

**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

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

[3] Milene Zanella Capitanio. Medicina.UNOCHAPECÓ. milenezcapitanio@gmail.com.

[4] Laysa Anacleto Schuh. Enfermagem.UFFS. laysaanacletoschuh@gmail.com

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

[6] Marina Kipper. Enfermagem. UFFS. marina.kipper@estudante.uffs.edu.br

[7] Zuleide Maria Ignácio. Orientadora .UFFS. 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 Lazzaretti. Enfermagem. UFFS cristianelazzaretti@estudante.uffs.edu.br

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

[3] Milene Zanella Capitanio. Medicina.UNOCHAPECÓ. milenezcapitanio@gmail.com.

[4] Laysa Anacleto Schuh. Enfermagem.UFFS. laysaanacletoschuh@gmail.com

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

[6] Marina Kipper. Enfermagem. UFFS. marina.kipper@estudante.uffs.edu.br

[7] Zuleide Maria Ignácio. Orientadora .UFFS. zuleideignacio@gmail.com



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

[3] Milene Zanella Capitanio. Medicina. UNOCHAPECÓ. milenezcapitanio@gmail.com.

[4] Laysa Anacleto Schuh. Enfermagem. UFFS. laysaanacletoschuh@gmail.com

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

[6] Marina Kipper. Enfermagem. UFFS. marina.kipper@estudante.uffs.edu.br

[7] Zuleide Maria Ignácio. Orientadora .UFFS. zuleideignacio@gmail.com