomas depressivos e/ou de ansiedade, ainda são necessários mais estudos.

Palavras-chave: Perturbações depressivas, Perturbações de ansiedade, Perturbações de Humor, Vitamina D, Tratamento

Reconhecimentos

As autoras agradecem o financiamento da FCT – Fundação para a Ciência e a Tecnologia, I.P., no âmbito do projeto UID/50006/2025 (DOI: 10.54499/UID/50006/2025) – Laboratório Associado para a Química Verde – Tecnologias e Processos Limpos.

Referências

1. Direção Geral de Saúde. Depressão e outras perturbações mentais comuns - enquadramento global e nacional e referência de recurso em casos emergentes. 2017.
2. Rahman ST, Waterhouse M, Romero BD, Baxter C, English DR, Almeida OP, et al. Effect of vitamin D supplementation on depression in older Australian adults. *Int J Geriatr Psychiatry*. janeiro de 2023;38(1):e5847. doi:10.1002/gps.5847 PubMed PMID: 36462182; PubMed Central PMCID: PMC10108111.
3. Satyanarayana PT, Suryanarayana R, Yesupatham ST, Varadapuram Ramalingareddy SR, Gopalli NA. Does Vitamin D3 Supplementation Improve Depression Scores among Rural Adolescents? A Randomized Controlled Trial. *Nutrients*. 11 de junho de 2024;16(12). doi:10.3390/nu16121828 PubMed PMID: 38931184; PubMed Central PMCID: PMC11206973.
4. Toro GVR, Arias P, de la Torre-Luque A, Singer JB, Lagunas N. Depression, Anxiety, and Suicide Among Adolescents: Sex Differences and Future Perspectives. *J Clin Med*. 15 de maio de 2025;14(10):3446. doi:10.3390/jcm14103446 PubMed PMID: 40429440.
5. Mousa A, Naderpoor N, de Courten MPJ, de Courten B. Vitamin D and symptoms of depression in overweight or obese adults: A cross-sectional study and randomized placebo-controlled trial. *J Steroid Biochem Mol Biol*. março de 2018;177:200–8. doi:10.1016/j.jsbmb.2017.08.002 PubMed PMID: 28803880.
6. Penckofer S, Ridosh M, Adams W, Grzesiak M, Woo J, Byrn M, et al. Vitamin D Supplementation for the Treatment of Depressive Symptoms in Women with Type 2 Diabetes: A Randomized Clinical Trial. *J Diabetes Res*. 2022;2022:4090807. doi:10.1155/2022/4090807 PubMed PMID: 35280228; PubMed Central PMCID: PMC8913152.
7. Putranto R, Setiati S, Nasrun MW, Witjaksono F, Immanuel S, Subekti I, et al. Effects of cholecalciferol supplementation on depressive symptoms, C-peptide, serotonin, and neurotrophin-3 in type 2 diabetes mellitus: A double-blind, randomized, placebo-controlled trial. *Narra J*. dezembro de 2024;4(3):e1342. doi:10.52225/narra.v4i3.1342 PubMed PMID: 39816051; PubMed Central PMCID: PMC11731796.