

## Estresse e alterações fisiometabólicas

Alexsandro Ninggermann Faria<sup>1</sup>

Chaline Caren Coghetto<sup>2</sup>

Carolina Boëttge Rosa<sup>3</sup>

**Resumo:** Atualmente fatores como o estilo de vida, excesso de demandas, facilidade e frequência ao acesso à informação e conteúdo de baixa qualidade, falta de boas relações interpessoais, reduzidos períodos de lazer, entre outros fatores tem levado as pessoas a sofrerem quadros repetidos de estresse agudo, estresse crônico, ansiedade e depressão, em seus mais variados níveis. A realidade da vida dessas pessoas as faz procurar meios de reduzir quaisquer pontos que possam dispersá-las ou desviá-las do foco principal que é produzir mais, bater metas, atingir objetivos, alcançar determinados resultados e, por vezes, estes pontos que são postos como obstáculos são os que deveriam ser vistos como importantes, e são eles: saúde, qualidade de vida, autovalorização, relações sociais e todos os fatores envolvidos e resultantes destes. O objetivo desta análise é apresentar agentes que levam a quadros de estresse agudo, crônico e outros prejuízos à saúde ligados a estes, assim como apresentar possíveis soluções para resolução desta problemática. O estudo foi feito a partir da leitura e análise de artigos científicos dispostos na base de dados do Google Acadêmico sobre a relação entre os níveis e a incidência de quadros de estresse e alterações fisiometabólicas geradas por ele. Diversos estudos apresentam o quão nocivo é para o organismo sofrer repetidos quadros de estresse agudo, ou manter-se em estado de estresse crônico, pois este retorno do organismo a agentes estressores gera uma série de respostas fisiológicas que, se mantidas por longos períodos ou em fase constante, podem gerar redução da resposta imune, desequilíbrio metabólico e riscos cardiovasculares, estes que levam e maiores chances de quadros de infecções, aumento do Índice de Massa Corporal (IMC), resistência insulínica, dislipidemia, aumento da pressão arterial e outros agravos relacionados a estas complicações. Apesar de ser um problema generalizado e boa parte da população mundial estar exposta a agentes estressores, sejam eles físicos ou mentais, é uma parcela reduzida que busca suporte e/ou consegue modificar os hábitos, o meio ou o comportamento que está levando ao quadro de estresse e todos os danos que ele acarreta. A vida moderna está atrelada a super produção, busca por novas tecnologias em diversas áreas, ferramentas que sejam capazes de tornar a vida mais prática, cascatas de dados e informações que bombardeiam por todos os lados, consumo de alimentos industrializados, com alto valor calórico e baixo valor nutricional, falta de tempo para

---

<sup>1</sup> Estudante do Curso de Nutrição do Centro Universitário Cesuca. E-mail: alexsandroninggermann@gmail.com

<sup>2</sup> Coordenadora e docente do Curso de Nutrição do Centro Universitário Cesuca. Doutora em Ciência e Tecnologia de Alimentos. E-mail: chaline.coghetto@cesuca.edu.br

<sup>3</sup> Docente do Curso de Nutrição do Centro Universitário Cesuca. Doutora em Gerontologia Biomédica. E-mail: carolina.rosa@cesuca.edu.br

---

praticar exercícios físicos, para estar com a família e amigos, crise financeira, política, na saúde, ambiental e no mundo. Faz-se necessário a projeção de novas políticas, intervenções e mobilização de ações que sejam capazes de amparar e levar ao conhecimento das pessoas a importância de receberem suporte multiprofissional e mudarem seus hábitos a fim de reduzir os níveis de estresse, a incidência de doenças crônicas não transmissíveis, os danos psicológicos e todos os problemas fisiometabólicos ligados a ele, desta forma serão reduzidos os números destes agravos em saúde através de medidas preventivas e isto promoverá benefícios progressivos e sobre os planos social, econômico e ambiental.

**Palavras-chave:** Estresse crônico; Metabolismo; Síndrome metabólica.