

## Trabalho apresentado no 20º CBCENF

**Título:** ESTRESSE COMO FATOR DE RISCO LETAL PARA DOENÇAS CARDIOVASCULARES

**Relatoria:** FRANCISCA OLAVIA SAMARA RODRIGUES DORUTEU

Luziane Gomes Da Silva

Francisco Railony Vieira Coutinho

**Autores:** Sarah Luiza do Nascimento Paiva

Gilcivânia Ferreira Alves

Anna Paula Sousa da Silva

**Modalidade:** Pôster

**Área:** Cuidado, Tecnologia e Inovação

**Tipo:** Pesquisa

**Resumo:**

**INTRODUÇÃO:** O estresse é definido como qualquer evento que cause mal estar ao indivíduo, tanto a nível físico como psicológico. Fazendo com que o sistema nervoso seja acionado, desencadeando alterações no individuo como a elevação da pressão arterial, o aumento da frequência cardíaca, dentre outras. **OBJETIVO:** Analisar na literatura científica o estresse como um fator de risco letal para doenças cardiovasculares. **METODOLOGIA:** Trata-se de uma pesquisa do tipo revisão narrativa da literatura. Foram selecionados artigos na base de dados Lilacs e Scielo, do ano de 2002 a 2016 e que abordassem a temática doenças cardiovasculares e seus fatores de risco. A consulta foi feita no mês de maio de 2017, acessando os trabalhos catalogados, a partir da leitura dos resumos. **RESULTADOS:** O estresse apresenta-se em três estágios, o primeiro deles é o alarme, onde o individuo identifica o perigo e se atenta na resolução, o segundo estágio é o da resistência, onde o organismo resiste aos estímulos estressores, gerando um gasto excessivo de energia e o terceiro estágio é o da exaustão, em que há um esgotamento da resistência causando prejuízo ao sistema imunológico.<sup>1</sup> O perigo eminente do estresse é a sua forma crônica, ou seja, é o tempo prolongado em que o individuo está sujeito ao estresse. E o sistema cardiovascular tem uma maior facilidade de se adaptar ao estímulo do estresse, estando, assim, mais sujeito as consequências a curto e longo prazo. **CONSIDERAÇÕES FINAIS:** Com o presente estudo foi possível considerar o efeito nocivo que o estresse crônico emocional causa no indivíduo. Com a demanda de trabalho e, conseqüentemente, com as exigências do mundo moderno, o indivíduo cada dia mais torna exigente, crítico e sobrecarregado. Toda essa carga traz um prejuízo a curto e longo prazo ao homem, necessitando assim de uma melhor adaptação do que se está sendo exigido do trabalho e do que corpo físico e emocional está necessitando. **REFERÊNCIAS:** 1. Gomes CM, Capellari C, Pereira DSG, Volkart PR, Moraes AP, Jardim V, Bertuol M. Stress and cardiovascular risk: multi-professional intervention in health education. Rev Bras Enferm [Internet]. 2016;69(2):329-36. Disponível em <<http://www.scielo.br/pdf/reben/v69n2/0034-7167-reben-69-02-0351.pdf>>; 2. Loures DL, Sant'Anna I, Baldotto CSR, Sousa EB, Nóbrega ACL. Estresse mental e sistema cardiovascular. Arq Bras Cardiol, volume 78 (nº 5), 525-30, 2002. Disponível em <<http://www.scielo.br/pdf/abc/v78n5/9388.p>>.