**EFEITOS DO ESTRESSE CRÔNICO NA SAÚDE CARDIOVASCULAR: UMA REVISÃO ATUALIZADA**

Matheus Gomes da Costa

Álvaro Matheus Costa Santana

Rodrigo da Silva Bezerra

Augusto Teixeira Silva

Álvaro Matheus Costa Santana

Rodrigo Daniel Zanoni

**Introdução:** O estresse crônico tornou-se uma realidade inescapável na vida moderna, impactando diversos aspectos da saúde, incluindo a cardiovascular. Esta revisão visa explorar e sintetizar as evidências científicas mais recentes sobre os efeitos do estresse crônico na saúde cardiovascular. Compreender esses mecanismos é essencial para orientar estratégias preventivas e terapêuticas, minimizando os riscos associados a condições cardiovasculares. **Objetivo:** O objetivo principal desta revisão é examinar os efeitos do estresse crônico na saúde cardiovascular, analisando os mecanismos fisiopatológicos, as interações hormonais e os impactos nas principais condições cardiovasculares. Além disso, pretendemos identificar lacunas no conhecimento atual e fornecer insights para direções futuras de pesquisa. **Metodologia:** Realizamos uma revisão sistemática da literatura, abrangendo artigos científicos publicados nos últimos cinco anos. Utilizamos bases de dados como PubMed e ScienceDirect, empregando termos de busca como "estresse crônico", "saúde cardiovascular", "mecanismos fisiopatológicos" e "hormônios do estresse". Foram incluídos estudos experimentais, clínicos e revisões que investigaram diretamente a relação entre estresse crônico e saúde cardiovascular. **Resultados:** Os resultados da revisão indicam que o estresse crônico desencadeia uma cascata de eventos fisiopatológicos que contribuem para o desenvolvimento e a progressão de doenças cardiovasculares. Mecanismos como a ativação do eixo hipotálamo-pituitária-adrenal (HPA) e o sistema nervoso simpático desempenham um papel central na resposta ao estresse, contribuindo para a liberação de hormônios como o cortisol e a adrenalina. Essas respostas hormonais, quando cronicamente ativadas, podem levar à inflamação sistêmica, disfunção endotelial e alterações na regulação da pressão arterial. A revisão também destaca a relação entre o estresse crônico e fatores de risco cardiovascular, incluindo hipertensão, dislipidemia e resistência à insulina. Além disso, observou-se que o estresse crônico pode influenciar negativamente o comportamento de saúde, aumentando a probabilidade de comportamentos prejudiciais, como tabagismo, consumo excessivo de álcool e má alimentação. **Considerações Finais:** A análise dos resultados destaca a complexidade da relação entre estresse crônico e saúde cardiovascular. A ativação prolongada do sistema de resposta ao estresse pode contribuir para a patogênese de doenças cardiovasculares, evidenciando a necessidade de estratégias de intervenção focadas na gestão do estresse. Além disso, a compreensão dos mecanismos subjacentes permite o desenvolvimento de abordagens terapêuticas mais direcionadas. Concluímos que a integração de técnicas de gerenciamento de estresse, como mindfulness e terapia cognitivo-comportamental, pode ser crucial na prevenção e no tratamento de doenças cardiovasculares em indivíduos expostos ao estresse crônico. Contudo, são necessárias pesquisas adicionais para elucidar completamente esses mecanismos e traduzir esses conhecimentos em abordagens clínicas eficazes, visando mitigar os impactos negativos do estresse crônico na saúde cardiovascular.

**Palavras-chave:** Estresse crônico; Intervenções de gerenciamento de estresse; Mecanismos fisiopatológicos; Saúde cardiovascular.

1 – Mestrando em Biodiversidade, Ambiente e Saúde/UEMA [matheusgomes0408@gmail.com](mailto:matheusgomes0408@gmail.com)

2 – Enfermagem/UESPI – [alvarosantana@aluno.uespi.br](mailto:alvarosantana@aluno.uespi.br)

3 – Fisioterapeuta/UNINASSAU – [rodrigobez800@gmail.com](mailto:rodrigobez800@gmail.com)

4 – Medicina/Faculdade de Medicina de Barbacena – gusilva68@gmail.com

5 – Enfermagem/UESPI – [alvarosantana@aluno.uespi.br](mailto:alvarosantana@aluno.uespi.br)

6 – Mestre em Saúde Coletiva/Faculdade São Leopoldo Mandic – [drzanoni@gmail.com](mailto:drzanoni@gmail.com)