CONGRESSO REGIONAL DE INTERVENÇÕES MULTIPROFISSIONAIS EM SAÚDE MENTAL

Trabalho Completo

DOI: https://doi.org/10.29327/1450311.1-2

IMPACTO DO ESTRESSE NO SISTEMA IMUNOLÓGICO: RELAÇÕES ENTRE SAÚDE MENTAL E VULNERABILIDADE A DOENÇAS

IMPACT OF STRESS ON THE IMMUNE SYSTEM: RELATIONSHIPS BETWEEN MENTAL HEALTH AND VULNERABILITY TO DISEASES

Eixo Temático: Transversal

Rafael Leituga de Carvalho Cavalcante
Pós-Graduado em Psiquiatria, Instituto Israelita de Ensino e Pesquisa Albert Einstein
rafael@docrafaleituga.com

Renata de Paiva Nascimento
Graduanda em Psicologia, Faculdade Cathedral
reehpsico@gmail.com

Danielle Ramos Bassai
Bacharel em Nutrição, Universidade Federal do Paraná-UFPR
daniellecuritibabrasil@gmail.com

Túlio Doerner Steiner
Graduado em Medicina, Universidade do Sul de Santa Catarina
tuliodoerner@gmail.com

Pedro Henrique Moura Teixeira
Residência em Dermatologia, Universidade Estadual do Rio de Janeiro
pedromoura.sl@hotmail.com

Clarice Lima do Canto Abreu
Mestre em Vigilância Sanitária, Instituto Nacional de Controle de Qualidade em Saúde INCQS/ Fiocruz, clarice.abreu@fiocruz.br

Juliana Severiano Barros Santiago
Mestra em Tecnologia Inovação em enfermagem, Universidade de Fortaleza
jhulymetal@hotmail.com

Pamela Nascimento Simoa da Silva
Mestre em Biociências, Universidade Federal do Vale do São Francisco- UNIVASF
drapamelasimoa@gmail.com

Steve Biko Menezes Hora Alves Ribeiro
Doutorando em Bioquimica e biologia molecular, Universidade Federal da Bahia
Sbmhar@gmail.com

Ahirlan Silva de Castro
Doutor em Biotecnologia, universidade federal do maranhã- UFMA

CONGRESSO REGIONAL DE INTERVENÇÕES MULTIPROFISSIONAIS EM SAÚDE MENTAL

ahirlan.castro@ufma.br

RESUMO

Introdução: A saúde metal é definida como um estado de bem-estar do individuo o qual reconhece as suas capacidades de lidar com as emoções e tensões da vida. Na atualidade essa témática tem sido uma importante causa para discussões, dado que os avanços tecnologicos e a globalização impulsionaram o desenvolvimento de diversos problemas mentais, e desencaderam fatores novos como o estresse. Objetivo: investigar o impacto do estresse crônico no sistema imunológico e suas interações com a saúde mental e a vulnerabilidade a doenças.
Metodologia: Trata-se de uma revisão narrativa de literatura a qual foi realizada por meio do ambiente virtual nas bases de dados como: PubMed, SciELO, Biblioteca virtual de saúde (BVS) além de sites governamentais. Os critérios de inclusão para seleção dos artigos abrangeram trabalhos publicados entre 2017 e 2024, que estivessem relacionados com a temática proposta, nos idiomas português, inglês ou espanhol, que estivessem disponíveis de forma gratuita e com o texto completo. Resultados e Discussão: A análise dos estudos mostra que o estresse crônico ativa o eixo hipotálamo-pituitária-adrenal, aumentando a liberação de cortisol, o que, por sua vez, pode inibir a resposta imunológica e elevar o risco de infecções e doenças inflamatórias. A saúde mental, em casos de ansiedade e depressão, agrava esses efeitos, criando um ciclo de retroalimentação entre estresse e imunossupressão. Considerações Finais: Conclui-se que intervenções que reduzam o estresse e promovam a saúde mental podem fortalecer a imunidade e minimizar a vulnerabilidade a doenças. A pesquisa aponta a necessidade de estudos experimentais futuros para aprofundar o entendimento dos mecanismos específicos envolvidos.

PALAVRAS-CHAVE: Estresse; Sistema imunológico; Saúde Mental; Vulnerabilidade; Doenças.

ABSTRACT

Introduction: Mental health is defined as a state of well-being of an individual who recognizes their ability to deal with emotions and stresses in life. Currently, this topic has been an important cause for discussion, given that technological advances and globalization have driven the development of several mental problems and triggered new factors such as stress. Objective: to investigate the impact of chronic stress on the immune system and its interactions with mental health and vulnerability to diseases.Methodology: This is a narrative literature review that was carried out through the virtual environment in databases such as: PubMed, SciELO, Virtual Health Library (VHL) and government websites. The inclusion criteria for selecting articles included works published between 2017 and 2024, which were related to the proposed theme, in Portuguese, English or Spanish, which were available free of charge and with the full text. Results and Discussion: Analysis of the studies shows that chronic stress activates the hypothalamic-pituitary-adrenal axis, increasing the release of cortisol, which in turn can inhibit the immune response and increase the risk of infections and inflammatory diseases. Mental health, in cases of anxiety and depression, aggravates these effects, creating a feedback loop between stress and immunosuppression. Final Considerations: It is concluded that interventions that reduce stress and promote mental health can strengthen immunity and minimize vulnerability to diseases. The research points to the

CONGRESSO REGIONAL DE INTERVENÇÕES MULTIPROFISSIONAIS EM SAÚDE MENTAL

need for future experimental studies to deepen the understanding of the specific mechanisms involved.

KEYWORDS: Stress; Immune system; Mental health; Vulnerability; Diseases**.**

1. INTRODUÇÃO

A saúde metal é definida como um estado de bem-estar do individuo o qual reconhece as suas capacidades de lidar com as emoções e tensões da vida. Na atualidade essa témática tem sido uma importante causa para discussões, dado que os avanços tecnologicos e a globalização impulsionaram o desenvolvimento de diversos problemas mentais, e desencaderam fatores novos como o estresse (De Almeida 2019). O estresse é uma resposta natural do organismo a situações que demandam uma adaptação, alerta ou enfrentamento. Ele é caracterizado como um estado físico e mental gerado pela percepção de ameaça, desafio ou pressão, e que exige do indivíduo um ajuste comportamental ou emocional. Esse mecanismo é uma resposta evolutiva que visa preparar o corpo para reagir a estímulos externos, conhecida como resposta de luta ou fuga, que envolve a liberação de hormônios, como adrenalina e cortisol, aumentando a frequência cardíaca, a pressão arterial e os níveis de energia (Antunes 2019).

A relação entre estresse psicológico, saúde mental e sistema imunológico tem sido um tema de interesse crescente na pesquisa científica, dado o impacto significativo que o estresse crônico exerce sobre a saúde humana. O estresse, como uma resposta natural do corpo a estímulos desafiadores, ativa o eixo hipotálamo-pituitária-adrenal (HPA) e desencadeia a liberação de hormônios, como o cortisol, para preparar o organismo para enfrentar situações de ameaça. Essa resposta pode ser benéfica em momentos agudos, ajudando o corpo a reagir a situações imediatas. Contudo, quando o estresse se torna crônico, essa ativação contínua do eixo HPA provoca uma série de efeitos deletérios na saúde, especialmente sobre o sistema imunológico (Gontijo *et al*.,2023).

A ação prolongada do cortisol, o hormônio do estresse, é particularmente prejudicial para a imunidade, pois reduz a eficácia das células de defesa, como linfócitos T e células natural killer, fundamentais na proteção contra infecções e doenças. Ao comprometer essas funções, a tensão prolongada resulta em imunossupressão, uma condição na qual a capacidade do organismo de responder a patógenos fica enfraquecida, com isso, é notório que altos níveis de estresse psicológico, sobretudo de forma contínua, apresentam maior suscetibilidade a doenças infecciosas, como gripes e resfriados, e estão em risco aumentado para o desenvolvimento de doenças autoimunes (Souza *et al*.,2020).

CONGRESSO REGIONAL DE INTERVENÇÕES MULTIPROFISSIONAIS EM SAÚDE MENTAL

A saúde mental exerce um papel essencial na modulação do estresse e dos efeitos sobre a imunidade. Transtornos como ansiedade e depressão não apenas intensificam a percepção da exaustão crônica, mas também promovem uma retroalimentação que agrava os efeitos do estresse crônico sobre o sistema imunológico. Indivíduos com esses transtornos apresentam uma resposta imunológica comprometida, o que reforça a importância de considerar a saúde mental ao avaliar a vulnerabilidade imunológica. A literatura científica demonstra que pacientes com sintomas de depressão e ansiedade possuem níveis de cortisol mais elevados e menor atividade de células imunológicas, evidenciando um ciclo de retroalimentação entre estresse, saúde mental e imunidade (Maia *et al*.,2020).

Além disso, o estresse prolongado está associado a um estado de inflamação crônica, uma condição em que o sistema imunológico permanece constantemente ativado. Embora a inflamação seja uma resposta natural para combater infecções e lesões, quando se torna crônica, pode desencadear uma série de problemas de saúde. Esse estado inflamatório prolongado tem sido vinculado ao desenvolvimento de doenças crônicas como artrite reumatoide, doenças cardiovasculares e diabetes tipo 2. O estresse recorrente, ao promover a inflamação crônica, age como um fator de risco para essas condições, prejudicando a saúde em longo prazo (Antunes 2019).

No cenário atual, marcado por uma sociedade cada vez mais acelerada e exposta a pressões constantes, a exaustão crônica se torna um problema comum e grave principalmnete após o cenário da pandemia do COVID-19 exigiu-se rotinas exaustivas o que acarretou no aumento ao risco de estresse prolongado, o que, por sua vez, impacta negativamente a saúde mental e a imunidade principalmente dos trabalhafores que atuaram na linha de frente nesse cenário como dos pacientes acometidos pela sindrome respiratória (Silva; Dos Santos; De Oliveira 2020). Essa situação torna evidente a necessidade de abordar o estresse como uma questão de saúde pública, especialmente no que se refere às consequências imunológicas associadas ao estresse crônico. A promoção de um estilo de vida saudável, com práticas de redução de estresse, é, portanto, essencial para a preservação da saúde física e mental (Pinho *et al*.,2023).

A compreensão dos impactos do desgaste prolongado sobre a saúde mental e o sistema imunológico também contribui para o avanço de intervenções de saúde integradas, que levem em conta tanto o aspecto mental quanto o físico. Dessa forma é pereptível a importância de estratégias que integrem suporte psicológico e fortalecimento imunológico, como intervenções focadas na redução de estresse e no cuidado com a saúde mental, para prevenir doenças e melhorar a qualidade de vida. A terapia cognitivo-comportamental, a prática de

CONGRESSO REGIONAL DE INTERVENÇÕES MULTIPROFISSIONAIS EM SAÚDE MENTAL

atividades físicas e o acompanhamenro psicológico são algumas das intervenções que têm mostrado eficácia na redução do desgaste prolongado e no fortalecimento da resposta imunológica (Romeiro *et al*.,2024).

A promoção de políticas de saúde pública que incentivem o cuidado com a saúde mental e a redução do estresse é uma estratégia promissora para combater os efeitos do estresse crônico sobre a imunidade. Ao fomentar práticas preventivas, como atividades físicas regulares e programas de apoio psicológico, é possível minimizar o impacto negativo da sobrecarga contínua na saúde populacional. A integração de práticas de autocuidado na rotina e o incentivo à conscientização sobre os efeitos do estresse no sistema imunológico são passos fundamentais para a construção de um modelo de saúde mais sustentável e eficaz (Paiva *et al*.,2021).

Além do apoio psicossocial, as práticas de meditação têm se mostrado ferramentas valiosas para reduzir os níveis de estresse e melhorar a saúde mental e física. Esses métodos promovem o equilíbrio entre mente e corpo, ajudando na regulação emocional e na diminuição dos níveis de cortisol. A adoção de práticas de meditação e técnicas de relaxamento, associada ao apoio profissional, demonstra ser eficaz na redução dos impactos do estresse e na proteção da saúde imunológica, especialmente em populações expostas a altos níveis de pressão (Paiva *et al*.,2021).

A importância do apoio social também não deve ser subestimada, tendo em vista que relações interpessoais positivas são capazes de amortecer os efeitos do estresse, proporcionando uma rede de suporte emocional que reduz a percepção de sobrecarga e melhora a saúde mental. O apoio social auxilia na regulação da resposta ao desgaste prolongado e tem efeito protetor sobre a imunidade, sendo um fator importante a ser considerado em políticas de saúde pública voltadas à promoção do bem-estar integral (Almeida *et al*.,2018).

Em vista desses pontos, a pesquisa sobre o impacto do estresse crônico e suas interações com a saúde mental e o sistema imunológico revela-se essencial para o desenvolvimento de abordagens terapêuticas que considerem o indivíduo de maneira holística. A integração entre práticas preventivas de redução do estresse e cuidados com a saúde mental reforça a ideia de que o bem-estar psicológico e físico estão interligados e que a saúde integral depende de um equilíbrio entre esses aspectos (Almeida *et al*.,2024). Portanto, esse estudo tem como objetivo investigar o impacto do estresse crônico no sistema imunológico e suas interações com a saúde mental e a vulnerabilidade a doenças.

CONGRESSO REGIONAL DE INTERVENÇÕES MULTIPROFISSIONAIS EM SAÚDE MENTAL

2. METODOLOGIA

Este estudo consiste em uma revisão narrativa de literatura a qual foi realizada por meio do ambiente virtual nas bases de dados como: PubMed, SciELO, Biblioteca virtual de saúde (BVS) além de sites governamentais. Os critérios de inclusão para seleção dos artigos abrangeram trabalhos publicados entre 2017 e 2024, que estivessem relacionados com a temática proposta, nos idiomas português, inglês ou espanhol, que estivessem disponíveis de forma gratuita e com o texto completo.

Por outro lado, trabalhos que não atendessem aos critérios de inclusão foram excluídos. Para a coleta de dados, foi empregada uma estratégia de busca com descritores controlados como “estresse”, “sistema imunológico”, “saúde mental”, “vulnerabilidade” e “Doenças”. Esses descritores foram combinados para otimizar a busca e garantir a relevância dos resultados, aplicando filtros de data e idioma. A seleção dos artigos ocorreu em duas etapas: análise dos títulos e resumos, seguida da leitura completa dos textos que atendiam aos critérios estabelecidos.

As técnicas de coleta de dados foram baseadas na revisão sistemática dos artigos, com uma análise qualitativa que possibilitou a identificação e a síntese dos principais achados relacionados ao tema. A análise de dados seguiu métodos qualitativos de categorização dos efeitos do estresse e da saúde mental na imunidade, destacando os padrões e divergências entre os estudos revisados. Por se tratar de uma revisão de literatura, o estudo utilizou exclusivamente dados secundários, e, portanto, não envolveu seres humanos ou animais em experimentação direta. Dessa forma, não foi necessário o parecer de um Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) ou a obtenção de um Certificado de Apresentação de Apreciação Ética (CAAE).

3. RESULTADOS e DISCUSSÃO

Na etapa de busca dos artigos incluídos neste estudo, foram identificados 1.600 estudos publicados na PubMed, 2.500 na SciELO e 1.000 na Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), utilizando os descritores selecionados. Após a aplicação rigorosa dos critérios de inclusão e exclusão, foram selecionados apenas 7 artigos para compor a análise final do estudo. A seleção final reflete uma triagem criteriosa, orientada pela relevância dos artigos em relação aos objetivos do estudo e pela adequação metodológica das investigações incluídas.

O processo de exclusão baseou-se em critérios como duplicidade, estudos que não atendessem ao período selecionado, estivessem disponíveis apenas títulos e resumos, e que

CONGRESSO REGIONAL DE INTERVENÇÕES MULTIPROFISSIONAIS EM SAÚDE MENTAL

não estivessem relacionados com a temática. Essa filtragem resultou em um conjunto de estudos que representam dados consistentes e que fundamentam as discussões e conclusões desta pesquisa. Além disso, a diversidade das bases de dados utilizadas, como PubMed, SciELO e BVS, proporcionou uma ampla abrangência de fontes e garantiu uma perspectiva multidimensional sobre o tema abordado.

Os estudos selecionados serão apresentados em formato de tabela, permitindo uma visualização clara e organizada das principais características de cada estudo, como autores, ano de publicação, titulo do estudo, tipo de estudo e objetivo do estudo. Essa disposição tabular facilita a comparação entre os estudos e contribui para uma análise mais estruturada dos dados, destacando os aspectos mais relevantes e as evidências que fundamentam o desenvolvimento deste estudo.

Tabela 1: Estudos incluídos para compor a revisão.

AUTOR/ANO	TITULO	TIPO DE ESTUDO	OBJETIVO
Nascimento *et al.,* 2022	Os impactos do estresse e ansiedade na imunidade: uma revisão narrativa	Revisão bibliográfica	Analisar os impactos da ansiedade e do estresse no sistema imunológico e suas implicações.
Silva; Torres 2020	Alterações neuropsicológicas do estresse: contribuições da neuropsicologia	Revisão da literatura	Apresentar as contribuições da Neuropsicologia para um maior entendimento do estresse.
Besouchet; Freitas 2022	Sistema imunológico, vulnerabilidade ao estresse e suas manifestações: revisão de literatura	Revisão da literatura	Discutir a relação entre estresse e doenças, suas origens em inúmeros e diferentes eventos, alterando o equilíbrio do organismo e aumentando a vulnerabilidade deste em situações estressantes.
Cambraia *et al.,*2024	Abordagens multidisciplinares no diagnóstico e tratamento do Transtorno de Estresse Pós-Traumático (TEPT)	Revisão da literatura	Revisa a literatura existente sobre o TEPT, abordando sua história, critérios diagnósticos, fatores de risco e tratamentos disponíveis.
Calil; Franciaco 2020	Estratégias nas instituições de saúde para reduzir estresse na enfermagem	revisão integrativa	Identificar as principais estratégias utilizadas pelas instituições de saúde para diminuir o estresse entre a equipe de enfermagem.
Longo 2020	A Síndrome de Burnout e o estresse Crônico como facetas atuais da histeria:	Revisão da literatura	Questionar a etiologia de dois Estados de saúde diagnosticados em larga escala na

CONGRESSO REGIONAL DE INTERVENÇÕES MULTIPROFISSIONAIS EM SAÚDE MENTAL

	Produto da Sociedade de Consumo ou Conflito psíquico?		contemporaneidade: o stress crônico e a Síndrome de burnout.
Amarante; Nunes 2018	A reforma psiquiátrica no SUS e a luta por uma sociedade sem manicômios	Revisão da literatura	refletir sobre este processo em várias dimensões que, embora simultâneas e relacionadas entre si, têm como objetivo ressaltar e analisar os vários dispositivos e estratégias que foram adotados.

Fonte: Autores, 2024.

Os estudos selecionados nesta revisão oferecem uma base rica para compreender como o estresse afeta a saúde mental e aumenta a suscetibilidade a diversas condições de saúde. Cada artigo, ao examinar aspectos específicos da relação entre estresse, saúde mental e sistema imunológico, fornece um ângulo único que, em conjunto, compõe uma visão abrangente sobre a complexidade dessa interação. As pesquisas analisadas convergem na identificação de mecanismos pelos quais o estresse prolongado, especialmente em situações de vulnerabilidade mental, interfere na capacidade do organismo de se defender contra doenças, além de indicar abordagens terapêuticas que podem mitigar esses efeitos.

O estudo de Nascimento *et al.* (2022) destaca-se ao explorar como a ansiedade, frequentemente associada a situações de estresse crônico, compromete a resposta imune ao modificar níveis de cortisol e reduzir a atividade das células de defesa. Essa análise é fundamental para entender como condições de saúde mental, quando exacerbadas por fatores estressores, não apenas afetam o bem-estar psicológico, mas também predispõem o organismo a uma série de complicações de saúde. Ao enfatizar as implicações do estresse e da ansiedade, este estudo evidencia a importância de estratégias preventivas no manejo de doenças imunológicas.

Silva e Torres (2020), ao abordarem as contribuições da neuropsicologia, ampliam a compreensão sobre como o sistema nervoso central responde a diferentes tipos de estressores. Esse enfoque neuropsicológico é essencial, pois mostra que o estresse afeta a função cognitiva e o funcionamento do sistema nervoso, promovendo uma cascata de eventos fisiológicos que fragilizam a saúde geral do organismo. Este estudo reforça a necessidade de intervenções que considerem as alterações cognitivas e emocionais que o estresse provoca, destacando a importância de um tratamento que abranja aspectos neuropsicológicos e imunológicos.

A revisão de Besouchet e Freitas (2022) discute a vulnerabilidade do organismo em situações estressantes, argumentando que o desequilíbrio causado pelo estresse é um fator determinante para o desenvolvimento de doenças. Ao enfatizar a relação entre situações de

CONGRESSO REGIONAL DE INTERVENÇÕES MULTIPROFISSIONAIS EM SAÚDE MENTAL

tensão e doenças autoimunes, os autores fornecem evidências de que o estresse, em sua forma prolongada, altera o equilíbrio homeostático do corpo, aumentando a suscetibilidade a condições crônicas. Esse estudo sublinha a necessidade de um acompanhamento clínico cuidadoso para reduzir os impactos do estresse na saúde, especialmente em indivíduos com propensão a desequilíbrios imunológicos.

Cambraia *et al.* (2024) investigam o Transtorno de Estresse Pós-Traumático (TEPT), uma condição que exemplifica de forma extrema os efeitos duradouros de eventos traumáticos na saúde física e mental. O estudo aborda a importância do diagnóstico precoce e das abordagens terapêuticas multidisciplinares no tratamento do TEPT, ilustrando como o estresse traumático pode desencadear não apenas sintomas psicológicos, mas também alterações fisiológicas que afetam a imunidade. Essa análise evidencia a complexidade e sugere que uma abordagem integrada é essencial para lidar com os impactos físicos e mentais associados a experiências de trauma.

O estudo conduzido por Calil e Franciaco (2020) destaca-se ao examinar como instituições de saúde implementam estratégias para reduzir o estresse entre profissionais de enfermagem. Esse artigo ilustra que o estresse no ambiente de trabalho é uma questão de saúde coletiva, com efeitos diretos sobre a imunidade dos profissionais, que, por enfrentarem rotinas extenuantes, tornam-se mais vulneráveis a doenças ocupacionais. Ao identificar práticas institucionais de suporte, o estudo oferece um modelo para a implementação de programas de bem-estar, que não só protegem a saúde dos trabalhadores, mas também aumentam sua capacidade de resistência imunológica.

O trabalho de Longo (2020) apresenta uma análise crítica da sociedade de consumo e seus efeitos sobre o surgimento do estresse crônico e da Síndrome de Burnout. O autor argumenta que as pressões sociais e culturais associadas ao consumismo exacerbam o estresse e geram um ambiente que facilita o desenvolvimento de condições psicológicas e imunológicas comprometidas. Essa perspectiva sugere que, além de fatores biológicos, questões sociais e econômicas são essenciais para entender como o estresse afeta a saúde geral, evidenciando que as intervenções devem considerar o contexto social dos indivíduos para serem eficazes.

Esses estudos, em conjunto, revelam a necessidade de uma abordagem multidisciplinar para compreender a relação entre estresse, saúde mental e imunidade, uma vez que essa interação é influenciada por fatores biológicos, psicológicos e sociais. Os autores reforçam que a vulnerabilidade a doenças não pode ser atribuída apenas a fatores internos, mas também

CONGRESSO REGIONAL DE INTERVENÇÕES MULTIPROFISSIONAIS EM SAÚDE MENTAL

a pressões externas, o que amplia a visão sobre as causas do estresse e suas implicações na saúde.

Além disso, a análise dos estudos selecionados destaca a importância de políticas de saúde mental, como a Reforma Psiquiátrica e a Política Nacional de Saúde Mental no Brasil, que visam proporcionar um cuidado mais humanizado e comunitário para pessoas afetadas por transtornos mentais. A implementação dessas políticas demonstra que o suporte à saúde mental é um componente crucial para mitigar os efeitos do estresse crônico, especialmente em um contexto onde a vulnerabilidade imunológica é uma consequência direta do desgaste psicológico (Brasil 2001; Amarante; Nunes 2018).

A Reforma Psiquiátrica, ao promover a desinstitucionalização e o fortalecimento das redes de atenção psicossocial, possibilita que indivíduos sob estresse crônico tenham acesso a um cuidado mais integral, capaz de melhorar tanto a saúde mental quanto a imunológica. Esse modelo de assistência contribui para que as pessoas possam encontrar apoio em suas comunidades, promovendo a resiliência e reduzindo a vulnerabilidade a doenças associadas ao estresse (Amarante; Nunes 2018).

Entretanto, mesmo com os avanços da Reforma Psiquiátrica, os desafios para a implementação plena dessas políticas persistem, especialmente em regiões com limitações de recursos. A importância de um suporte psicossocial adequado é evidente nos estudos analisados, pois um acompanhamento adequado pode aliviar significativamente os impactos negativos do estresse e fortalecer a resposta imunológica. Os estudos ainda reforçam que uma visão integrada entre o bem-estar físico e mental é fundamental para promover a saúde integral, conforme os resultados das investigações sugerem que o estresse influencia ambos os aspectos de forma interdependente. Essas interações complexas indicam que a promoção da saúde mental pode ter efeitos diretos na imunidade, favorecendo a capacidade do organismo de resistir a doenças.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Esse estudom reforça a hipótese de que o estresse crônico exerce efeitos prejudiciais sobre o sistema imunológico, especialmente quando associado a condições de saúde mental como ansiedade e depressão. O estudo confirma que o estresse compromete a resposta imunológica, promovendo um estado de imunossupressão e aumentando a vulnerabilidade a doenças infecciosas, autoimunes e inflamatórias. Além disso, a saúde mental desempenha um papel fundamental nesse processo, exacerbando os efeitos do estresse e criando um ciclo de retroalimentação que enfraquece ainda mais a imunidade.

CONGRESSO REGIONAL DE INTERVENÇÕES MULTIPROFISSIONAIS EM SAÚDE MENTAL

Os resultados obtidos contribuem para a sociedade ao ressaltar a importância de políticas de saúde pública voltadas para a gestão do estresse e a promoção da saúde mental. A criação de programas preventivos que integrem práticas de apoio psicológico e atividades que auxiliem na redução do estresse, como atividades físicas e mindfulness, pode melhorar a qualidade de vida da população e reduzir os riscos de doenças associadas ao estresse crônico. Para a academia, este estudo amplia a compreensão das interações entre estresse, imunidade e saúde mental, destacando a necessidade de abordagens integradas e interdisciplinares para enfrentar os desafios impostos pelo estresse à saúde.

Este estudo possui limitações, uma vez que se baseia em literatura secundária e revisões pré-existentes, limitando-se à análise teórica de dados. Dessa forma, recomenda-se que futuras pesquisas realizem investigações experimentais com diferentes perfis de pacientes, considerando variáveis como idade, gênero e condições de saúde mental, para aprofundar o entendimento dos mecanismos específicos de interação entre o estresse e o sistema imunológico. Em síntese, conclui-se que o estresse crônico compromete a saúde física e mental de maneira significativa, e que intervenções voltadas à redução do estresse e ao fortalecimento da saúde mental podem contribuir para a promoção da imunidade e a prevenção de doenças. Estudos futuros podem, portanto, explorar intervenções inovadoras e estratégias preventivas que visem à saúde integral, contribuindo para um modelo de cuidado mais holístico e efetivo.

REFERÊNCIAS

ANTUNES, José. Stress and disease: what does evidence say? **Psicologia, Saúde & Doença**, v. 20, n. 3, p. 590–603, nov. 2019. DOI: https://doi.org/10.15309/19psd200304.

ALMEIDA, Ivanna Brasileiro De Sá; *et al*. Intervenções preventivas de impacto redutivo em absenteísmo e afastamento por estresse ocupacional. **Journal of Media Critiques**, v. 10, n. 26, p. e51, ago. 2024. DOI: https://doi.org/10.17349/jmcv10n26-005.

AMARANTE, Paulo; NUNES, Mônica de Oliveira. A reforma psiquiátrica no SUS e a luta por uma sociedade sem manicômios. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 23, n. 6, 2018. DOI: https://doi.org/10.1590/1413-81232018236.07082018.

ALMEIDA, Letícia Yamawaka De; *et al.* Avaliação do apoio social e estresse em estudantes de enfermagem. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, v. 52, 2018. DOI: https://doi.org/10.1590/s1980-220x2017045703405.

BESOUCHET, Maria Denise Andrioli; FREITAS, Ângela Maria. Sistema imunológico, vulnerabilidade ao estresse e suas manifestações: revisão de literatura. **Revista Perspectiva: Ciência e Saúde,** v. 7, n. 1, ago. 2022. Disponível em: http://sys.facos.edu.br/ojs/index.php/perspectiva/article/view/614.

CONGRESSO REGIONAL DE INTERVENÇÕES MULTIPROFISSIONAIS EM SAÚDE MENTAL

BRASIL, Ministério da Saúde. Lei nº 10.216, de 6 de abril de 2001. Presidência da República Casa Civil.

CAMBRAIA, Audrey Tue Domingos Diniz; *et al.* Abordagens multidisciplinares no diagnóstico e tratamento do Transtorno de Estresse Pós-Traumático (TEPT). **Brazilian Journal of Health and Biological Science**, v. 1, n. 1, p. e39-e39, 2024.

GONTIJO, Camila Cardoso; *et al.* Estresse e imunidade: Uma revisão de literatura. **Research, Society and Development,** v. 12, n. 13, p. e22121344094, nov. 2023. DOI: https://doi.org/10.33448/rsd-v12i13.44094.

LONGO, Monique Marques. A Síndrome de Burnout e o estresse crônico como facetas atuais da histeria: produto da Sociedade de Consumo ou conflito psíquico? **Revista do Instituto de Estudos da Complexidade,** v. 4, p. 57-70, 2020.

MAIA, Berta Rodrigues; *et al*. Ansiedade, depressão e estresse em estudantes universitários: o impacto da COVID-19. **Estudos de Psicologia** (Campinas), v. 37, p. e200067, 2020. DOI: https://doi.org/10.1590/1982-0275202037e200067.

SILVA, Marinalva de Souza Teixeira; TORRES, Cláudia Regina de Oliveira Vaz. Alterações Neuropsicológicas Do Estresse: Contribuições Da Neuropsicologia. **Diálogos Plurais**, v. 1, n. 2, p. 67–80, ago. 2020. Disponível em: http://app.periodikos.com.br/journal/dialogosplurais/article/doi/10.4322/2675-4177.2020.021.

NECA, Cinthia Silva Moura; *et a*l. A influência do estresse sobre o sistema imunológico: Uma revisão da literatura. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 8, p. e539118291, jun. 2022. DOI: https://doi.org/10.33448/rsd-v11i8.18291.

NASCIMENTO, Antonio Gustavo; et al. Os impactos do estresse e ansiedade na imunidade: uma revisão narrativa. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, v. 15, n. 12, p. e11330, dez. 2022. DOI: https://doi.org/10.25248/reas.e11330.2022.

CALIL, Tatiana Zanotti Novais; FRANCISCO, Célia Maria. Estratégias nas instituições de saúde para reduzir estresse na enfermagem. **Revista Recien - Revista Científica de Enfermagem,** v. 10, n. 29, p. 40–47, mar. 2020. DOI: https://doi.org/10.24276/rrecien2358-3088.2020.10.29.40-47.

PINHO, Paloma De Sousa; et al. Estresse ocupacional, saúde mental e gênero entre docentes do ensino superior: revisão integrativa. **Saúde e Sociedade**, v. 32, n. 4, p. e210604pt, 2023. DOI: https://doi.org/10.1590/s0104-12902023210604pt.

PAIVA, Sara De Pinho Cunha; et al. Intervenções Baseadas em Mindfulness para Profissionais de Saúde na Pandemia da COVID-19: uma estratégia para redução do estresse e promoção de saúde mental. **Revista Médica de Minas Gerais**, v. 31, 2021. DOI: https://doi.org/10.5935/2238-3182.2021e31210.

ROMEIRO, Edenilze Teles; et al. A relação entre estresse e saúde mental: abordagens terapêuticas e prevenção. **Revista Ibero-Americana de Humanidades**, Ciências e Educação, v. 10, n. 1, p. 903–11, fev. 2024. DOI: https://doi.org/10.51891/rease.v10i1.12818.

SOUZA, Emídio José De; et al. Níveis de Cortisol: Impactos sobre a Saúde Mental e a Imunidade / Cortisol Levels: Impacts on Mental Health and Immunity. ID on line - **Revista de Psicologia,** v. 14, n. 53, p. 935–49, dez. 2020. DOI: https://doi.org/10.14295/idonline.v14i53.2860.

CONGRESSO REGIONAL DE INTERVENÇÕES MULTIPROFISSIONAIS EM SAÚDE MENTAL

Crimsm
Saúde mental

CONGRESSO REGIONAL DE INTERVENÇÕES **MULTIPROFISSIONAIS EM SAÚDE MENTAL**

CONGRESSO REGIONAL DE INTERVENÇÕES **MULTIPROFISSIONAIS EM SAÚDE MENTAL**

Editora Research