

**TRABALHO 39**

**O IMPACTO DA DEFICIÊNCIA DE  
VITAMINA B12 NOS  
TRANSTORNOS  
MENTAIS**

**ISABEL CHRISTINA MIGNONI HOMEM  
RAYANE SILVA DE CARVALHO**

Como fazer a referência ao citar o trabalho 39

HOMEM, Isabel Christina Mignoni; CARVALHO, Rayane Silva de. O Impacto da deficiência de vitamina B12 nos transtornos mentais. In: NASCIMENTO NETO, José Osório do; RIBEIRO, Nonie; CANDIOTTO, Lucimara Bortoleto. (Orgs.). *Tecnologia e inovação: limites e possibilidades do metaverso para a pesquisa, extensão e internacionalização*. Anais do Seminário de Pesquisa, extensão e internacionalização. (Regional Centro Sul – SEPESQ e Jornada de Iniciação Científica Estácio). 1. ed. Curitiba: GRD, 2023. ISBN: 978-65-997628-5-7 FATEC | ISBN: 978-65-997628-4-0 ESTÁCIO | DOI: 10.5281/zenodo.7922707

## **O IMPACTO DA DEFICIÊNCIA DE VITAMINA B12 NOS TRANSTORNOS MENTAIS**

Isabel Christina Mignoni Homem<sup>1</sup>

Rayane Silva de Carvalho<sup>2</sup>

Um verdadeiro mal que assombra a saúde humana e de pouca visibilidade, é a deficiência de B12 (hipocobalaminemia). A causa desta deficiência está ligada uma a dieta pobre em relação ao nutriente (alimentos de origem animal) e a síndrome de má absorção pelo próprio organismo. Alguns casos específicos apresentam maior probabilidade de desenvolver esta deficiência, como: vegetarianos, veganos, pacientes bariátricos, portadores de gastrite atrófica, e usuários de medicamentos que impedem a absorção da vitamina (BRAUN; FRÉZ; GLADSON, 2017). Uma grande característica diagnóstica da deficiência, é a presença de hemácias de tamanho aumentado (macrocitose), porém estudos revelaram que grande parte das pessoas com deficiência de B12, nunca desenvolverão anemia ou macrocitose, deixando claro que o problema é invisível em exames de rotina, como o hemograma completo. A deficiência de B12, atinge as pessoas de formas diferentes, de maneira grave ou leve. Como exemplos de doenças advindas dessa deficiência, podemos citar: tremores, psicose, depressão, dores nas pernas e braços, esclerose múltipla, Alzheimer, síndrome da fadiga crônica, entre outras. Este problema não atinge uma faixa etária exclusiva, inclui bebês, crianças, adolescentes, jovens, adultos e idosos (PACHOLOK; STUART, 2017). O fato de atingir tantas pessoas em ampla faixa etária, se dá porque o organismo necessita de 13 vitaminas essenciais para manter o bom funcionamento do organismo, bem como gerar energia, limpar toxinas, reparar danos e permitir a comunicação celular. Uma dessas 13 vitaminas é a B12; esta atua de muitas formas, inclusive de formas singulares e específicas, sendo a única vitamina que contém cobalto como oligoelemento

(essencial para a produção de hemácias), por isso seu nome científico é cobalamina. A deficiência de B12 pode afetar o Sistema Nervoso, Hematológico, Imunológico, Vascular, Gastrointestinal, Musculoesquelético e Geniturinário. Isto se dá pelo fato da cobalamina ser multifuncional, e responsável pela saúde dos nervos, cérebro, sistema imunológico, sangue e inclusive na formação do DNA. (PACHOLOK; STUART, 2017). Especificamente no sistema nervoso, pode causar danos a bainha de mielina, responsável por proteger e revestir as fibras nervosas. Como o sistema nervoso e o cérebro são responsáveis pelo controle do quadro mental, esta desmielinização, pode acarretar na perda de memória, pensamento confuso, alterações de personalidade, depressão, psicose ou demência (MARTIN; STRECK, 2017). O problema pode ser agravado em crianças já que o cérebro ainda está em processo de formação, necessitando de níveis adequados da vitamina. A ligação entre a deficiência de B12 e os transtornos mentais estão sendo estudadas há mais de um século, e é surpreendente perceber o quanto ainda é negligenciada na área da saúde e especialmente na psiquiatria (PACHOLOK; STUART, 2017). No início do século XX foi descoberto pelos médicos a anemia perniciosa (uma das formas da deficiência de B12), onde as pessoas acometidas possuíam sintomas psiquiátricos diversos, e tais manifestações psiquiátricas receberam o nome de “loucura megaloblástica”, pois estes indivíduos pareciam ter “enlouquecido” (FERNANDES; ATANAZIO; AGUIAR, 1992). No final do ano de 1920, os médicos aprenderam a tratar a doença, dando grandes quantidades de fígado cru aos pacientes, acarretando o desaparecimento dos sintomas psiquiátricos. Mesmo com anos de estudos e diversas provas documentadas de que a hipocobalaminemia causa transtornos psíquicos, muitos pacientes sofrem longos anos, pois um simples exame de sangue é negligenciado por muitos médicos da área (PACHOLOK; STUART, 2017). Diante do exposto, este trabalho busca informar a sociedade de forma geral, na intenção de conscientizar sobre a gravidade do problema existente, especialmente na área da saúde mental, e mostrar que tais problemas podem ser evitados e/ou tratados de forma simples e econômica, antes mesmo de se tornarem irreversíveis, garantindo assim, a qualidade de vida e bem estar da pessoa acometida pelo problema. O

tema tratado foi elaborado através da pesquisa exploratória com levantamento bibliográfico de produções científicas relevantes sobre o tema.

**Palavras-chave:** vitamina B12; doença mental; sistema nervoso.

#### **REFERÊNCIAS:**

BRAUN, Nilce; CARVALHO, Zoé; FRÉZ, Andersom; BERTOLINI, Gladson. **Cianocobalamina como tratamento de doenças neuropsicomotoras em idosos com déficit de vitamina B12: revisão da literatura.** Unisanta Health Science, v.1, 2017.

FERNANDES, Flavo; ATANAZIO, Paulo; AGUIAR, Rogério. **Manifestações psiquiátricas da deficiência de B12.** Revista ABP-APAL, v.14, p. 105-110, 1992.