

Quadro 1. Ensaios clínicos recentes com probióticos em depressão, organizados por cepas, com dose, duração e desfecho primário

Cepa probiótica	Estudo / País	População (n / características)	Dose e duração	Desfecho primário	Principais resultados
<i>Lactobacillus plantarum</i> PS128	Ho et al., 2021 (Taiwan) [11]	40 adultos com insônia e sintomas depressivos	2 cápsulas/dia 30 dias	Depressão (BDI-II) e sono	Redução de sintomas depressivos; melhora de sono e redução de excitação cortical
	Chen et al., 2021 (Taiwan) [12]	11 adultos com TDM	PS128 8 semanas	HAM-D	Redução de sintomas depressivos; correlação com alterações do microbioma
<i>Lactobacillus plantarum</i> HEAL9 + SAME	Saccarello et al., 2020 (Itália) [13]	90 adultos com depressão leve/moderada	HEAL9 + SAME 6 semanas	Z-SDS	Redução significativa de depressão e ansiedade
<i>Lactobacillus helveticus</i> + <i>Bifidobacterium longum</i> (Rosell)	Ullah et al., 2022 (Itália) [14]	80 adultos com TDM leve ou subclínico	SAME + probióticos 3 meses	HAM-D; PHQ-9	Redução significativa de sintomas depressivos e melhora de qualidade de vida
<i>Lactobacillus acidophilus</i> + <i>Bifidobacterium bifidum</i> + <i>Streptococcus thermophilus</i> + CoQ10 + Mg orotato	Strodl et al., 2024 (Austrália) [15]	8 adultos com TDM resistente	8 semanas	Depressão (BDI-II)	Melhora de sintomas, porém sem manutenção após 16 semanas

<i>Bifidobacterium bifidum</i> BGN4 + <i>Bifidobacterium longum</i> BORI	Kim et al., 2021 (Coreia do Sul) [9]	63 idosos saudáveis com sintomas subclínicos	Multicepas 12 semanas	Humor; memória; BDNF	Melhora cognitiva, humor e aumento de BDNF
Multicepas (diferentes combinações)	Nikolova et al., 2023 (Reino Unido) [7]	50 adultos com TDM em uso de antidepressivos	8 bilhões UFC/dia 8 semanas	HAM-D; HAMA	Melhora moderada-grande; bem tolerado
	Schaub et al., 2022 (Suíça) [17]	47 adultos com episódio depressivo	Multicepas 31 dias	HAM-D; parâmetros de sono e neuroimagem	Redução de fadiga, depressão e melhora de sono; alterações cerebrais associadas
	Reininghaus et al., 2020 (Áustria) [16]	82 hospitalizados com TDM	Multicepas + biotina 28 dias	Depressão; microbiota	Melhora do microbioma; redução de sintomas em ambos os grupos
	Schneider et al., 2023 (Suíça) [10]	60 adultos com TDM	Multicepas 31 dias	Cognição; BDNF; fMRI	Melhora de memória verbal e ativação hipocampal
Probióticos + Ômega-3 (LC-PUFAs)	Hulkkonen et al., 2021 (Finlândia) [18]	439 gestantes (pré e pós-natal)	Probióticos ± ômega-3 até 6 meses pós-parto	EPDS	Menor prevalência de depressão no grupo combinado

Fonte: Os autores.

BDI-II: Beck Depression Inventory II; **HAM-D:** Hamilton Depression Rating Scale; **PHQ-9:** Patient Health Questionnaire; **Z-SDS:** Zung Self-Rating Depression Scale; **EPDS:** Edinburgh Postnatal Depression Scale; TDM: Transtorno Depressivo Maior; **UFC:** unidades formadoras de colônia; **SAMe:** S-adenosilmetionina; BDNF: fator neurotrófico derivado do cérebro; **fMRI:** ressonância magnética funcional.