



EFEITOS DO ESTRESSE CRÔNICO NA SAÚDE CARDIOVASCULAR

¹ Maria Fernanda Alves de Moura Leite; ² Tiago Ian Regis Vidal; ³ Davi Herlesson de Sousa Barreto; ⁴ Paulo Victor de Sant' Ana Bezerra; ⁵ Thalia Gabrielle Vianna Monteiro.

¹ Graduando em Medicina pela Universidade Potiguar; ² Graduando em Medicina pela Universidade Potiguar; ³ Graduando em Medicina pela Universidade Federal do Ceará; ⁴ Graduando em Medicina pela Universidade Potiguar; ⁵ Graduando em Medicina pela Universidade Federal de Campina Grande.

Área temática: Temas transversais

Modalidade: Comunicação Oral Presencial

E-mail dos autores: maria.fernandaml17@gmail.com¹; tiagoirvidal@gmail.com²; daviherlesson@gmail.com³; paulovsabezerra@gmail.com⁴; thaliagvmonteiro@gmail.com⁵.

RESUMO

INTRODUÇÃO: O estresse é uma reação neuroendócrina do organismo a estímulos externos, físicos ou psicológicos que podem perturbar o equilíbrio interno, afetando negativamente a saúde sistêmica e mental das pessoas no seu dia a dia. Assim, é fundamental adotar estratégias de combate ao estresse para preservar o bem-estar e a qualidade de vida. **OBJETIVO:** Explorar como o estresse crônico pode afetar negativamente a saúde cardiovascular. **MÉTODOS:** Por meio de uma revisão integrativa da literatura, foram reunidos artigos científicos com enfoque nos termos “doença”, “coração” e “estresse”, articulados por meio do operador booleano “AND”. Os critérios de inclusão foram: textos completos, idioma português, pesquisa qualitativa e publicados nos últimos cinco anos. Para critérios de exclusão: artigos que não apresentavam fatores de risco para doenças cardiovasculares como temática central das pesquisas. **RESULTADOS:** Desse modo, com base nas pesquisas feitas e as análises realizadas, o estresse é caracterizado como um potencializador de doenças cardiovasculares. Sendo assim, está evidenciado a necessidade de desenvolvimento de estratégias de gerenciamento de estresse, citando o aspecto social como importante fator preventivo desse quadro. **CONCLUSÃO:** Em conclusão, o presente trabalho avalia como o estresse crônico é um fator contribuinte para o desenvolvimento de doenças cardiovasculares. Dessa forma, ressalta-se a importância da implementação de medidas gerenciadoras do estresse para a manutenção do bem-estar social.

Palavras-chave: Doença; Coração; Estresse.





INTRODUÇÃO

O estresse é um estado de ameaça ao equilíbrio do organismo provocado por um estímulo psicológico, ambiental ou fisiológico (LIU; WANG; CHIANG, 2017). Infelizmente, a vida moderna expõe os indivíduos constantemente aos desequilíbrios provocados pelo estresse, sendo este o responsável por importantes alterações na saúde da população mundial ocorridas nas últimas décadas, acentuando o impacto epidemiológico das doenças crônicas não transmissíveis (DCNT).

A respeito dessa classificação, tem-se como destaque as doenças cardiovasculares (DCV), as quais provocam incapacidades físicas e reduzem a qualidade de vida de seus acometidos, com impacto direto na capacidade funcional e no desempenho de atividades da vida diária (COUTINHO-MYRRA et al., 2014), que, somente no Brasil, as DCV têm representado a principal causa de mortalidade, o que contribui para configurar o país no terceiro estágio de transição epidemiológica (CURIONI et al., 2009; ARAÚJO, 2012).

Diante deste cenário, surge a necessidade de estudar as relações existentes entre o estresse crônico na saúde vascular, para a adaptação da população com o objetivo de mitigar o crescimento das taxas de DCV que acometem a sociedade e prejudicam o bem-estar público e seus efeitos nocivos à saúde humana. O conhecimento dessa interação causa-efeito tornará possível uma melhor abordagem clínica das consequências do estresse crônico na saúde vascular para o tratamento e prevenção das enfermidades na saúde pública.

OBJETIVO

Explorar como os efeitos do estresse crônico podem afetar negativamente a saúde cardiovascular.

MÉTODO

O trabalho trata-se de uma revisão integrativa da literatura, com o objetivo de identificar a produção científica relacionada aos efeitos do estresse na incidência de doenças cardiovasculares entre os anos de 2018 e 2023, intervalo de tempo que está intrinsecamente relacionado ao notável aumento nos estudos sobre estresse e doenças cardiovasculares, especialmente em decorrência da impactante pandemia que afetou a sociedade nesse período, sobretudo a partir do ano de 2020. A proposta de revisão integrativa foi desenvolvida em baseado nos cinco pilares: 1) delimitação do





problema, isto é, a formulação da questão ou hipótese principal que guiará a revisão; 2) seleção da amostra, após estabelecer critérios de inclusão; 3) descrição dos estudos, onde são definidas as informações a serem coletadas por meio de um instrumento guiado por critérios claros; 4) análise dos resultados, identificando similaridades e discrepâncias entre os estudos selecionados; e 5) apresentação e discussão dos achados encontrados.

A pesquisa foi realizada por meio da busca eletrônica de artigos indexados nas bases de dados da Biblioteca Virtual em Saúde, a qual inclui a Scientific Electronic Library Online (SCIELO), Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), Index Psicologia - Periódicos, BDENF - Enfermagem e MEDLINE. Os critérios de inclusão utilizados foram: I- artigos disponíveis integralmente; II- Publicados em português, tendo em vista que a decisão de não utilizar artigos em outras línguas na revisão integrativa foi motivada pela restrição do idioma, buscando evitar dificuldades na compreensão e interpretação de informações; III- foram usados os descritores controlados “doença”, “coração”, “estresse”, articulados por meio do operador booleano “AND”; IV- Utilização de Pesquisa Qualitativa como filtro principal; V- Para a revisão integrativa, foram utilizados apenas artigos publicados nos últimos cinco anos, com o objetivo de focar informações atualizadas e relevantes, refletindo tendências recentes e avanços científicos sobre o tema. Foram excluídos estudos que não abordavam fatores de risco para doenças cardiovasculares como temática central, assim como artigos sem texto completo, duplicados em diferentes bases de dados, com metodologias inadequadas ou amostras pouco representativas.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

As novas dinâmicas da vida moderna fizeram do estresse uma problemática universal (EBBDO et al., 2009). Fatores como ambientes de trabalho potencializadores de desgastes mentais e físicos estão intimamente associados ao surgimento de quadros de estresse e de depressão que, junto à má alimentação e ao sedentarismo decorrentes da rotina frenética da modernidade, favorecem o surgimento de doenças cardiovasculares (ULGUIM, 2019).

Sendo assim, considerando a variedade de grupos amostrais utilizados nos estudos analisados e os resultados obtidos, afirma-se que o estresse se caracteriza como potencializador de doenças cardiovasculares na população. Outrossim, nos grupos amostrais analisados, a incidência do estresse no sexo feminino foi significativamente maior do que no sexo masculino



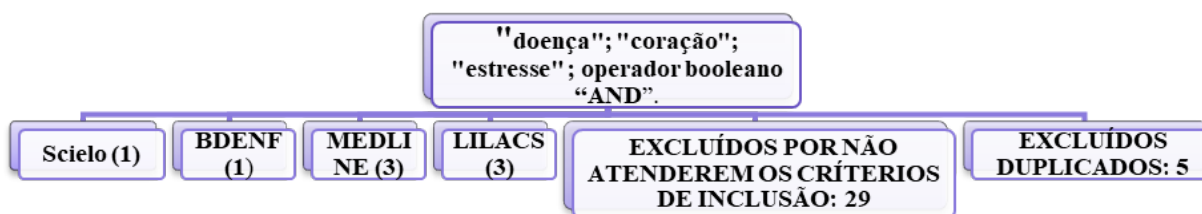


(FIGUEIREDO, 2020; SHMIDT et al, 2020). Esses dados corroboram com o estudo de Calais e Lipp (2003), os quais mostram que quase 80% da população feminina geral apresenta sintomas de estresse, ante 51% da população masculina geral.

Além das abordagens supracitadas, os estudos apontam o desenvolvimento de estratégias de gerenciamento de estresse, destacando a importância do aspecto social como fator preventivo. Ulguim enfatiza a necessidade de ações conjuntas entre setores da saúde, do trabalho e da previdência social para melhorar a saúde dos trabalhadores e assim, reduzir os níveis de estresse e desenvolvimento de doenças cardíacas (ULGUIM, 2019).

O processo de seleção dos artigos para a revisão integrativa foi rigoroso, identificando inicialmente 43 artigos relacionados ao tema em português. Os critérios de inclusão abrangeram o uso dos descritores "doença", "coração" e "estresse" combinados pelo operador booleano "AND", com foco na pesquisa qualitativa. Após uma meticulosa seleção, foram escolhidos 8 artigos provenientes de diferentes bases de dados (3 da LILACS, 3 da MEDLINE - Enfermagem e 1 da SciELO).

Figura 1. Relação do número de artigos selecionados nas diferentes bases de dados



Fonte: dados da pesquisa

Com base nos artigos incluídos, os dados das pesquisas foram organizados no "Quadro 1". Nesse quadro, as informações estão categorizadas de acordo com o título das pesquisas, seus objetivos e os resultados obtidos.

Quadro 1. Informações dos estudos incluídos. (n=9)

Base	Título	Objetivo	Resultados
MEDLINE	Um Olhar sobre o Stress nas Mulheres com Infarto Agudo do Miocárdio.	Investigar se o sexo feminino é preditor independente de risco para o estresse e comparar os níveis de estresse entre mulheres e homens com IAM.	Dos 330 entrevistados, 89% das mulheres e 70% dos homens apresentaram estresse; o sexo feminino quase triplicou as chances de sofrê-lo (EXP (B) 2,79; p = 0,02).
LILACS	Trabalhadores da saúde:	Buscou-se identificar os fatores de	Os marcadores bioquímicos apontaram



	risco cardiovascular e estresse ocupacional.	risco para doenças cardiovasculares e estresse ocupacional em profissionais de um hospital de ensino.	88,9% dos participantes apresentando colesterol total nas faixas limítrofe ou alta. Na avaliação do estresse ocupacional, 55,5% dos trabalhadores encontram-se no grupo de exposição intermediária.
MEDLINE	Associação entre fatores de risco cardiovasculares e a presença de doença arterial coronariana.	Associar os fatores de risco e a presença da doença arterial coronariana em pacientes submetidos à cintilografia de perfusão de miocárdio.	O presente estudo permitiu associar os fatores de risco e a presença da doença arterial coronariana em pacientes submetidos à cintilografia de perfusão de miocárdio.
LILACS	Sintomas de estresse identificados pelos participantes de um programa de prevenção de doenças cardiovasculares	O estudo se propôs a identificar sintomas de estresse em pacientes que frequentam um Programa de Prevenção.	Estudar sintomas de estresse nessa população poderá contribuir para que os mesmos valorizem também eventos potencialmente estressores presentes no cotidiano
SCIELO	Análise hierarquizada dos fatores associados à readmissão Hospitalar por doenças cardiovasculares	O objetivo de analisar hierarquicamente fatores associados às readmissões por doenças cardiovasculares.	A utilização do modelo preditor de risco pode guiar a aplicação de recursos em aspectos específicos do cuidado desse grupo de pacientes, com poder de evitar ou retardar a ocorrência da readmissão.
LILACS	Fatores de risco para doença arterial coronária em docentes de uma faculdade privada do interior da Bahia	Objetivou-se rastrear os fatores de risco para DAC em docentes de uma faculdade privada do interior da Bahia.	A pressão arterial sistólica e diastólica elevadas foram observadas em 61,1% e 58,3%, respectivamente, havendo prevalência de 80,6% no teste de estresse na fase II.
MEDLINE	Fatores de risco cardiovascular em estudantes de graduação de uma universidade pública federal: um estudo epidemiológico transversal	Avaliar a prevalência de fatores de risco cardiovascular entre universitários e correlacionar os hábitos referidos com sua autoavaliação em saúde.	Alimentação inadequada e alto nível de estresse foram identificados em 53,8% e 66,2%, respectivamente.
BDENF - Enfermagem	Estresse, Mulheres e Infarto Agudo do Miocárdio: O que se Sabe?	Um estudo que avaliou sintomas de depressão, ansiedade, raiva, estresse geral percebido, estresse pós-traumático e hostilidade e usou instrumentos específicos, estudou uma amostra de mulheres com doença coronariana estável	O estresse psicossocial deve ser estudado usando-se uma medida composta, pois ocorrem várias manifestações na esfera subjetiva, biológica e comportamental, justificando-se uma abordagem integrada.

Fonte: dados da pesquisa

CONCLUSÃO

Em conclusão, o presente trabalho avalia como o estresse crônico tem sido amplamente reconhecido como fator contribuinte para o desenvolvimento e progressão de doenças cardiovasculares. A exposição prolongada a situações estressantes cotidianamente, pode levar a



diversas alterações fisiológicas e comportamentais que aumentam o risco de doenças cardíacas. Perante o exposto, o estresse excessivo está intimamente relacionado como fator de risco para a saúde cardiovascular somado a doenças crônicas previamente existentes, a exemplo do diabetes mellitus e hipertensão arterial sistêmica, além do inadequado estilo de vida levado por grande parte da população na atualidade. Portanto, é essencial implementar estratégias de gerenciamento do estresse como práticas de exercício físico regularmente, busca de apoio social e medidas terapêuticas para que assim, seja possível construir uma realidade de vida mais digna e saudável para o bem-estar da sociedade.

REFERÊNCIAS

1. BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. **Plano de ações estratégicas para o enfrentamento das doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) no Brasil 2011-2022**. Brasília: Ministério da Saúde, 2011.
2. CHEHUEN NETO, J. A. et al. **Fatores de risco cardiovascular em estudantes de graduação de uma universidade pública federal: um estudo epidemiológico transversal**. Revista Médica de Minas Gerais, v. 31, 2021.
3. COUTINHO-MYRRA, M.A.; DIAS, R.C.; FERNANDES, A.A.; ARAÚJO, C.G.; HLATKY, M.A. **Duke Activity Status Index em Doenças Cardiovasculares: Validação de Tradução em Português**. Arquivos Brasileiros de Cardiologia, v. 102, n. 4, 2014.
4. DE CARVALHO SANTANA, Á. G. et al. **Fatores de risco para doença arterial coronária em docentes de uma faculdade privada do interior da Bahia**. Revista de Epidemiologia e Controle de Infecção, v. 9, n. 3, p. 1–7, 2019.
5. DE OLIVEIRA, A. C. M. G. P. L. B. L. M. DA P. A. C. DE A. K. R. M. DE M. M. R. C. C. O. C. 2. M. DO R. P. **Sintomas de estresse identificados pelos participantes de um programa de prevenção de doenças cardiovasculares**. Rev Soc Cardiol Estado de São Paulo, v. 22, n. 4, p. 22–26, 2013.
6. EBBDO, V.E.; MORAES, C.L. **Prevalência de fatores de risco para doenças cardiovasculares entre homens de uma população urbana do Sudeste do Brasil**. Cadernos de Saúde Pública, v. 25, n.1, 2009.
7. FIGUEIREDO, J. H. C. **Estresse, Mulheres e Infarto Agudo do Miocárdio: O que se Sabe?** Arquivos Brasileiros de Cardiologia, v. 115, n. 4, p. 658–659, 2020.
8. LIU, Y., WANG, Y., & JIANG, C. (2017). **Inflammation: The Common Pathway of Stress-Related Diseases**. Frontiers in Human Neuroscience, 11, 1-11. 2017. doi: 10.3389/fnhum.2017.00316
9. MALDONADO, C. M. et al. **Associação entre fatores de risco cardiovasculares e a presença de doença arterial coronariana**. Archivos de Medicina (Manizales), v. 19, n. 2, 2019.
10. SCHMIDT, K. et al. **Um Olhar sobre o Stress nas Mulheres com Infarto Agudo do Miocárdio**. Arquivos Brasileiros de Cardiologia, v. 115, n. 4, p. 649–657, 2020.
11. ULGUIM, F. O. et al. **Trabalhadores da saúde: risco cardiovascular e estresse ocupacional**. Revista Brasileira de Medicina do Trabalho, v. 17, n. 1, p. 61–68, 2019.