IX CONGRESSO MULTIDISCIPLINAR UNIVERSO GOIÂNIA - HÍBRIDO
"O Futuro do Trabalho no Brasil"
De 26 a 29 de Maio de 2026

ANATOMIA DO CÉREBRO E OS EFEITOS DO ESTRESSE NO ORGANISMO

Lara Cardoso dos Santos[1]
Lucas Mendes Campos[2]
Guilherme Pereira Araujo[3]
Ana Cássia Viana Marinho Toledo[4]
Isis Juliane Arantes Granja[5]

RESUMO

O cérebro é o principal órgão do sistema nervoso central, responsável pelo controle motor, memória, linguagem, emoções e percepção sensorial. Alterações relacionadas ao estresse podem comprometer funções fisiológicas e cognitivas importantes, impactando diretamente a qualidade de vida. O presente estudo teve como objetivo apresentar aspectos da anatomia cerebral e analisar os efeitos do estresse no organismo humano. Trata-se de uma revisão bibliográfica descritiva, realizada por meio de pesquisas em artigos científicos indexados nas bases PubMed, SciELO e Google Acadêmico, utilizando publicações entre os anos de 2020 e 2025. Os resultados demonstraram que o estresse prolongado promove alterações físicas e emocionais, como ansiedade, irritabilidade, insônia, dores musculares, aumento da pressão arterial e dificuldades de concentração. Observou-se ainda que a liberação excessiva de cortisol pode comprometer a memória, reduzir o desempenho cerebral e enfraquecer o sistema imunológico. Conclui-se que o conhecimento da anatomia cerebral e dos impactos do estresse é fundamental para prevenção de doenças e promoção da saúde física e mental. Além disso, hábitos saudáveis, prática regular de exercícios físicos, sono adequado e lazer contribuem significativamente para redução do estresse e manutenção do equilíbrio emocional.

Palavras- chave: Anatomia cerebral; Estresse; Neurofisiologia; Qualidade de vida.

1 Discente do Curso de Nutrição pelo Centro Universitário UNIVERSO Goiânia.
2 Discente do Curso de Nutrição pelo Centro Universitário UNIVERSO Goiânia.
3 Discente do Curso de Nutrição pelo Centro Universitário UNIVERSO Goiânia.
4 Discente do Curso de Nutrição pelo Centro Universitário UNIVERSO Goiânia.
5 Docente do Curso de Farmácia pelo Centro Universitário UNIVERSO Goiânia. Doutora (2025) e Pós-Doutora (2026) em Química pela Universidade Federal de Goiás.