

**TRANSTORNO DEPRESSIVO MAIOR: O IMPACTO DOS HÁBITOS E  
VULNERABILIDADE E RESILIÊNCIA AO ESTRESSE**

**LAZZARETTI, C. G. [1]; BERTOLLO, A. G.[2]; CAPITANIO, M.Z.[3]; SCHUH,  
L.A.[4]; PRADELLA, N.[5] ; KIPPER, M.[6] IGNÁCIO, Z.M.[7]**

**Introdução:** O Transtorno Depressivo Maior (TDM) é uma condição de saúde mental altamente prevalente e uma importante causa de incapacidade global. Sua etiologia é multifatorial, envolvendo fatores genéticos, biológicos, psicológicos, sociais e ambientais. A vulnerabilidade ao estresse, aumentada por traumas, abuso, baixa autoestima e falta de suporte social, eleva o risco de depressão, enquanto a resiliência atua como fator protetor, promovendo o bem-estar. **Objetivo:** Analisar as pesquisas na literatura científica, as quais investigaram o impacto dos hábitos de vida na vulnerabilidade ou resiliência ao estresse para o desencadeamento do TDM. **Metodologia:** Revisão narrativa da literatura científica, com busca nas bases de dados Pubmed e Scielo. **Resultados e Discussão:** Hábitos de vida, incluindo alimentação equilibrada e nutrientes como triptofano, vitamina D, vitaminas B, zinco, magnésio e ômega-3, exercem efeito preventivo e terapêutico. Existem estratégias de enfrentamento, apoio social e práticas como gratidão, otimismo e atenção plena, as quais fortalecem a resiliência. Fatores socioculturais, como pobreza, isolamento social e desigualdades de gênero, especialmente em situações de estresse crônico, modulam a relação entre vulnerabilidade, resiliência e depressão, impactando em aumento do desencadeamento ou sintomas do TDM. Os hábitos de estilo de vida, também influenciam a saúde física, mental e social. Rotinas automatizadas, reforçadas por dopamina, podem ser saudáveis, como sono adequado, exercícios e alimentação equilibrada, ou prejudiciais, como sedentarismo, tempo excessivo de tela, álcool e tabaco. Esses comportamentos modulam neurotransmissores,

[1]Cristiane Galvão Lazzaretti. Enfermagem. UFFS [cristianelazzaretti@estudante.uffs.edu.br](mailto:cristianelazzaretti@estudante.uffs.edu.br)

[2] Amanda Gollo Bertollo. Mestre em Ciências Biomédicas - UFFS. Doutoranda em Neurociências - UFSC. [amandagollo@gmail.com](mailto:amandagollo@gmail.com).

[3] Milene Zanella Capitanio. Medicina.UNOCHAPECÓ. [milenezcapitanio@gmail.com](mailto:milenezcapitanio@gmail.com).

[4] Laysa Anacleto Schuh. Enfermagem.UFFS. [laysaanacletoschuh@gmail.com](mailto:laysaanacletoschuh@gmail.com)

[5] Nandara Pradella. Mestranda em Ciências Biomédicas.UFFS.  
[nandara.pradella@estudante.uffs.edu.br](mailto:nandara.pradella@estudante.uffs.edu.br).

[6] Marina Kipper. Enfermagem. UFFS. [marina.kipper@estudante.uffs.edu.br](mailto:marina.kipper@estudante.uffs.edu.br)

[7] Zuleide Maria Ignácio. Orientadora .UFFS. [zuleideignacio@gmail.com](mailto:zuleideignacio@gmail.com)

hormônios e microbiota, influenciando o bem-estar e risco de doenças. Os bons hábitos alimentares estão associados à prevenção e à melhora da depressão. Padrões alimentares ricos em frutas, vegetais, peixes, azeite, nozes e leguminosas reduzem o risco de transtornos mentais, enquanto dietas inadequadas e deficiências de micronutrientes podem agravar sintomas depressivos. Nutrientes como triptofano, vitaminas B12, D, ácido fólico e ácidos graxos ômega-3 modulam neurotransmissores e processos inflamatórios, influenciando o humor. A obesidade e a depressão se interligam por alterações metabólicas e hormonais. Um microbioma intestinal saudável, favorecido por fibras e probióticos, também contribui para o bem-estar emocional, com efeitos mais pronunciados em mulheres. O sono é essencial para o bem-estar físico e mental, regulando hormônios, neurotransmissores e consolidando experiências emocionais. Distúrbios do sono, como insônia ou hipersonia, aumentam a vulnerabilidade ao estresse e contribuem para o TDM, estabelecendo um ciclo bidirecional. Boa higiene do sono e atividade física promovem estabilidade emocional e prevenção do TDM. O exercício físico, é uma intervenção terapêutica eficaz na prevenção e tratamento da depressão, melhorando o humor, reduzindo sintomas e prevenindo recaídas. Seus efeitos biológicos incluem liberação de beta endorfinas, ativação do sistema endocanabinoide, neurogênese, regulação de neurotransmissores, fatores de transcrição, neuroplasticidade, modulação da inflamação.

**Conclusão:** O TDM resulta da interação entre fatores biológicos e ambientais. Estresse, sono prejudicado, sedentarismo e alimentação inadequada formam um ciclo vicioso, elevando a vulnerabilidade à depressão. Intervenções como exercícios, sono regulado, atenção plena e suporte profissional ajudam a interromper esse padrão. Intervenções personalizadas que considerem a interação entre fatores biológicos, psicológicos e sociais, fortalecem a resiliência como chave para promoção da saúde mental.

[1] Cristiane Galvão Lazzaletti. Enfermagem. UFFS [cristianelazzaletti@estudante.uffs.edu.br](mailto:cristianelazzaletti@estudante.uffs.edu.br)

[2] Amanda Gollo Bertollo. Mestre em Ciências Biomédicas - UFFS. Doutoranda em Neurociências - UFSC. [amandagollo@gmail.com](mailto:amandagollo@gmail.com).

[3] Milene Zanella Capitano. Medicina. UNOCHAPECÓ. [milenezcapitano@gmail.com](mailto:milenezcapitano@gmail.com).

[4] Laysa Anacleto Schuh. Enfermagem. UFFS. [laysaanacletoschuh@gmail.com](mailto:laysaanacletoschuh@gmail.com)

[5] Nandara Pradella. Mestranda em Ciências Biomédicas. UFFS. [nandara.pradella@estudante.uffs.edu.br](mailto:nandara.pradella@estudante.uffs.edu.br).

[6] Marina Kipper. Enfermagem. UFFS. [marina.kipper@estudante.uffs.edu.br](mailto:marina.kipper@estudante.uffs.edu.br)

[7] Zuleide Maria Ignácio. Orientadora. UFFS. [zuleideignacio@gmail.com](mailto:zuleideignacio@gmail.com)

The logo for XIV SEPE is a purple circle with a rainbow-colored border. Inside the circle, the text "XIV SEPE" is written in large, white, bold letters. Below it, in smaller white text, is "Seminário de Ensino, pesquisa e Extensão".

**XIV  
SEPE**

Seminário de Ensino,  
pesquisa e Extensão

**20 a 24/10**

**INTEGRIDADE CIENTÍFICA E  
COMBATE À DESINFORMAÇÃO**

**Palavras-chave:** Depressão; Estilo de vida; Hábitos saudáveis; Resiliência; Vulnerabilidade.

**Área do Conhecimento:** Ciências da Saúde

**Origem:** Pesquisa

**Instituição Financiadora/Agradecimentos:** Universidade Federal da Fronteira Sul - UFFS e  
Grupo de Pesquisa Translacional Clínica e Epidemiológica - NEUROTCE

[1] Cristiane Galvão Lazzaretti. Enfermagem. UFFS [cristianelazzaretti@estudante.uffs.edu.br](mailto:cristianelazzaretti@estudante.uffs.edu.br)

[2] Amanda Gollo Bertollo. Mestre em Ciências Biomédicas - UFFS. Doutoranda em Neurociências - UFSC. [amandagollo@gmail.com](mailto:amandagollo@gmail.com).

[3] Milene Zanella Capitanio. Medicina. UNOCHAPECÓ. [milenezcapitanio@gmail.com](mailto:milenezcapitanio@gmail.com).

[4] Laysa Anacleto Schuh. Enfermagem. UFFS. [laysaanacletoschuh@gmail.com](mailto:laysaanacletoschuh@gmail.com)

[5] Nandara Pradella. Mestranda em Ciências Biomédicas. UFFS.  
[nandara.pradella@estudante.uffs.edu.br](mailto:nandara.pradella@estudante.uffs.edu.br).

[6] Marina Kipper. Enfermagem. UFFS. [marina.kipper@estudante.uffs.edu.br](mailto:marina.kipper@estudante.uffs.edu.br)

[7] Zuleide Maria Ignácio. Orientadora. UFFS. [zuleideignacio@gmail.com](mailto:zuleideignacio@gmail.com)