

QUANDO A MENTE ELEVA A PRESSÃO: IMPACTOS PSICOFISIOLÓGICOS DO ESTRESSE NA HIPERTENSÃO ARTERIAL

Kássia Taylanne da Silva; Estefany Mendes de Araújo; Júlia Ketylin da Silva Moura; Malena Gomes dos Santos Silva; Mariana Évellyn da Cruz Oliveira; Alice Valença Araújo.

Universidade Federal de Pernambuco - Centro Acadêmico de Vitória

Vitória de Santo Antão- Pernambuco

kassia.taylanne@ufpe.br

INTRODUÇÃO: A hipertensão arterial sistêmica (HAS) é um dos principais problemas de saúde pública mundial, estando associada a graves complicações cardiovasculares. Além dos fatores genéticos e comportamentais, o estresse psicológico vem sendo reconhecido como um importante fator relacionado ao aumento da pressão arterial, devido à influência que exerce sobre os mecanismos neurofisiológicos responsáveis pelo controle cardiovascular. Nesse contexto, as demandas emocionais e sociais da vida contemporânea têm contribuído para o agravamento desse quadro. **OBJETIVO:** Analisar os impactos psicofisiológicos do estresse no desenvolvimento e agravamento da HAS, destacando os mecanismos neurofisiológicos envolvidos e suas repercussões na saúde cardiovascular. **MÉTODO:** O presente estudo trata-se de uma revisão da literatura, realizada em maio de 2026, com buscas nas bases PubMed, Web of Science e Scopus. Foram utilizados os descritores “hipertensão”, “estresse psicológico” e “sistema cardiovascular”, combinados pelo operador AND. Incluíram-se artigos originais, revisões sistemáticas e documentos institucionais disponíveis na íntegra, em português, inglês ou espanhol, que abordassem a relação entre estresse psicológico e hipertensão arterial. Excluíram-se estudos duplicados, textos incompletos e publicações que, após leitura do título e resumo, não se relacionavam com a temática proposta. **RESULTADOS:** Estudos sobre a reatividade ao estresse mental agudo demonstram uma forte associação entre respostas fisiológicas exageradas e a hipertensão arterial sistêmica. Evidenciou-se que situações de estresse promovem a hiperativação coordenada de múltiplos sistemas, incluindo o sistema nervoso simpático e o eixo hipotálamo-hipófise-adrenal, resultando no aumento da liberação de catecolaminas e cortisol. Além desses, destaca-se o papel do Sistema Renina-Angiotensina-Aldosterona (SRAA), no qual o estresse estimula a secreção de renina, levando à produção de angiotensina II e aldosterona. Em indivíduos hipertensos, essa resposta multissistêmica, especialmente a hiper-reatividade da aldosterona em situações de estresse intenso, contribui para a elevação da frequência cardíaca, vasoconstrição periférica e aumento sustentado da pressão arterial. Os artigos também apontaram que indivíduos hipertensos apresentam maior reatividade fisiológica ao estresse mental quando comparados a indivíduos normotensos, favorecendo maior risco de eventos cardiovasculares e progressão da doença. Além disso, foram observadas alterações autonômicas importantes, como redução da variabilidade da frequência cardíaca, indicando desequilíbrio entre os sistemas simpático e parassimpático. Outro achado relevante foi a relação entre estresse crônico, processos inflamatórios e disfunção vascular, contribuindo para sobrecarga cardiovascular e pior controle pressórico. Alguns

estudos demonstraram ainda que intervenções não farmacológicas, especialmente a prática regular de exercícios físicos, apresentaram efeitos positivos na redução da reatividade pressórica ao estresse e na melhora da regulação autonômica. **CONCLUSÃO:** Conclui-se que o estresse psicológico exerce importante influência sobre os mecanismos psicofisiológicos envolvidos no desenvolvimento e agravamento da hipertensão arterial. A ativação persistente de vias neuroendócrinas e autonômicas promove alterações cardiovasculares significativas, favorecendo elevação sustentada da pressão arterial e maior risco de complicações cardiovasculares. Dessa forma, torna-se essencial que o manejo da hipertensão arterial inclua não apenas o tratamento farmacológico, mas também estratégias voltadas ao controle do estresse e à promoção da saúde mental, visando uma abordagem mais integral e eficaz do paciente hipertenso.

Descritores: hipertensão; sistema cardiovascular; estresse psicológico.