



## SINTOMAS DEPRESSIVOS EM MULHERES COM BAIXA VITAMINA D

Ana Carolina Kosloski <sup>1</sup>

Alice Lima Araújo <sup>2</sup>

Nathália de Carvalho Fernandes <sup>3</sup>

Joyce Carolina Menezes Fernandes <sup>4</sup>

Samantha Ferreira da Costa Moreira<sup>5</sup>

**Resumo:** A hipovitaminose D é um índice prevalente em casos de pessoas com quadros depressivos. Este cenário atual é fomentado pela baixa exposição solar devido ao estilo de vida urbano acelerado e a baixa qualidade de alimentação. Tais desequilíbrios afetam de forma direta a manutenção da homeostase corporal, gerando predisposição ao desenvolvimento de transtornos psiquiátricos. Trata-se de uma revisão de literatura realizada por meio de pesquisas nos bancos de dados: PubMed e Google acadêmico, com os descritores “depressão”, “vitamina D” e “mulher” em língua portuguesa e inglesa. Sendo assim, este trabalho objetiva evidenciar as possíveis relações do estilo de vida pessoal com a redução da vitamina D e as altas taxas de depressão em mulheres.

**Palavras-chave:** Depressão. Mulher. Vitamina D. Transtornos. Estilo de vida.

### INTRODUÇÃO

A vitamina D normalmente associada a luz solar possui capacidade de gerar bem-estar, devido ao fato de ser um hormônio secosteróide, caracterizado como neuroprotetor, colaborando no desenvolvimento cerebral, facilitando assim a estrutura associada a neurotransmissão e aos efeitos anti-inflamatórios (BOULKRANE, 2020).

Outrossim, a presença da vitamina D no organismo auxilia na regulação de citosinas pró-inflamatórias as quais serão suprimidas, aumentando a resposta contra o estresse, tendo

<sup>1</sup> Acadêmicos do curso de medicina do Centro Universitário de Mineiros. Correspondentes: E-mail: [anac\\_kosloski@academico.unifimes.edu.br](mailto:anac_kosloski@academico.unifimes.edu.br)

<sup>2</sup> Acadêmicos do curso de medicina do Centro Universitário de Mineiros.

<sup>3</sup> Acadêmicos do curso de medicina do Centro Universitário de Mineiros.

<sup>4</sup> Acadêmicos do curso de medicina do Centro Universitário de Mineiros.

<sup>5</sup> Docente do curso de medicina do Centro Universitário de Mineiros.



potencial de prevenir quadros depressivos. Assim, desânimo, baixa autoestima, diminuição da libido, insônia, mudanças de humor e falta de apetite, entre outros sintomas estão correlacionados a depressão (REZENDE, 2021).

## METODOLOGIA

Este presente trabalho apresenta uma metodologia de revisão literária, o qual buscou associar a vitamina D as manifestações depressivas em mulheres. A revisão foi baseada em estudos relevantes e recentes encontrados nos bancos de dados PubMed e Google Acadêmico com os seguintes descritores: "depressão", "vitamina D" e "mulher" em língua portuguesa e inglesa.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

O desequilíbrio da relação de vitaminas D disponível no corpo causa uma interferência na homeostase, devido a sua ampla funcionalidade, as quais são de extrema importância para regulações neurológicas, como a reabsorção de cálcio no organismo e sua intrínseca relação com a comunicação entre neurônios, além disso, tal mecanismo contribui para prevenção de doenças ósseas e para estímulo do potencial de ação no nó sinoatrial cardíaco, favorecendo a contração muscular (REZENDE, 2021).

Embora a depressão atinja ambos os sexos, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS) os índices mais elevados são atribuídos ao sexo feminino com taxas de 17,8% de suicídio entre mulheres no período de 2000 a 2012 (REZENDE, 2021). Logo, as mulheres são mais comumente afetadas que o sexo masculino com os sentimentos de desesperança e perda de prazer, sendo a proporção de 2:1 (BOULKRANE, 2020).

Vale destacar, a íntima relação da vitamina D na expressão dos genes que produzem a serotonina, sendo assim, responsável pelo estímulo da neurogênese, contribuindo de forma ativa na regulação dos níveis desse hormônio, influenciando na sensação de prazer, conforto e bem-estar (REZENDE, 2021).

Portanto, nota-se a relevância da correlação da vitamina D e a depressão, especialmente nas mulheres, uma vez que os índices se comportam de maneira exorbitante.



Assim, é de extrema relevância que novos estudos apresentem de forma aprofundada a problemática em questão (REZENDE, 2021).

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Desta forma, é necessário salientar a importância da manutenção dos níveis de vitamina D em mulheres para prevenção e tratamento de quadros depressivos, garantindo assim a homeostase, principalmente pelo fato da multifuncionalidade dessa vitamina D.

## REFERÊNCIAS

BOULKRANE MS, Fedotova J, Kolodyaznaya V, Micale V, Drago F, van den Tol AJM, Baranenko D. **Vitamina D e Depressão em Mulheres: Uma Mini-revisão.** Curr Neuropharmacol.

REZENDE, Mariana Antunes; KIRSTEN, Karina. **Relação entre níveis de vitamina D e depressão em mulheres.** Revista Brasileira de Pesquisa em Saúde/Brazilian Journal of Health Research, v. 23, n. 2, p. 128-140, 2021.

World Health Organization. **Depression and Other Common Mental Disorders: Global Health Estimates.** Geneva: World Health Organization 2017.