

## DA EMOÇÃO AO BATIMENTO CARDÍACO: A RELAÇÃO ENTRE ANSIEDADE E ALTERAÇÕES CARDIOVASCULARES. Brasil. 2016-2026.

Yasmin Gonçalves Vilarino, Juçara Gonçalves Lima Bedim, Auner Pereira Carneiro

Unig- Campus V, Unig- Campus V, Unig- Campus V

E-mail do autor principal: yasmin\_villarino@hotmail.com

**Introdução e/ou Fundamento:** A grande quantidade de informações e expectativas sociais às quais jovens e adultos estão expostos pode favorecer o surgimento de problemas psicológicos, especialmente a ansiedade associada à busca por um “padrão de vida” idealizado. Parte-se da hipótese de que estados persistentes de ansiedade desencadeiam alterações hormonais e fisiológicas capazes de aumentar o risco de eventos cardiovasculares. Entre esses mecanismos, destacam-se a ativação do sistema nervoso simpático, o aumento da frequência cardíaca e a vasoconstrição mediada pela excitação do receptor adrenérgico Alfa-1, processos que podem contribuir para o desenvolvimento de doenças cardíacas e, em situações mais graves, para o infarto agudo do miocárdio. **Objetivos:** Analisar alterações fisiológicas relacionadas ao estresse e à ansiedade, evidenciando como mudanças hormonais e a intensificação da vasoconstrição mediada pelo receptor Alfa-1 podem favorecer o desenvolvimento de doenças cardiovasculares. **Material e Métodos:** Realizou-se uma revisão bibliográfica baseada na análise de artigos científicos e materiais disponíveis em bases digitais. Foram selecionados estudos publicados entre 2016 e 2026 que investigam a relação entre ansiedade em jovens e adultos e o risco de doenças cardiovasculares. Os dados foram examinados com o objetivo de identificar alterações fisiológicas e hormonais associadas ao desenvolvimento de patologias cardíacas. **Resultados:** Jovens e adultos frequentemente enfrentam pressão social para alcançar um “padrão de vida ideal”, o que pode intensificar a ansiedade. O estresse prolongado ativa o sistema nervoso simpático, elevando a frequência cardíaca, a pressão arterial, o cortisol e a vasoconstrição mediada por receptores adrenérgicos Alfa-1. Essas alterações favorecem inflamação vascular, instabilidade de placas ateroscleróticas e podem levar à obstrução coronária e ao infarto agudo do miocárdio. Esses achados reforçam a relação entre ansiedade e alterações cardiovasculares, destacando a importância do cuidado com a saúde mental. **Conclusão:** A ansiedade persistente pode provocar alterações neuroendócrinas que afetam o sistema cardiovascular, como hipertensão, vasoconstrição, inflamação, aumento do cortisol e taquicardia. Essas mudanças elevam o risco de ruptura de placas ateroscleróticas, podendo levar ao infarto agudo do miocárdio e a doenças cardiovasculares crônicas. Portanto, prevenir e controlar a ansiedade é essencial para a saúde cardiovascular.

**Palavras-chave:** Emoção, Ansiedade, Alterações Cardiovasculares, Infarto, Sistema Nervoso Simpático.