# ESTRESSE CRÔNICO COMO FATOR DE RISCO PARA DOENÇAS CARDIOVASCULARES

Beatriz Teixeira Costa  
 beatrizcosta14@gmail.com  
 UNINOVE Osasco

Jhonatta Ritter Ramos  
 Jhonattaritter@hotmail.com  
 Universidad de Aquino Bolivia

Paulo César Barbosa de Brito Filho  
 soypaulobrito@gmail.com  
 AFYA Faculdade de Ciências Médicas da Paraíba

Maria Tereza Souza Lopes  
 mariaterezalopes0@gmail.com  
 Unfipmoc - Afya

Ana Júlia Omodei Rodrigues Martim  
 anajuliamartim@gmail.com  
 Centro Universitário São Lucas

Tatiana Luiza Silva Knauf  
 tati.knauf@gmail.com  
 Uniatenas Passos-MG

Alexa Macanhan  
 macanhan\_a@hotmail.com  
 Universidade Regional de Blumenau

Vitor Ribeiro Novaes  
 Dr.vrnovaes@gmail.com  
 Universidade de Rio Verde

Luís Felipe Morais Barros  
 lfelipembarros@gmail.com  
 UNIRG - Universidade de Gurupi - TO

Mateus Dantas Monteiro Formiga  
 mateus.dantas.714@ufrn.edu.br  
 Universidade Federal do Rio Grande do Norte (UFRN)

INTRODUÇÃO: As doenças cardiovasculares (DCVs) são a principal causa de morbidade e mortalidade no mundo, sendo influencias por diversos fatores. Incluindo o estresse especifico. Esse estado prolongado desencadeia respostas fisiológicas adversas, como a ativação do eixo hipotálamo-hipófise-adrenal (HPA), inflamação sistêmica e disfunção endotelial, favorecendo a hipertensão e a aterosclerose. Além disso, o estresse está associado a hábitos nocivos, como tabagismo e má alimentação, intensificando o risco cardiovascular, uma vez que indivíduos expostos altos níveis de estresse apresentam maior incidência de infarto e acidente vascular cerebral. Assim, compreender essa relação é essencial para desenvolver estratégias preventivas. OBJETIVO: Investigar a influencia do estresse crônico no desenvolvimento de doenças cardiovasculares, considerando mecanismos fisiológicos e fatores psicossociais. METODOLOGIA: Realizou-se uma revisão bibliográfica nas bases PuBMed, Scielo e MedLine, utilizando os descritores “Estressores”, “Saúde Psicossocial” e “Doenças Cardíacas”. Foram incluídos estudos publicados nos últimos cinco anos. O estudo buscou avaliar padrões e lacunas na literatura, bem como compreender a relação entre os estresses psicológicos e doenças cardiovasculares. RESULTADOS E DISCUSSÃO: Os resultados confirmam que o estresse psicológico é um fator de risco significativo para doenças cardiovasculares (DVSs), sendo potencializado não apenas por condições ocupacionais desfavoráveis, mas também por desigualdades socioeconômicas e características individuais. Profissionais da saúde enfrentam desafios complexos. Como jornadas exaustivas e falta de apoio institucional, o que torna as práticas existentes pouco eficazes. Além disso, há falta de adesão às regulamentações de carga horaria e subutilização de programas de gerenciamento de estresse intensificam essa vulnerabilidade. Fatores externos, como condições socioeconômicas e ambientais, mas também têm grande impacto no estresse e nas DCVs. Estudos revelam que viver em áreas de alta pobreza ou sem acesso a espaços verdes, não apenas aumenta a ativação do sistema nervoso, mas também contribui para a desregulação fisiológica, favorecendo o desenvolvimento de doenças cardiovasculares. CONCLUSÃO: O estresse crônico, como fator de risco para doenças cardiovasculares, interfere em diversos mecanismos fisiológicos e psicossociais, aumentando as consequências de complicações cardiovasculares. Assim, é crucial adotar estratégias preventivas para reduzir seus impactos e melhorar a qualidade de vida da população.

**PALAVRAS- CHAVE:** Estressores; Doenças Cardíacas; Saúde Psicossocial.

**REFERÊNCIAS:**

CORREIA, S. F. et al. Doenças cardiovasculares em trabalhadores da saúde: fatores de risco e estratégias preventivas no Brasil. **REVISA**, 10 dez. 2024.

SCHMIDT, L. et al. O ESTRESSE PSICOSSOCIAL ASSOCIADO À DOENÇA ARTERIAL CORONARIANA: UMA REVISÃO INTEGRATIVA. **Revista Destaques Acadêmicos**, v. 16, n. 3, 28 out. 2024.