



ESTRESSE E A SAÚDE: conceitos, manifestações e estratégias de enfrentamento

Endrio Benedito Ribeiro Tavares¹; Tiago Gonçalves Durão²; Francielle Bonet Ferraz³

¹Graduando do curso de Biomedicina pela Universidade do Estado do Pará
endriotavares@gmail.com

²Coautor graduando do curso de Biomedicina pela Universidade do Estado do Pará

³Professora Doutora da Universidade do Estado do Pará, Campus VIII/Marabá

RESUMO: O estresse é uma condição de desequilíbrio no organismo desencadeada por estímulos de natureza psicológica, ambiental ou fisiológica (Liu; Wang; Chiang, 2017). E tornou-se um problema alarmante na sociedade moderna, afetando a saúde física e mental da população. Nesse sentido, o referido estudo tem como objetivo caracterizar o estresse e explorar seus malefícios para a saúde física e psicológica, e ainda apresentar estratégias de controle, a fim de mitigar seus efeitos negativos. A pesquisa foi realizada mediante revisão bibliográfica e exploratória, utilizando bases de dados *online*. Os dados coletados se deram a partir dos descritores “Estresse e seus malefícios” e “Problemas a saúde causados pelo estresse”. As informações obtidas apontam que o estresse crônico está associado a uma série de malefícios à saúde, incluindo problemas cardíacos, distúrbios do sono, distúrbios gastrointestinais e comprometimento do sistema imunológico, grande parte destes associados a alterações das concentrações de cortisol. Além de problemas fisiológicos, é notório associar o estresse a quadros de ansiedade e comportamento depressivos (ATUNES, 2019). Para combatê-lo, é fundamental adotar estratégias de gerenciamento de estresse, como exercícios físicos, meditação, terapias e a busca por um equilíbrio saudável entre afazeres e vida pessoal (BAUER, 2002). Reconhecer os sinais precoces de estresse e agir proativamente é essencial para preservar a saúde física e mental.

Palavras-chave: estresse crônico; cortisol; distúrbios.

Referências Bibliográficas

¹ ANTUNES, José. STRESS AND DISEASE: what does evidence say?. **Psicologia, Saúde & Doença**, [S.l.], v. 20, n. 3, p. 590-603, nov. 2019. Sociedade Portuguesa de Psicologia da Saude. <http://dx.doi.org/10.15309/19psd200304>. Disponível em: <https://www.sp-ps.pt/uploads/jornal/659.pdf>. Acesso em: 05 out. 2023.

² BAUER, Moisés Evandro. Estresse. **Ciência hoje**, v. 30, n. 179, p. 20-25, 2002. Disponível em: <https://www.academia.edu/download/53819926/Artigo-Estresse.pdf>. Acesso em: 05 out. 2023.