

## RELAÇÃO DO ESTRESSE COM O DESENVOLVIMENTO DO ALZHEIMER

**Acadêmicos:** Leonardo Valadão Faria Hummel de Alencastro, Henrique Jorge Barbotti, João Victor de Souza Esteves, Petra Moussa

**Introdução;** A doença de Alzheimer (DA), patologia neurodegenerativa, vem tornando-se frequente nas sociedades devido ao aumento do número de idosos, já que o Alzheimer é mais frequente a partir de 65 anos.<sup>9</sup> Como descrito nos estudos iniciais de Alois Alzheimer e, posteriormente, por Emil Kraepelin, a DA se caracteriza, do ponto de vista anatomopatológico, pela presença de placas senis ou placas de amiloide e de emaranhados neurofibrilares. **Objetivo;** Avaliar o quão potencializado é o desenvolvimento do Alzheimer pelo estresse e pela ansiedade. **Metodologia;** Este estudo visa avaliar o impacto do estresse e da ansiedade no desenvolvimento do Alzheimer, utilizando uma revisão sistemática conduzida na plataforma PubMed. Os critérios de inclusão abrangem artigos em inglês e português, publicados de 2010 a 2023, excluindo duplicatas e estudos que não se alinham ao objetivo do estudo. **Resultados;** Existe uma crescente evidência sugerindo que o estresse crônico e a ansiedade podem desempenhar um papel significativo no desenvolvimento e progressão da doença de Alzheimer. O estresse crônico tem sido associado a uma série de alterações fisiológicas e bioquímicas no cérebro, incluindo o aumento dos níveis de cortisol, o hormônio do estresse. O cortisol em excesso pode afetar negativamente a função cognitiva, a plasticidade sináptica e até mesmo levar à morte de neurônios no hipocampo, uma área do cérebro fundamental para a memória e aprendizado, que é afetada precocemente na doença de Alzheimer. Além disso, a ansiedade crônica está associada a mudanças no cérebro, como o aumento da atividade da amígdala, uma região envolvida no processamento emocional. Essas mudanças podem contribuir para a inflamação crônica, disfunção sináptica e até mesmo para o acúmulo de placas de proteína beta-amiloide, uma característica patológica da doença de Alzheimer. Ademais, o estresse e a ansiedade podem levar a hábitos de vida prejudiciais, como falta de exercício, dieta inadequada e distúrbios do sono, que por sua vez aumentam o risco de desenvolvimento do Alzheimer. **Conclusão;** Embora ainda haja muito a ser compreendido sobre a relação entre estresse, ansiedade e Alzheimer, essas evidências destacam a importância de abordar o bem-estar mental como parte de uma estratégia abrangente de prevenção da doença de Alzheimer. Estratégias de manejo do estresse e da ansiedade, como meditação, exercícios de relaxamento, terapia cognitivo-comportamental e apoio social, podem desempenhar um papel importante na proteção da saúde cerebral a longo prazo.

Palavras-chave: Placas Amiloides, Irritação, Ansiedade