

**O ESTRESSE COMO FATOR PREDISPONENTE E AGRAVANTE DAS
DOENÇAS AUTOIMUNES: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA**

*Maria Alice De Carvalho Castilho Domingues
(mariaalicedomingues60@gmail.com)*

Michel Monteiro Macedo (michel.macedo@afya.com.br)

Este estudo teve como objetivo analisar, por meio de revisão sistemática da literatura, a relação entre estresse psicológico e o surgimento e/ou agravamento de doenças autoimunes, com ênfase na desregulação do eixo hipotálamo–hipófise–adrenal e na dinâmica do cortisol, além de mecanismos associados à barreira intestinal e à modulação hormonal. As buscas foram realizadas nas bases PubMed e Cochrane Library, utilizando a estratégia (“psychological stress”) AND (“autoimmune diseases”), seguindo recomendações PRISMA. Foram identificados 88 registros; após triagem e elegibilidade, 12 estudos publicados a partir de 2000, em português e inglês, foram incluídos. Os achados apontam associação consistente entre estressores psicossociais e diferentes desfechos em autoimunidade, incluindo proximidade temporal entre eventos estressantes e início de doença, maior ocorrência de eventos de vida altamente estressantes no período pré-diagnóstico e pior qualidade de vida relacionada a sofrimento psicológico em condições sistêmicas. As evidências também sustentam plausibilidade biológica por meio de alterações neuroendócrinas (eixo do estresse/cortisol), mudanças no perfil inflamatório e hipóteses envolvendo disbiose e aumento de permeabilidade intestinal, embora a maioria dos desenhos não permita

inferência causal. Conclui-se que o estresse psicológico pode atuar como fator predisponente e agravante em diferentes doenças autoimunes, reforçando a importância de abordagens multidisciplinares que integrem avaliação clínica e suporte psicossocial, bem como a necessidade de estudos longitudinais e intervenções controladas para melhor elucidar causalidade e impacto terapêutico do manejo do estresse.

Palavras-chave: estresse psicológico; doenças autoimunes; cortisol; sistema imunológico; inflamação.