



## A INFLUÊNCIA DO ESTRESSE PROLONGADO NO SURGIMENTO DE HAS E DM

### THE INFLUENCE OF PROLONGED STRESS ON THE ONSET OF HAS AND DM

Gustavo Moreira Silva Coelho<sup>1</sup>

Pedro Rafael Almeida Nunes<sup>1</sup>

Erla Lino Ferreira de Carvalho<sup>2</sup>

A hipertensão e o diabetes são condições crônicas prevalentes que afetam a saúde globalmente, frequentemente associadas a fatores como genética, dieta inadequada e sedentarismo. Recentemente, estudos têm investigado o papel do estresse psicológico crônico como um fator de risco relevante para o desenvolvimento e agravamento dessas doenças. O estresse pode levar a alterações hormonais, como o aumento do cortisol, que impactam diretamente a pressão arterial e o metabolismo da glicose, mas sua relação precisa ser mais bem compreendida. Este estudo visa explorar a relação entre o estresse crônico e o aumento do risco de hipertensão e diabetes, investigando os mecanismos biológicos envolvidos e discutindo suas implicações no tratamento e prevenção dessas doenças. A pesquisa consiste em uma revisão bibliográfica realizada com base em artigos publicados nos últimos cinco anos, com foco em estudos que abordam a conexão entre estresse crônico, hipertensão e diabetes. As bases de dados utilizadas incluem PubMed, Scopus e Google Scholar. Foram selecionados 12 artigos em idioma brasileiro que analisaram os efeitos do estresse psicológico no sistema cardiovascular e no metabolismo da glicose, além de estudos sobre os comportamentos associados ao estresse, como alimentação inadequada e sedentarismo. A revisão abrangeu estudos experimentais, observacionais, revisões sistemática. Os resultados dos estudos revisados indicam que o estresse crônico é um fator importante no aumento da pressão arterial e no risco de diabetes tipo 2. O estresse ativo o sistema nervoso simpático, aumentando a liberação de cortisol e adrenalina, hormônios que, em excesso, podem provocar elevação da pressão arterial e resistência à insulina. Além disso, o estresse está associado a comportamentos que aumentam o risco dessas doenças, como alimentação desregrada e sedentarismo. Alguns estudos sugerem que intervenções para redução do estresse, como meditação e exercícios físicos, podem ser

<sup>1</sup> Acadêmicos do curso de Medicina do Centro Universitário de Mineiros - UNIFIMES, participantes do Projeto de Extensão - HIPERDIA. Correio eletrônico: gustavomsc2000@academico.unifimes.edu.br.

<sup>2</sup> Enfermeira Me. Docente do curso de Medicina do Centro Universitário de Mineiros - UNIFIMES e orientadora do Projeto de Extensão - HIPERDIA



eficazes na prevenção e controle de hipertensão e diabetes. Embora o estresse crônico seja um fator de risco reconhecido, ele não atua isoladamente, sendo frequentemente combinado a outros fatores, como predisposição genética e hábitos de vida. A interação entre estresse, hipertensão e diabetes é complexa e multifatorial, o que torna difícil isolar o papel exato do estresse na progressão dessas doenças. No entanto, as evidências atuais sugerem que a redução do estresse pode ser uma estratégia valiosa para melhorar o manejo dessas condições. Intervenções que promovam o controle do estresse podem ser incorporadas aos tratamentos convencionais para melhores resultados. O estresse crônico é um fator significativo no aumento do risco de hipertensão e diabetes, afetando a pressão arterial e os níveis de glicose. Profissionais de saúde devem considerar o estresse como uma variável importante em pacientes com essas condições, sugerindo abordagens terapêuticas que envolvam técnicas de manejo do estresse, como mindfulness, terapia cognitivo-comportamental e atividade física regular. A gestão eficaz do estresse pode ser fundamental na prevenção e controle dessas doenças, melhorando a saúde e a qualidade de vida dos pacientes.

**Palavras-chave:** Estresse. Pressão Alta. Diabetes Mellitus Tipo 2. Saúde Metabólica.

**Keywords:** Stress. Hypertension. Diabetes Mellitus Type 2. Metabolic Health.