

RESUMO SIMPLES - ENFERMAGEM CLÍNICA E ESPECIALIDADES (SAÚDE
DA MULHER, CRIANÇA, IDOSO E MENTAL)

**MECANISMOS DO ESTRESSE E O CICLO DA ANSIEDADE E ALCOOLISMO
NO AMBIENTE LABORAL**

Natália Garcês Araújo (naty08garces@gmail.com)

Karen Kelly Campelo Guia (karen030274@ceuma.com.br)

Thales Da Silva Araújo (thalesaraujo28.05@gmail.com)

Santos Sales Milena (santossalesmilena@gmail.com)

Maria Eduarda Machado Ramalho (mariaeramalho97@gmail.com)

Carla Karoline Leal Nunes (carlaleal075@gmail.com)

Adrielle Zagmignan (adrielle004602@ceuma.com.br)

Introdução: O estresse está ligado a uma combinação de estressores patológicos e psicológicos. Eles interrompem a homeostasia do ser humano, o que faz parte de uma reação humana natural de defesa. Porém, quando estimulado de forma recorrente e exacerbada, o estresse tende a trazer malefícios como: ansiedade e tendência ao uso de bebidas alcoólicas, destacando a necessidade do debate sobre o tema. Objetivo: analisar o impacto do estresse no cérebro: mecanismos neurobiológicos e consequências para a

saúde. Metodologia: Trata-se de uma revisão de literatura com busca no pub med, dos últimos 5 anos, em inglês e português, com os descritores: “fisiologia do estresse”; “saúde mental”; “bem-estar”; “trabalho”. Com os operadores booleanos AND e OR. Resultado/discussão: A literatura evidencia que a exposição a longo prazo a estressores em ambientes de trabalho tem como consequência em níveis desregulados de cortisol (hormônio do estresse). Esse desequilíbrio homeostático afeta áreas no hipocampo e no córtex pré-frontal, responsáveis pela memória e tomada de decisões. Atrelado à saúde mental, os estudos apontam que a ansiedade e uso de bebidas alcoólicas surgem como consequência e estratégias de enfrentamento, respectivamente, ao estresse ocupacional. Visto que a sobrecarga de estresse ao trabalho desencadeia estímulos de compensação que muitas vezes são buscados por meio de ingestão de bebida alcoólicas. Além disso, ela desencadeia uma dependência a medida que também potencializa a ansiedade na fase de eliminação da substância, reforçando a problematização e necessidade de discussão para minimizar o impacto do estresse no ambiente de trabalho. Conclusão: Portanto, a disseminação sobre o tema e elaboração de políticas trabalhistas como estratégias de enfrentamento sobre a ansiedade e uso de drogas, que visem potencializar o bem-estar de profissionais e em suas áreas é de suma importância. Destaca-se, também, o papel da enfermagem no aconselhamento e acolhimento, visando um cuidado contínuo e humanizado.

Palavras-chave: estresse; ansiedade; alcoolismo; ambiente de trabalho.