

**ASSOCIAÇÃO ENTRE ESTRESSE ACADÊMICO E ALTERAÇÕES
CARDIOVASCULARES
ODS 3**

Lívia Oliveira de Paula (Universidade de Taubaté)
Maria Luiza Carrinho Galdino (Universidade de Taubaté)
Tainá Lopes (Universidade de Taubaté)

O estresse acadêmico tem se tornado um problema crescente, afetando estudantes e profissionais da educação devido à sobrecarga de tarefas, prazos curtos e alta cobrança. Esse tipo de estresse desencadeia respostas fisiológicas por meio da ativação do sistema nervoso simpático e do eixo hipotálamo-hipófise-adrenal, resultando em aumento da pressão arterial e da frequência cardíaca. Quando persistente, pode evoluir para disfunção endotelial, arritmias e alterações no eletrocardiograma (ECG), elevando o risco de doenças cardiovasculares. O objetivo deste estudo foi investigar a associação entre estresse acadêmico e alterações cardiovasculares, analisando parâmetros como pressão arterial, frequência cardíaca e traçado eletrocardiográfico em estudantes. Para tanto, realizou-se uma revisão narrativa de literatura, com base em artigos publicados nos últimos dez anos nas bases de dados PubMed, SciELO e LILACS, utilizando os descritores “estresse acadêmico”, “pressão arterial”, “frequência cardíaca”, “ECG” e “estudantes”. Os resultados evidenciaram que situações de elevada cobrança, excesso de tarefas e prazos reduzidos promoveram aumento significativo da pressão arterial sistólica e diastólica, além da elevação da frequência cardíaca em comparação aos valores basais. Em parte dos estudantes analisados, identificaram-se ainda alterações eletrocardiográficas, como arritmias benignas e variações na repolarização ventricular, compatíveis com a resposta exacerbada ao estímulo simpático. Tais achados demonstram que o estresse acadêmico, mesmo em indivíduos jovens e sem histórico de doenças cardíacas, pode desencadear repercussões cardiovasculares mensuráveis, que, quando mantidas, aumentam o risco de complicações no futuro. Conclui-se que compreender essa associação é fundamental para a elaboração de estratégias de prevenção que promovam saúde mental e bem-estar no ambiente acadêmico. O incentivo ao manejo adequado do tempo, práticas de autocuidado e adoção de programas voltados à redução do estresse pode representar uma medida eficaz para preservar a qualidade de vida e a saúde cardiovascular dos estudantes.

Palavras-Chaves: estresse acadêmico; saúde cardiovascular; pressão arterial; frequência cardíaca; eletrocardiograma.