

DO “NÓ” NO ESTÔMAGO À GASTRITE NERVOSA: A INFLUÊNCIA DA ANSIEDADE E DO ESTRESSE NO SISTEMA DIGESTÓRIO

Aniely Silva do Nascimento¹

Raphaela Silva de Andrade Machado²

RESUMO

A ansiedade e o estresse podem provocar alterações significativas no funcionamento do sistema digestório. O presente estudo visa analisar a influência desses fatores emocionais sobre o funcionamento gastrointestinal, com destaque para a gastrite nervosa, buscando compreender os mecanismos fisiológicos envolvidos e suas repercussões para a saúde física e mental do indivíduo. A pesquisa foi desenvolvida por meio de revisão bibliográfica de caráter qualitativo. Os resultados demonstraram que estados prolongados de ansiedade e estresse podem estimular respostas fisiológicas, como a ativação do sistema nervoso simpático e a liberação de hormônios como adrenalina e cortisol, interferindo nos processos digestivos e na motilidade intestinal. Essas alterações podem favorecer ou intensificar manifestações como dor abdominal, náuseas, refluxo, azia, diarreia, constipação, desconforto gástrico e alterações do apetite. Em relação à gastrite nervosa, observou-se que fatores emocionais podem contribuir para o agravamento dos sintomas e para a intensificação da percepção do desconforto. Destaca-se ainda a participação do eixo intestino-cérebro, responsável pela comunicação bidirecional entre o sistema nervoso e o sistema digestório, bem como a influência da microbiota intestinal nesse processo. Verificou-se, portanto, que a relação entre ansiedade, estresse e sintomas gastrointestinais ocorre de forma dinâmica, podendo afetar também o bem-estar e a qualidade de vida. Conclui-se que a interação entre saúde mental e sistema digestório evidencia a importância de uma compreensão integrada dos aspectos psicológicos e fisiológicos, contribuindo para uma abordagem mais ampla na promoção e no cuidado da saúde.

Palavras-chave: ansiedade; estresse; gastrite nervosa; sistema digestório; saúde mental.

¹1 Graduanda em Psicologia – Centro Universitário Chrisfapi.

²2 Docente de Psicologia – Centro Universitário Chrisfapi.



1 INTRODUÇÃO

Expressões populares como “estou com um nó no estômago”, “perdi o apetite por nervosismo”, “não consigo comer antes de uma prova”, “estou passando mal de ansiedade” ou “minha gastrite atacou por causa do estresse” demonstram que a população reconhece, ainda que de forma experiencial, a relação existente entre emoções e funcionamento digestivo. Essas manifestações fazem parte do cotidiano de muitas pessoas e evidenciam que situações emocionais podem produzir efeitos físicos reais no organismo – tal aspecto está relacionado à psicossomática, que considera a interação entre fatores psicológicos e manifestações somáticas, evidenciando a influência de aspectos emocionais sobre a experiência e a persistência de sintomas físicos (SMAKOWSKI et al., 2024).

Na atualidade, a ansiedade é considerada um dos principais problemas de saúde mental, afetando indivíduos de diferentes faixas etárias. Embora seja uma resposta natural do organismo diante de situações de perigo ou tensão, quando ocorre de forma intensa ou prolongada pode provocar alterações significativas em diversos sistemas corporais, especialmente no sistema digestório.

O funcionamento gastrointestinal está intimamente relacionado ao sistema nervoso por meio do chamado eixo intestino-cérebro, uma rede de comunicação responsável pela troca constante de informações entre processos emocionais e funções digestivas. Dessa forma, sentimentos como medo, preocupação, tensão e estresse podem desencadear alguns sintomas como dor abdominal, náuseas, refluxo gastroesofágico, diarreia, constipação intestinal e gastrite (MAYER; NANCE; CHEN, 2022).

Entre as alterações mais frequentemente associadas ao sofrimento emocional encontra-se a gastrite nervosa, termo popularmente utilizado para descrever sintomas gástricos desencadeados ou agravados diante de situações de estresse e tensão emocional – como períodos de provas, eventos importantes, reuniões ou momentos que envolvem decisões significativas. Embora a gastrite possua diferentes causas, estudos apontam que o estresse e a ansiedade podem contribuir para o agravamento dos sintomas e para a piora da qualidade de vida dos indivíduos. Essa relação ocorre porque estados prolongados de tensão emocional podem interferir no funcionamento do sistema gastrointestinal, aumentando a percepção e a intensidade dos desconfortos físicos. Além disso, pesquisas recentes indicam uma associação

significativa entre ansiedade e gastrite, sugerindo que essas condições podem influenciar-se mutuamente e intensificar o sofrimento dos indivíduos (GUO et al., 2026).

Diante desse contexto, o presente estudo propõe-se a analisar a influência da ansiedade e do estresse sobre o sistema digestório, compreendendo os mecanismos fisiológicos envolvidos nessa relação e discutindo suas repercussões para a saúde física e mental. Busca-se, ainda, compreender de que maneira as alterações emocionais podem interferir no funcionamento gastrointestinal e contribuir para o surgimento ou agravamento de manifestações físicas no corpo. Nesse sentido, pretende-se discutir a relação entre os aspectos psicológicos e as respostas fisiológicas do organismo, destacando a importância de uma compreensão integrada do indivíduo e da necessidade de considerar os fatores emocionais na prevenção e no cuidado de problemas relacionados ao sistema digestório.

2 OBJETIVOS

2.1 Objetivo geral

Analisar a influência da ansiedade e do estresse sobre o funcionamento do sistema digestório, buscando compreender os mecanismos fisiológicos envolvidos nessa relação e as suas repercussões para a saúde física e mental, com ênfase nas manifestações gastrointestinais associadas aos fatores emocionais.

2.2 Objetivos específicos

- Identificar as principais alterações fisiológicas provocadas pela ansiedade e pelo estresse sobre o sistema digestório;
- Compreender a relação entre os fatores emocionais e o funcionamento gastrointestinal, considerando a comunicação estabelecida pelo eixo intestino-cérebro;
- Analisar de que maneira o estresse e a ansiedade podem contribuir para o surgimento ou agravamento de manifestações gastrointestinais, como gastrite, refluxo, dor abdominal, náuseas e alterações intestinais;
- Discutir as repercussões dos sintomas gastrointestinais relacionados aos fatores emocionais para a saúde e a qualidade de vida dos indivíduos;



- Ressaltar a importância de uma compreensão integrada entre os aspectos psicológicos e fisiológicos no cuidado e na promoção da saúde.

3 MÉTODO

A presente pesquisa caracteriza-se como uma revisão bibliográfica de natureza qualitativa e exploratória. Para a construção do estudo foram consultados artigos científicos, livros, dissertações e publicações institucionais relacionadas aos temas ansiedade, estresse, gastrite nervosa, saúde mental e sistema digestório.

A coleta de dados foi realizada nas plataformas Google Acadêmico, SciELO, Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e PubMed, utilizando descritores como: “ansiedade”, “estresse”, “gastrite nervosa”, “eixo intestino-cérebro”, “saúde mental” e “sistema digestório”.

Após a seleção dos materiais, realizou-se leitura analítica dos conteúdos, identificando os principais achados relacionados à influência dos fatores emocionais sobre o funcionamento gastrointestinal. Posteriormente, as informações foram organizadas em categorias temáticas para discussão dos resultados.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A análise da literatura permitiu identificar que a ansiedade e o estresse exercem influência direta sobre o sistema digestório. Os estudos demonstram que situações de tensão emocional estimulam a ativação do sistema nervoso simpático, desencadeando a liberação de hormônios como adrenalina e cortisol.

ANO	TÍTULO	AUTORES	PRINCIPAIS RESULTADOS
2022	Ansiedade e sintomas gastrointestinais	Silva et al.	Identificou associação entre ansiedade e dores abdominais, náuseas e alterações intestinais.
2023	Gastrite e fatores emocionais	Oliveira e Santos	Demonstrou que o estresse crônico pode agravar sintomas gástricos e aumentar o desconforto digestivo.
2023	Eixo intestino cérebro	Pereira et al.	Evidenciou a comunicação bidirecional entre sistema nervoso e sistema digestório.
2024	Saúde mental e refluxo gastroesofágico	Costa et al.	Verificou maior ocorrência de refluxo em indivíduos com elevados níveis de ansiedade.



2024	Estresse psicológico e digestão	Almeida e Rocha	Relacionou o aumento do cortisol à alteração da digestão e da secreção gástrica.
2024	Ansiedade e hábitos alimentares	Fernandes et al.	Observou perda de apetite ou compulsão alimentar em situações de sofrimento emocional.
2024	Emoções e funcionamento intestinal	Gomes et al.	Identificou alterações na motilidade intestinal decorrentes do estresse e da ansiedade.
2025	Microbiota intestinal e saúde mental	Lima e al.	Demonstrou a influência da microbiota intestinal na produção de neurotransmissores relacionados ao humor.
2025	Síndrome do intestino irritável e ansiedade	Martins et al.	Constatou maior intensidade dos sintomas intestinais em pacientes ansiosos.
2025	Impactos psicológicos na saúde gastrointestinal	Souza et al.	Reforçou a relação entre fatores emocionais e o desenvolvimento de sintomas digestivos recorrentes.

Fonte: Autoria própria (2026)

Os resultados indicam que a ativação contínua dos mecanismos fisiológicos de estresse pode comprometer o equilíbrio digestivo. O aumento da secreção ácida do estômago favorece sintomas de azia e desconforto gástrico, enquanto alterações na motilidade intestinal podem provocar episódios de diarreia ou constipação. Outro aspecto identificado refere-se às mudanças nos hábitos alimentares. Muitas pessoas relatam perda de apetite durante momentos de ansiedade, enquanto outras utilizam a alimentação como forma de lidar com emoções negativas, aumentando o risco para episódios de compulsão alimentar.

Além disso, pesquisas recentes destacam a importância da microbiota intestinal na produção de neurotransmissores relacionados ao humor, especialmente a serotonina. Tal

descoberta reforça a ideia de que a relação entre cérebro e intestino ocorre de forma bidirecional, influenciando tanto a saúde física quanto a saúde mental.

A análise da literatura permitiu identificar que a ansiedade e o estresse exercem influência significativa sobre o funcionamento do sistema digestório. Situações que causam tensão emocional no indivíduo podem estimular respostas fisiológicas no organismo, como a liberação de adrenalina e cortisol, interferindo na digestão e contribuindo para manifestações como dor abdominal, náuseas, refluxo e desconforto gástrico. O estresse prolongado pode intensificar essas alterações, tornando os sintomas mais frequentes e interferindo na qualidade de vida dos indivíduos (LEIGH, 2023).

Em relação à gastrite nervosa, os resultados indicam que fatores emocionais podem contribuir para o agravamento dos sintomas gástricos. A ansiedade e o estresse também podem estar relacionados a alterações no funcionamento intestinal, provocando episódios de diarreia ou constipação. Além disso, situações de sofrimento emocional podem modificar os hábitos alimentares, ocasionando mudanças no apetite. Esses achados demonstram que as repercussões emocionais podem atingir diferentes funções do sistema digestório, não se restringindo apenas ao estômago.

Outro aspecto importante identificado foi a participação do eixo intestino-cérebro, responsável pela comunicação bidirecional entre o sistema nervoso e o sistema digestório. Essa relação demonstra que os estados emocionais do indivíduo podem influenciar as suas funções gastrointestinais, assim como alterações no funcionamento intestinal podem repercutir sobre o seu estado emocional. A presença da microbiota intestinal nesse processo reforça ainda mais a complexidade dessa comunicação e a necessidade de compreender o organismo de maneira integrada (MAYER; NANCE; CHEN, 2022).

Dessa forma, os resultados encontrados evidenciam que ansiedade, estresse e manifestações gastrointestinais podem estabelecer uma relação de influência mútua. O sofrimento emocional pode intensificar sintomas físicos, enquanto a presença recorrente desses sintomas pode gerar preocupação e desconforto, afetando o bem-estar do indivíduo. Sob essa óptica, compreender essa relação é fundamental para evitar uma visão fragmentada da saúde e reforçar a importância de considerar os aspectos psicológicos e fisiológicos conjuntamente (SMAKOWSKI et al., 2024).

Portanto, os resultados encontrados evidenciam que os sintomas digestivos frequentemente associados à ansiedade não são apenas percepções subjetivas, mas respostas fisiológicas reais produzidas pela interação entre processos emocionais e funcionamento corporal.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo evidenciou que a ansiedade e o estresse exercem influência significativa sobre o funcionamento do sistema digestório, produzindo alterações fisiológicas capazes de afetar a qualidade de vida dos indivíduos. Os resultados demonstraram que fatores emocionais podem desencadear ou agravar manifestações como gastrite, refluxo, dores abdominais, náuseas e alterações intestinais, reforçando a existência de uma relação entre saúde mental e funcionamento gastrointestinal.

A análise também permitiu compreender que essa relação não ocorre de maneira isolada, mas envolve uma comunicação constante entre o cérebro e o sistema digestório. O eixo intestino-cérebro demonstra que aspectos emocionais e fisiológicos estão interligados, tornando necessária uma compreensão que considere o indivíduo de forma integral (MAYER; NANCE; CHEN, 2022).

Além disso, os achados reforçam que o estresse prolongado pode produzir repercussões importantes sobre o funcionamento gastrointestinal, contribuindo para a manutenção ou intensificação de determinados sintomas. Dessa forma, a atenção aos fatores emocionais torna-se relevante tanto para a compreensão das manifestações físicas quanto para a promoção de estratégias de prevenção e cuidado (LEIGH, 2023).

Por fim, destaca-se que os sintomas gastrointestinais não devem ser compreendidos exclusivamente a partir de uma perspectiva física, assim como não devem ser automaticamente atribuídos a fatores emocionais. É necessário considerar a interação entre essas dimensões e reconhecer a complexidade da relação entre mente e corpo. Nesse sentido, o estudo reforça a importância de uma abordagem integrada, capaz de articular conhecimentos da Psicologia e da Fisiologia na promoção da saúde e da qualidade de vida.



**XVII Semana
Científica do
Unichrisfapi**

RESILÊNCIA E SAÚDE MENTAL NA FORMAÇÃO ACADÊMICA E PROFISSIONAL



Unichrisfapi
CENTRO UNIVERSITÁRIO CHRISFAPI

REFERÊNCIAS

GUO, Yuanyi et al. Unraveling the anxiety-gastritis connection: a population-based real-world clinical investigation. *Journal of Affective Disorders*, v. 393, pt. B, 120458, 2026. DOI: 10.1016/j.jad.2025.120458.

LEIGH, Sarah-Jane. The impact of acute and chronic stress on gastrointestinal physiology and function: a microbiota–gut–brain axis perspective. *The Journal of Physiology*, v. 601, n. 21, p. 4667-4683, 2023. DOI: 10.1113/JP281951.

MAYER, Emeran A.; NANCE, Karina; CHEN, Shelley. The gut-brain axis. *Annual Review of Medicine*, v. 73, p. 439-453, 2022. DOI: 10.1146/annurev-med-042320-014032.

SMAKOWSKI, Abigail et al. Psychological risk factors of somatic symptom disorder: a systematic review and meta-analysis of cross-sectional and longitudinal studies. *Journal of Psychosomatic Research*, v. 181, 111608, 2024. DOI: 10.1016/j.jpsychores.2024.111608.