

VARGINHA - TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO - VARGINHA -
BIOMEDICINA

A INFLUÊNCIA DO ESTRESSE SOBRE O SISTEMA IMUNOLÓGICO

Brenda Ribeiro Cantarino (brendarc02tp@gmail.com)

Adriene Maria José De Oliveira (adrienebiomedica@gmail.com)

O estresse é uma resposta fisiológica e psicológica a estímulos desafiadores, podendo ser agudo ou psicológico. Estudos indicam que o estresse psicológico tem efeitos negativos sobre a saúde física e mental, especialmente ao enfraquecer o sistema imunológico. O estresse ativo o eixo hipotálamo-hipófise-adrenal, liberando cortisol, que, em altos níveis, suprime a função imunológica, aumentando a suscetibilidade a infecções e doenças autoimunes.

A pandemia de COVID-19 intensificou os níveis de estresse devido à incerteza e às mudanças nas rotinas diárias, como trabalho remoto e ensino à distância, afetando especialmente crianças e adolescentes. A área de psiconeuroimunologia explora a interação entre o estresse e o sistema imunológico, e essa pesquisa busca revisar a literatura científica para compreender melhor essa relação

A metodologia envolve a análise de artigos científicos e a criação de gráficos para visualização de dados. O objetivo é fornecer informações que possam subsidiar políticas públicas e estratégias para o manejo do estresse, com foco

em populações vulneráveis, como trabalhadores e estudantes, e melhorar a saúde pública geral. Técnicas de relaxamento, como exercícios físicos e mindfulness, são mencionadas como estratégias para reduzir o estresse e fortalecer a imunidade

A coleta de dados será feita por meio de uma revisão sistemática da literatura científica, com análise estatística para identificar tendências e padrões, buscando entender como o estresse afeta diferentes grupos sociais. A pesquisa visa contribuir para o desenvolvimento de intervenções que possam melhorar a saúde física e mental da população, especialmente em tempos de mudanças e incertezas.

Palavras-chave: estresse; imunológico; saúde.