

O EFEITO DA CÚRCUMA NA DEPRESSÃO: UMA REVISÃO DE LITERATURA

Natália Quintero Lorenzi, Sofia Menegário Ferreira, Thaís Mitestainer Furlani.

Universidade do Vale do Paraíba/Instituto de Pesquisa e Desenvolvimento, Avenida Shishima Hifumi, 2911, Urbanova - 12244-000- São José dos Campos-SP, Brasil, natiglorenzi@gmail.com, soso.menegario@gmail.com, thais.furlani@univap.br

Resumo

A cúrcuma é utilizada por diversos povos com fins medicinais. Além de ser conhecida por ser um poderoso condimento antioxidante, estudos apontam também ser eficaz no tratamento dos sintomas da depressão. O trabalho teve como objetivo analisar a ação da cúrcuma no tratamento da depressão por meio de uma revisão de literatura. As buscas pelos artigos científicos foram realizadas de junho a agosto de 2024 nas plataformas Pubmed e Science Direct com as seguintes palavras chave: depressão; curcumina; cúrcuma. Foram selecionados quatro artigos. Os artigos mostraram o uso da no tratamento de transtornos depressivos em adultos, com doses que variam de 500 a 1000 mg de curcumina ou combinações que contêm curcuminóides como principal ingrediente, associados com uso de medicação, entre 6 e 8 semanas, que avaliaram as diminuições dos sintomas a partir de escalas de avaliação da depressão. Conclui-se que este composto é eficaz na redução dos sintomas depressivos e não proporciona nenhum efeito adverso.

Palavras-chave: Cúrcuma, Curcumina, Depressão.

Área do Conhecimento: Nutrição.

Introdução

A Organização Mundial da Saúde (OMS) estimou em 2023, que mais de 280 milhões de pessoas, de todas as faixas etárias, sofrem de depressão em todo o mundo. A depressão, nome comum para o Transtorno Depressivo Maior, está relacionada às emoções normais de tristeza e luto, sendo que seu estado grave não necessariamente se inicia por um fator externo (WAKEFIELD et al., 2007). Seu diagnóstico é feito com base em disfunções ou alterações do humor e das relações sociais, como: tristeza e irritabilidade, perda de satisfação, queda da libido, pensamentos suicidas e até a constipação, podendo também ter associação genética. (KENDLER et al., 2006). De acordo com DSM-5 (Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais), a característica principal de um episódio depressivo maior é um período de pelo menos duas semanas durante as quais há um humor depressivo, perda de interesse ou prazer em quase todas as atividades, além de mudanças no apetite, no peso, no sono e na atividade psicomotora.

O tratamento da depressão é complexo e pode envolver diversos profissionais da saúde. Ele envolve tratamentos psicológicos de diferentes abordagens ou uso de fármacos antidepressivos. O uso de medicação pode ser adotado para a melhora dos sintomas e precisa ser continuado por tempo variável mesmo após a remissão dos sintomas. A interrupção precoce do tratamento farmacêutico pode acarretar em recaídas e recorrência da doença e quando acontece dá-se por fatores como não aceitação da medicação pelos seus efeitos colaterais, inconsistência e vontade de se tratar, tempo e até por não acreditarem nos efeitos da medicação (FLECK, 2012; SANSONE, 2012; IBANEZ, 2014).

A cúrcuma(*Cúrcuma longa L.*), é uma raiz amplamente utilizada na culinária asiática como tempero e possui uma variedade de propriedades medicinais, como antioxidante, antiinflamatória, anti-HIV, antibacteriana, antitumoral. A curcumina é o principal composto curcuminóide presente na cúrcuma, devido as suas propriedades anti-inflamatórias e antioxidantes tem sido uma opção eficaz no tratamento de sintomas relacionados a distúrbios neuropsiquiátricos, incluindo a depressão (SUETH-SANTIAGO et al., 2015; CECILIO FILHO et al., 2000).

A curcumina tem sido utilizada no tratamento de diversas doenças humanas, incluindo câncer, pulmonares, neurológicas, diabetes, obesidade, doenças cardiovasculares e autoimunes. O uso de compostos fitoterápicos com altas concentrações de *Curcuma longa L.* é uma opção para garantir melhor efeito das suas ações. Sua biodisponibilidade é baixa mas pode ser melhorada ao ser combinada com algumas substâncias como a piperina, um alcaloide presente na pimenta negra (*Piper*

nigrum L.), formulações a base de lipídeos e de alguns fosfolipídeos (SAHEBKAR, 2012). Sendo assim, o estudo teve como objetivo revisar na literatura o efeito da cúrcuma no tratamento da depressão.

Metodologia

Trata-se de uma revisão de literatura voltada para busca de artigos científicos sobre o consumo da cúrcuma no tratamento da depressão. A busca foi realizada por meio de levantamento de artigos científicos em duas plataformas de busca PubMed e *Science Direct*, no ano de 2024 no período de junho à agosto. As palavras chaves utilizadas na busca foram: cúrcuma, *curcumin*, transtorno depressivo maior, *depressive disorder*, depressão e suas possíveis combinações.

Os critérios de inclusão definidos para a seleção dos artigos utilizados foram: ensaios clínicos realizados em humanos que associassem o uso de cúrcuma a depressão em adultos que mensurassem o benefício da curcumina na depressão por meio de questionários validados (associados ou não ao uso de medicação) entre os anos de 2014 e 2024, disponível nos idiomas inglês e português. Artigos que utilizavam a cúrcuma associada a outras patologias ou com outras metodologias de estudo foram excluídos.

Para seleção dos artigos foi realizada primeiramente a leitura do título, logo após o resumo e por final o artigo na íntegra. Todos foram lidos e analisados criticamente para inclusão.

Resultados

Através das pesquisas realizadas nas buscas de dados foram incluídos 4 artigos que abordam o uso de curcuma no tratamento da depressão. Os trabalhos selecionados estão apresentados na tabela

Tabela 1 - Artigos incluídos na revisão conforme autor, ano, amostra, intervenção e conclusão.

Autor / Ano	Amostra	Intervenção	Conclusão
PANAHI et al., 2014	n = 111 participantes (1) Grupo Curcuminoide - 61 participantes (2) Grupo Controle - 50 participantes Idade: 18 a 65 anos	(1) Grupo Curcuminoide - Curcumina + terapia antidepressiva padrão Dose: 1000 mg - Curcuminoides (C3 Complex®, Sami Labs LTD, Bangalore, Índia) 10mg - Piperina (Bioperine®; Sami Labs LTD, Bangalore, Índia) (2) Grupo Controle - Terapia antidepressiva padrão Tempo = 6 semanas	A combinação de curcuminóides e piperina é eficaz além da terapia padrão para TDM e significativamente melhora a eficácia do tratamento no alívio dos sintomas de depressão.
LOPRESTI et al., 2014	n = 56 participantes (1) Grupo Placebo - 28 participantes (2) Grupo Curcumina - 28 participantes Idade: 18 a 65 anos *Se os participantes estivessem tomando antidepressivos farmacêuticos, a dosagem ou o tipo do medicamento deveria ter sido estável nas últimas 8 semanas e durante toda a duração do estudo.	(1) Grupo Placebo - Dose: 1000 mg/dia (2) Grupo Curcumina - Dose: 1000 mg/dia Tempo = 8 semanas A curcumina utilizada no estudo - Curcuminóides totais 88% (curcumina, bisdemetoxicurcumina, demetoxicurcumina) e óleos voláteis 7% de rizomas de <i>Curcuma longa</i> Linn.	A curcumina demonstrou ser significativamente mais eficaz do que o placebo na redução dos sintomas depressivos e de ansiedade auto-relatados entre as semanas 4 e 8 do estudo. No entanto para obter melhores resultados doses superiores a essas podem ser necessárias para alcançar a eficácia ideal do tratamento.

LOPRESTI; DRUMMOND, 2017	n = 160 participantes (1) Grupo Placebo - 36 participantes (2) Grupo Curcumina - 28 participantes (3) Grupo Curcumina - 33 participantes (4) Grupo combinação de curcumina com açafrão - 26 participantes Idade: 18 a 65 anos *Se os participantes estivessem tomando antidepressivos farmacêuticos, a dosagem ou o tipo do medicamento deveria ter sido estável nas últimas 4 semanas e durante toda a	(1) Grupo Placebo (2) Grupo Curcumina Dose: 500mg/dia (3) Grupo Curcumina Dose: 1000mg/dia (4) Grupo combinação de curcumina com açafrão Dose: 500mg/dia de curcumina com 30mg/dia de açafrão em baixa dosagem A curcumina utilizada no estudo - Curcuminoides totais 88% (curcumina, bisdemetoxicurcumina, demetoxicurcumina) e óleos voláteis 7% de rizomas de Curcuma longa Linn. O açafrão (affron®) utilizado no estudo - extraído dos estigmas de Crocussativus L. e é padronizado para conter mais de 3,5% de Lepticrosalides® (uma medida dos compostos bioativos presentes). Tempo: 12 semanas	Os resultados deste estudo acrescentam-se às evidências existentes sobre os efeitos antidepressivos e ansiolíticos dos benefícios da curcumina em pessoas sofrendo de transtorno depressivo maior. Embora não houve nenhuma diferença significativa na eficácia entre doses altas e baixas, comparando a ingestão de 500mg/dia de com 1000mg/dia de curcumina. A adição de açafrão à curcumina em baixa dosagem também não resultou em um aumento na eficácia do tratamento.
SANMUKHANI et al, 2013.	n = 60 participantes (1) Grupo Fluoxetina e Curcumina - 20 participantes (2) Grupo Fluoxetina - 20 participantes (3) Grupo Curcumina - 20 participantes Idade: > 18 anos * O Grupo 1 e o Grupo 2 utilizaram a Fluoxetina é um antidepressivo que aumenta a serotonina no cérebro e é usado para tratar depressão, ansiedade, bulimia, TOC e TPM.	(1) Grupo Fluoxetina e Curcumina Dose: 20 mg/dia de fluoxetina e 1000 mg/dia de curcumina (2) Grupo Fluoxetina Dose: 20 mg/dia (3) Grupo Curcumina Dose: 1000 mg/dia A curcumina utilizada no estudo - Curcuminoides totais 88% (curcumina, bisdemetoxicurcumina, demetoxicurcumina) e óleos voláteis 7% de rizomas de Curcuma longa Linn. A fluoxetina utilizada no estudo - foi em cápsulas (Flunil-20W, Intas Pharmaceuticals, Índia) Tempo: 6 semanas	O estudo mostrou melhor resposta no grupo de combinação do que no grupo da fluoxetina e curcumina isoladamente, porém não foi estatisticamente significativo. A pesquisa indica necessidade de ensaios clínicos maiores para avaliar seu uso seguro como monoterapia em pacientes deprimidos.

Fonte: o autor

Discussão

Os resultados apresentados no artigo apontam para o benefício do uso da cúrcuma no tratamento da depressão com redução de sintomas como: humor irritável, fadiga, sono interrompido, perda de motivação, ansiedade, aumento de apetite, entre outros.

As amostras dos estudos variaram de 56 a 160 indivíduos e a população estudada em sua maioria eram adultos entre homens e mulheres, com idade acima de 18 anos e junto ao diagnóstico de TDM com base nos critérios de DSM-IV (um sistema diagnóstico e estatístico de classificação dos transtornos mentais) ou com os critérios do Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais,

Quarta Edição (American Psychiatric Association, 1994) e pontuação superior a sete na Escala de Avaliação de Depressão de Hamilton, versão de 17 itens (HAM-D17) (HAMILTON, 1960).

Foram encontrados diferentes compostos dentre eles: Curcuminoides (C3 Complex®, Sami Labs LTD, Bangalore, Índia) e 88% de curcuminoides totais (curcumina, bisdemetoxicurcumina, demetoxicurcumina) combinados com 7% de óleos voláteis de rizomas de *Curcuma longa* Linn. Os estudos demonstrados na tabela tinham um padrão de 1000mg de curcumina, oscilando o tipo e a forma de correspondência com outros compostos.

A duração dos estudos variou de 6 a 12 semanas, trazendo um resultado mais preciso em análises com um maior período. O uso de antidepressivos tem efeito adversos e ação limitada, sendo assim, associar a compostos nutricionais antioxidantes que auxiliem pode ser uma alternativa para a diminuição da dose e benefícios no tratamento. Os pacientes dos grupos que associaram curcuminoides mais medicamento apresentaram valores menores nas escalas de ansiedade e depressão.

A utilização de outros compostos bioativos para o tratamento da depressão também são vistos na literatura, como ômega 3 e o triptofano (OKEREKE, 2021; RODRIGUES, 2020). Tendo em vista os resultados e demais estudos, nota-se a importância da qualidade da dieta com oferta adequada de micronutriente e compostos bioativos. Estudos apontam que o elevado consumo de açúcar e alimentos de baixa qualidade nutricional também estão associados ao aumento do quadro de depressão (SCHRÖDER et al., 2018).

A principal preocupação com o uso da curcumina é sua baixa biodisponibilidade. Dentre os quatro estudos da tabela, todos utilizaram uma amostra que foi enriquecida com curcuminóides e óleos voláteis, aumentando em sete vezes sua biodisponibilidade e tempo de retenção (ANTONY et al., 2008). Mais estudos são necessários para entender a dosagem a longo prazo. Não foram encontrados nenhum efeito adverso nos estudos analisados.

Conclusão

O presente estudo focou em analisar a ação da cúrcuma no tratamento da depressão e as possíveis interações medicamentosas neste cenário. Sendo assim, é possível observar que ela tem efeito positivo no tratamento da depressão numa dose de 1000 mg por dia, associada a compostos antidepressivos ou substâncias para otimizar seu efeito, como a piperina ou óleos voláteis.

A suplementação de cúrcuma mostra um potencial efeito antidepressivo nos pacientes e na redução da gravidade desta doença.

Referências

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. *AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION DSM-5* ®. [S.l.: APA, 2013 s.n.]. Disponível em: <https://www.institutopebioetica.com.br/documentos/manual-diagnostico-e-estatistico-de-transtornos-mentais-dsm-5.pdf>.

ANTONY, B.; MERINA, B.; IYER, V. S.; JUDY, N.; LENNFERTZ, K.; JOYAL, S. Um estudo piloto cruzado para avaliar a biodisponibilidade oral humana de BCM-95CG (Biocurcumax), uma nova preparação biomelhorada de curcumina. *Indian Journal of Pharmaceutical Sciences*, v. 70, p. 445-449, 2008.

BERRIO, A.; MONTAGNINI, A.; MACHADO, F.; NOLASCO, S.; DA SILVA, E.; FURTADO, J.; FERREIRA, F. An assessment of the visual arts in patients with major depression. *Journal of Affective Disorders*, v. 161, p. 1-6, 2014. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0165032714003620>. Acesso em: 21 ago. 2024.

CECILIO FILHO, A. B. et al. Cúrcuma: planta medicinal, condimentar e de outros usos potenciais. *Ciência Rural*, v. 30, p. 171-177, 1 mar. 2000.

FLECK, M. P.; BERLIM, M. T.; LAFER, B.; SOUGEY, E. B.; DEL PORTO, J. A.; BRASIL, M. A. et al. Revisão das diretrizes da Associação Médica Brasileira para o tratamento da depressão (versão integral). *Revista Brasileira de Psiquiatria*, [S.l.], v. 31, supl. 1, p. 7-17, 2009. Disponível em:

https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1516-444620009000500003&script=sci_arttext. Acesso em: 20 ago. 2024.

HAMILTON, M. A rating scale for depression. *Journal of Neurology, Neurosurgery, and Psychiatry*, v. 23, p. 56-62, 1960.

KENDLER, K. S.; GATZ, M.; GARDNER, C. O.; PEDERSEN, N. L. Um estudo nacional sueco com gêmeos de depressão maior ao longo da vida. *American Journal of Psychiatry*, v. 163, p. 109-114, 2006.

LOPRESTI, A. L. et al. Curcumin and major depression: a randomised, double-blind, placebo-controlled trial investigating the potential of peripheral biomarkers to predict treatment response and antidepressant mechanisms of change. *European Neuropsychopharmacology*, v. 25, n. 1, p. 38-50, 2014. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0165032714003620>. Acesso em: 21 ago. 2024.

LOPRESTI, A. L.; DRUMMOND, P. D. Efficacy of curcumin, and a saffron/curcumin combination for the treatment of major depression: A randomised, double-blind, placebo-controlled study. *Journal of Affective Disorders*, v. 207, p. 188–196, jan. 2017.

PANAHI, Y. et al. Investigation of the Efficacy of Adjunctive Therapy with Bioavailability-Boosted Curcuminoids in Major Depressive Disorder. *Phytotherapy Research*, v. 29, n. 1, p. 17–21, 4 ago. 2014.

SANMUKHANI, J. et al. Efficacy and Safety of Curcumin in Major Depressive Disorder: A Randomized Controlled Trial. *Phytotherapy Research*, v. 28, n. 4, p. 579–585, 6 jul. 2013.

SAHEBKAR, A. Why it is necessary to translate curcumin into clinical practice for the prevention and treatment of metabolic syndrome? *BioFactors*, v. 39, n. 2, p. 197-208, 2012.

SANSONE, R. A.; SANSONE, L. A. Antidepressant adherence: are patients taking their medications? *Innovative Clinical Neuroscience*, [s.l.], v. 9, n. 56, p. 41-46, 2012. Disponível em: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22808448>. Acesso em: 18 ago. 2024.

SCHRÖDER, H. et al. Dietary pattern and depressive symptoms in middle age. *The British Journal of Psychiatry*, v. 226, n. 1, p. 27-33, 2025. Disponível em: <https://www.cambridge.org/core/journals/the-british-journal-of-psychiatry/article/dietary-pattern-and-depressive-symptoms-in-middle-age/96D634CD33BD7B11F0C731BF73BA9CD3>. Acesso em: 20 ago. 2024.

OKEREKE, O. I. et al. Effect of Long-term Supplementation With Marine Omega-3 Fatty Acids vs Placebo on Risk of Depression or Clinically Relevant Depressive Symptoms and on Change in Mood Scores: A Randomized Clinical Trial. *JAMA*, v. 326, n. 23, p. 2385–2394, 21 dez. 2021.

IBANEZ, Grazielle et al. Adesão e dificuldades relacionadas ao tratamento medicamentoso em pacientes com depressão. *Revista Brasileira de Enfermagem*, v. 67, n. 4, p. 556-562, 2014. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0034-7167.2014670409>. Acesso em: 21 ago. 2024. ISSN 1984-0446.

RODRIGUES, F. DE A. Detalhamento sobre o triptofano e sua importância no combate aos agentes que levam à depressão: Avaliação sobre o produto Triptolife: Details about tryptophan and its importance in combating agents that lead to depression: Evaluation of the triptolife product. *CPAH Science Journal of Health*, v. 3, n. 1, p. 2–12, 2020.

SUETH-SANTIAGO, V. et al. Curcumin, the golden powder from turmeric: insights into chemical and biological activities. *Química Nova*, 2015.

WAKEFIELD, J. C.; SCHMITZ, M. F.; PRIMEIRO, M. B.; HORWITZ, A. V. Estendendo a exclusão do luto por depressão maior para outras perdas: evidências da Pesquisa Nacional de Comorbidade. Archives of General Psychiatry, v. 64, p. 433-440, 2007.