



**CONEPE 2018**  
**V CONGRESSO DE ENSINO,  
PESQUISA E EXTENSÃO**

*Ciência para promoção da equidade.*

**INSTITUTO  
FEDERAL**  
Fluminense  
Campus  
Campos Guarus

ISSN 2525-975X

## **Estresse crônico e o processo de adoecimento: verdade ou “frescura”?**

**ROGERIO DA SILVA BURLA, CÍCERO DE SOUZA AMORIM, DANIEL ABREU DIAS DE ASSIS, MAURICIO ASSIS  
RODRIGUES e MARIÁ DE OLIVEIRA OTAL**

As organizações contemporâneas têm imposto aos cidadãos um estilo de vida que estimula a competição, perpetua a ameaça ao desemprego, submete os trabalhadores a longas jornadas de trabalho, além da convivência diária com a violência, a intolerância, a poluição, o sedentarismo e a falta de expectativa de um futuro melhor. Todo este cotidiano de tempos ditos “modernos” pode desencadear nos indivíduos o estresse crônico. Este estudo teve como objetivo elucidar se o estresse crônico é capaz de levar o organismo ao adoecimento. Para isto, foi realizada uma revisão de literatura nas bases de dados da Biblioteca Digital de Teses e Dissertações, Periódicos Capes e Biblioteca Virtual em Saúde. Durante eventos estressantes ocorre uma resposta do eixo hipotálamo-hipófise-adrenal que secreta altos níveis do hormônio cortisol. Dadas as características lipossolúveis do cortisol, o mesmo é capaz de atravessar com facilidade as membranas celulares, ocasionando efeitos em vários sistemas corporais concomitantemente. O cortisol aumenta a concentração de cálcio nos neurônios que estimula a atividade de enzimas intracelulares que degradam ácidos nucleicos, proteínas e lipídeos. Os neurônios se autodigerem e produzem problemas no aprendizado e na memória. O cortisol também estimula a gliconeogênese, utilizando os aminoácidos do organismo, principalmente do tecido muscular esquelético que no fígado é convertido em glicose. Além disso, ocorre a redução da utilização periférica da glicose, ocasionando a elevação da concentração sanguínea. A utilização dos aminoácidos dos músculos desencadeia a fraqueza muscular. Ainda, o cortisol reduz a atividade osteoblástica e assim, facilita o surgimento da osteoporose. Ademais, por diferentes mecanismos, o hipercortisolismo pode causar a hipertensão arterial, estrias, obesidade e a redução da imunidade. É importante salientar que as pessoas emitem respostas diferentes ao estresse crônico, de forma que os sinais e sintomas não serão iguais entre os acometidos. Por fim, foi constatado que dependendo da duração e intensidade do agente estressor, o nível persistentemente elevado de cortisol pode ocasionar patologias. Para minimizar esse quadro são necessárias ações públicas e privadas que busquem a justiça social, se baseando em relações sociais saudáveis voltadas para o conceito da “nova” política de atenção básica a saúde que se orienta em princípios como o da universalidade, acessibilidade, humanização, equidade e participação popular.

Palavras-chave: cortisol. eixo hipotálamo-hipófise-adrenal. patologias.