



IMUNIDADE E SAÚDE MENTAL: O SISTEMA IMUNE COMO FATOR DESENCADEANTE DE ADOECIMENTO MENTAL.

Ana Stela Machado e Souza; Gabriela Silva Medeiros; Rebeca Moreira Terra; Ana Luiza Aquino Pedra; Ana Luiza Ribeiro de Assis; João Vitor Rodrigues Barroso; Raquel Savassi Guimarães; Maria Luisa Santos Dias; Luísa Spíndola Silva; Alexandre de Castro Brommonschenkel.

Universidade de Belo Horizonte - UNIBH
Medicina, Campus Buritis, fernanda.nunes@ulife.com.br

Introdução

A Psiconeuroimunologia investiga as interações entre os sistemas nervoso, endócrino e imunológico, demonstrando que fatores psicológicos influenciam na resposta imune. Considerando a relevância dos hábitos de vida e diferenças etárias, este estudo buscou compreender como alimentação, sono, atividade física e estresse se relacionam à saúde mental e imunológica em adultos.

Objetivos

Investigar a influência da exposição a抗ígenos na infância e dos hábitos de vida na diversidade do sistema imunológico e sua associação com o desenvolvimento da depressão.

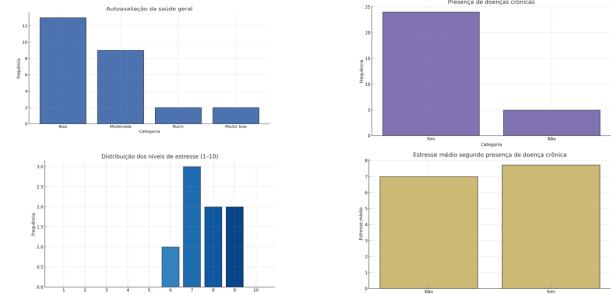
Metodologia

Estudo observacional, transversal e epidemiológico. Participaram adultos de diferentes faixas etárias, respondendo a formulários, abrangendo: hábitos de vida (alimentação, hidratação, sono e atividade física), saúde mental e estresse, histórico de saúde e percepção da relação entre imunidade e saúde mental.

Resultados

A maioria avaliou a saúde física como boa/moderada, mas apresentou **estresse elevado**, concentrado entre 6 e 9 na escala de 0–10, indicando **sobrecarga emocional** apesar da percepção positiva de saúde. Não houve relação entre idade e estresse, que permaneceu alto em todas as faixas etárias. Houve **prevalência de doenças crônicas** (alergias, cardiovasculares e autoimunes), associadas a um estresse médio discretamente maior. Relatos qualitativos evidenciaram **manifestações físicas do estresse** (queda de cabelo, tremores, insônia, maior frequência de infecções), reforçando a forte **interação entre saúde mental e imunidade**.

Resultados



Conclusões

O estudo demonstra que adultos expostos a altos níveis de estresse crônico e com hábitos de vida disfuncionais apresentam maior fragilidade imunológica e psicológica. A gestão do estresse e o fortalecimento de hábitos saudáveis configuram estratégias essenciais para otimizar a imunidade e promover o equilíbrio mente–corpo. Compreender essa interconexão permite o desenvolvimento de intervenções preventivas eficazes, baseadas na promoção do autocuidado e na modulação da resposta inflamatória por meio de comportamentos saudáveis.

Bibliografia

- CARVALHO, R. Depressão: por que Brasil tem maior taxa da América Latina. Disponível em: <<https://www.bbc.com/portuguese/articles/czkekymv55o>>.
- DOS SANTOS, P. Neuroinflamação e a Depressão. Novas abordagens terapêuticas no horizonte? Faculdade de Medicina de Lisboa , jul. 2019.
- REICHE, E.; NUNES, S.; MORIZOMOTO, H. Disfunções no Sistema Imune Induzidas pelo Estresse e Depressão: Implicações no Desenvolvimento e Progressão do Câncer. Revista Brasileira de Oncologia Clínica , v. 1, n. 5, p. 19–28, jun. 2005.