### **IMPACTO DO ESTRESSE NO SISTEMA IMUNOLÓGICO**

### **Impact of stress on the immune system**

Gabriel Vale Vasconcelos – Universidade CEUMA

Laura Maria Câmara Silveira – Unifipmoc

Fernando Alencar – Afya

Vanessa da Mota Moreira Oliveira – FAPAC

Marcela Annechino Santos – Uniptan

Rodolfo Veiga Gomes – Unigranrio Afya

Ana Carolina Coelho Normanha Medina – Unifipmoc

Abdalla Sarsur Neto - Afya ipatinga

**Introdução:** O estresse é uma resposta natural do corpo a situações desafiadoras ou ameaçadoras. No entanto, o estresse crônico pode ter efeitos adversos significativos no sistema imunológico, comprometendo a capacidade do corpo de combater infecções e doenças. A compreensão desses impactos é crucial para desenvolver estratégias de manejo e prevenção. **Materiais e Métodos:** Foi realizada uma revisão de literatura entre 2018 e 2023 nas bases de dados PubMed, SciELO e LILACS. Os descritores utilizados foram “estresse”, “sistema imunológico” e “impacto”. Foram incluídos artigos originais, revisões sistemáticas e estudos observacionais que abordassem a relação entre o estresse crônico e a função imunológica. Publicações sem metodologia clara foram excluídas. **Resultados e Discussão:** O estresse crônico pode levar à liberação prolongada de hormônios do estresse, como o cortisol, que, em níveis elevados, pode suprimir a função imunológica. Estudos mostram que indivíduos sob estresse crônico têm maior suscetibilidade a infecções, como resfriados e gripe, e apresentam uma resposta imunológica menos eficaz às vacinas. Além disso, o estresse pode agravar condições autoimunes, como artrite reumatoide e lúpus, e retardar a cicatrização de feridas. Estratégias para mitigar os efeitos do estresse no sistema imunológico incluem práticas de manejo do estresse, como técnicas de relaxamento, meditação, exercícios físicos regulares e apoio psicossocial. A promoção de um estilo de vida saudável, com uma dieta equilibrada e sono adequado, também é fundamental para manter a função imunológica. **Conclusão:** O estresse crônico pode ter um impacto significativo e negativo no sistema imunológico, aumentando a vulnerabilidade a infecções e doenças. A abordagem multidisciplinar e contínua, com foco na educação em saúde e no manejo do estresse, é crucial para preservar a saúde imunológica e melhorar a qualidade de vida dos indivíduos.

**Palavras-chave:** Estresse, sistema imunológico, impacto, manejo do estresse.

REFERÊNCIAS:

MORAES, Ana Beatriz Dias et al. O IMPACTO DO ESTRESSE NO SISTEMA IMUNOLÓGICO DE JOVENS UNIVERSITÁRIOS: REVISÃO SISTEMÁTICA. TCC-Biomedicina, 2023.

PINHEIRO, Ruthe Castro De Aquino et al. OS IMPACTOS DO ESTRESSE NA IMUNIDADE HUMANA: UM ESTUDO DA PSICONEUROIMUNOLOGIA SOBRE OS EFEITOS CAUSADOS PELA PANDEMIA DA COVID-19. Revista Multidisciplinar Em Saúde, v. 2, n. 2, p. 14-14, 2021.