

NOTA TCC ESCRITO=9,1



UNIVERSIDADE PAULISTA

Instituto de Ciências da Saúde

Curso de Enfermagem

DEXUAN WANG – N887516

GABRIELA GOUVÊA DIAS DA SILVA – N819880

KATARINA SANTOS OREJANO – N948752

MARIANA AUDI RAMOS – N8203E6

MILENNA CAROLINA MILANEZ ROSA – N546DF3

**A INFLUÊNCIA DO ESTRESSE NO DESENVOLVIMENTO
DE DOENÇAS CARDIOVASCULARES EM ADULTOS**

SÃO PAULO

2025

DEXUAN WANG – N887516

GABRIELA GOUVÊA DIAS DA SILVA – N819880

KATARINA SANTOS OREJANO – N948752

MARIANA AUDI RAMOS – N8203E6

MILENNA CAROLINA MILANEZ ROSA – N546DF3

**A INFLUÊNCIA DO ESTRESSE NO DESENVOLVIMENTO
DE DOENÇAS CARDIOVASCULARES EM ADULTOS**

Trabalho de conclusão de curso apresentado
como exigência da disciplina de Projeto
Técnico-científico Interdisciplinar do Curso
de Enfermagem, campus Vergueiro, do
Instituto de Ciências da Saúde da
Universidade Paulista - UNIP

Orientador: Prof. Dr. Tarley Santos Oliveira

SÃO PAULO

2025

CIP - Catalogação na Publicação

Wang, Dexuan

A influência do estresse no desenvolvimento de doenças cardiovasculares / Dexuan Wang, Gabriela Gouvêa Dias da Silva, Mariana Audi Ramos. - 2025.

31 f. : il.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) apresentado ao Instituto de Ciência da Saúde da Universidade Paulista, São Paulo, 2025.

Área de Concentração: Saúde.

Orientador: Prof. Dr. Tarley Santos Oliveira.

1. Influência do estresse no desenvolvimento de doenças cardiovasculares . 2. Intervenções de enfermagem . I. Silva, Gabriela Gouvêa Dias da. II. Ramos, Mariana Audi. III. Oliveira, Tarley Santos (orientador). IV. Título.

UNIVERSIDADE PAULISTA

Instituto de Ciências da Saúde

Curso de Enfermagem



Documento assinado digitalmente

DEXUAN WANG

Data: 13/11/2025 20:11:45-0300

Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

DEXUAN WANG

Documento assinado digitalmente



GABRIELA GOUVEA DIAS DA SILVA

Data: 13/11/2025 18:30:11-0300

Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

GABRIELA GOUVÊA DIAS DA SILVA

Documento assinado digitalmente



KATARINA SANTOS OREJANO

Data: 13/11/2025 06:47:43-0300

Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

KATARINA SANTOS OREJANO

MARIANA AUDI RAMOS

Documento assinado digitalmente



MILENNA CAROLINA MILANEZ ROSA

Data: 12/11/2025 21:31:50-0300

Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

MILENNA CAROLINA MILANEZ ROSA

**A INFLUÊNCIA DO ESTRESSE NO DESENVOLVIMENTO DE DOENÇAS
CARDIOVASCULARES EM ADULTOS**

BANCA EXAMINADORA

Aprovado em:

____/____/____

Prof^ª Dr. Tarley Santos Oliveira

Prof^ª Dr^a Tais Fortes

Prof Dr^a Maria Meimei Brevidegli

RESUMO

O estresse é reconhecido como um importante fator de risco para o desenvolvimento de doenças cardiovasculares em adultos, sendo uma resposta fisiológica e psicológica a situações desafiadoras. Este trabalho de conclusão de curso teve como objetivo analisar a influência do estresse no desenvolvimento de doenças cardiovasculares e elencar intervenções de enfermagem para amenizar os riscos associados. Foi utilizado como método uma pesquisa científica de revisão de literatura, onde foram feitas as buscas nas bases de dados da Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), Scientific Eletronic Library Online Brasil (SciELO) e National Library of medicine (NIH), foram selecionados 10 trabalhos sobre a temática, no idioma português e inglês, entre os anos de 2004 a 2025, resultando na conclusão que o estresse ativa o eixo hipotálamo-hipófise-adrenal, liberando hormônios como o cortisol e provocando disfunções no sistema cardiovascular. Além disso, o estresse está altamente relacionado ao consumo excessivo de alimentos calóricos e ultraprocessados, juntamente com o sedentarismo, que agrava o quadro de estresse e das doenças cardiovasculares. Conclui-se que a boa alimentação e a prática de exercícios físicos ajudam a controlar os níveis de cortisol e melhorar na saúde física e mental. Por fim, o enfermeiro exerce um papel de suma importância na promoção de um ambiente saudável, liderando ações voltadas ao bem-estar da equipe por meio da escuta ativa, autocuidado e melhorias organizacionais.

Palavras-chave: Estresse, doenças cardiovasculares, intervenções de enfermagem.

ABSTRACT

Stress is recognized as an important risk factor for the development of cardiovascular diseases in adults, being a physiological and psychological response in challenging situations. This final paper has the objective of analyzing the influence of stress in the development of cardiovascular diseases and listing nursing interventions to ease associated risks. The method used was a scientific literature review research, where search were conducted in the databases of the Virtual Health Library (BVS), Scientific Electronic Library Online Brazil (SciELO) and the National Library of Medicine (NIH), 10 studies on the subject were used, in portuguese and english, between the years 2004 to 2005, resulting in the conclusion that stress activates the hypothalamic-pituitary-adrenal axis, releasing hormones such as cortisol and causing dysfunctions in the cardiovascular system. Furthermore, stress is highly related to the excessive consumption of high-calorie and ultra-processed foods, along with a sedentary lifestyle, which aggravates stress and cardiovascular disease. In conclusion, good nutrition and physical exercise help control cortisol levels and improve physical and mental health. At last, nurses play a crucial role in promoting a healthy environment, leading initiatives focused on team well-being through active listening, self-care and organizational improvements.

Key words: Stress, cardiovascular diseases, nursing interventions

LISTA DE ILUSTRAÇÃO

Figura 1: Fluxograma dos trabalhos científicos selecionados	13
--	----

LISTA DE QUADROS

Quadro 1: Características dos artigos científicos selecionados.....	15
--	----

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO.....	8
2	OBJETIVO.....	12
3	MÉTODOS	13
3.1	Tipo de pesquisa	13
3.2	Local da busca bibliográfica	13
3.3	Descritores e período da busca bibliográfica	13
3.4	Critérios para inclusão e exclusão dos trabalhos científicos	13
3.5	Procedimentos para seleção dos trabalhos científicos	14
3.6	Procedimentos para análise dos trabalhos científicos	14
4	RESULTADOS	16
5	DISCUSSÃO	21
6	CONCLUSÃO	23
	REFERÊNCIAS	24
	ANEXO I.....	27
	ANEXO II	28
	ANEXO III.....	29
	ANEXO IV.....	30
	ANEXO V	31

1 INTRODUÇÃO

O estresse é uma resposta psicológica e também fisiológica do corpo causada por situações desafiadoras ou ameaçadoras. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS) (2023), o estresse pode ser definido como um estado de preocupação ou tensão mental causada por uma situação difícil.¹ O estresse é dividido em dois tipos, o agudo, caracterizado por uma reação imediata e temporária ao fator estressante, como por exemplo, um acidente e o estresse crônico, que ocorre de forma persistente causado por problemas contínuos.²

Diante disso, cada pessoa reage diferente a situações de estresse, porém sintomas comuns de estresse são a ansiedade, a irritabilidade e a dificuldade de relaxar. O estresse também pode dificultar a concentração, causar dores de cabeça ou em outras partes do corpo, como as costas, falta de apetite, dificuldade para dormir e insônia, além de piorar condições pré-existentes, como o vício em álcool, tabaco ou drogas, a depressão, a ansiedade ou outras condições relacionadas à saúde mental.¹

Portanto, um indivíduo estará sob estresse quando ocorre algum estímulo e entende que não conseguirá lidar com o fator estressor, nesta situação compreende-se que o estresse dependerá de fatores genéticos e cognitivos.³

A amígdala, estrutura encefálica que faz parte do sistema límbico, é ativada quando há a presença de um agente estressor em um indivíduo, com isso a resposta neuronal da amígdala impulsiona a resposta hormonal do hipotálamo liberando o fator de CRH (corticotropina) que estimula a hipófise a produzir ACTH (adrenocorticotrópico), este por sua vez, induz as glândulas adrenais a liberarem cortisol, hormônio responsável pela resposta do corpo ao estresse. Ao mesmo tempo, o hipotálamo age ativamente sobre o sistema nervoso autônomo, iniciando de imediato a resposta ao estresse, ativando a reação de luta ou fuga, com uma resposta nervosa breve e uma resposta endócrina (hormonal) mais duradoura.³

Já as glândulas adrenais, conhecidas como glândulas suprarrenais por estarem localizadas acima dos rins, produzem hormônios essenciais ao corpo e possuem duas regiões diferentes, a medula (parte interna), que secreta adrenalina e noradrenalina e o córtex (parte externa), que possui três partes, a zona glomerulosa que libera aldosterona, a zona fasciculada que produz o cortisol e a zona reticular que produz os androgênios.³

Sendo assim, a dor causada pelo estresse físico é emitida pelo tronco cerebral para o hipotálamo levando a liberação do CRH e, conseqüentemente, liberando uma grande quantidade de cortisol no organismo. Já o estresse psicológico aumenta rapidamente a secreção

de ACTH, devido a ativação do sistema límbico, principalmente na amígdala e no hipocampo que estimula o hipotálamo. O cortisol regula sua produção por feedback negativo sobre o hipotálamo e a hipófise, no entanto, estímulos estressantes podem sobrepor esse mecanismo de feedback negativo e aumentar a liberação excessiva de cortisol.³

Os maus hábitos alimentares e sedentarismo estão intimamente ligados ao desenvolvimento de doenças cardiovasculares, tendo como um fator agravante o estresse. O estresse mental aumenta o cortisol presente no organismo e abala o apetite, fazendo com que haja, em muitos casos, um aumento do consumo de alimentos altamente calóricos, ultraprocessados e de pobre valor nutricional, assim como da ingestão de alimentos quando não há fome, a fim de diminuir a tensão criada pelo estresse.^{2,4}

Por conseguinte, a escolha por esse tipo de alimento se dá pela busca de conforto emocional pelas sensações agradáveis que proporciona ao indivíduo, rapidez de preparo e, muitas vezes, devido ao menor custo em comparação ao conjunto de alimentos que são necessários obter para produzir uma refeição completa e nutricionalmente adequada.^{2,4}

É sabido que o consumo exacerbado de alimentos hipercalóricos pode gerar o aumento de peso e, conseqüentemente, a obesidade, aumentando a gordura visceral e localizada, havendo a possibilidade de danos em órgãos de importante funcionamento, como coração e fígado, surgimento de altos níveis de glicose, colesterol e triglicérides no sangue, acúmulo de placas de gordura na corrente sanguínea (aterosclerose, bastante relacionada à hipercolesterolemia e hipertrigliceridemia citadas anteriormente) e outras enfermidades que aumentam as chances de uma morte precoce, como diabetes mellitus e hipertensão arterial sistêmica.^{2,4}

O sedentarismo se mostra um risco futuro à saúde do indivíduo, principalmente se praticado em conjunto a uma má dieta alimentar, pois uma rotina adequada de exercícios constantes é capaz de reverter casos de obesidade, por exemplo, prevenir doenças graves, que podem levar ao óbito precoce, como infarto agudo do miocárdio e insuficiência cardíaca. Ao se privar de todos os privilégios e benefícios de uma rotina de exercícios físicos o estresse não é dissipado, pois ao praticar exercício físico o eixo hipotálamo-hipófise-adrenal é ativado e, conseqüentemente, a sensibilidade ao hormônio adrenocorticotrófico é reduzida pelo córtex adrenal, assim minimizando os níveis de cortisol no organismo, também ao se exercitar a taquicardia e o aumento da pressão arterial, que pode ser causada pelo estresse, é diminuída, segundo estudos em animais, como a energia gerada pelos alimentos calóricos não é gasta, causando o agravamento da saúde do indivíduo ao decorrer do tempo de vida adepto à uma rotina estressante.^{2,5,6}

Do mesmo modo, o estresse apresenta um grande impacto na saúde cardiovascular, prejudicando a funcionalidade normal das células endoteliais, levando a uma perda da função e gerando fatores de risco que se manifestam clinicamente através de doenças vasculares como a aterosclerose, a isquemia, a insuficiência cardíaca e a hipertensão.⁷

Uma das enfermidades que mais acometem o coração é a aterosclerose, resultante de um processo inflamatório multifatorial e gradual, sendo sua origem patológica baseada em lesão endotelial na qual ocorre o acúmulo de LDL oxidativa nas artérias, desencadeando a resposta inflamatória com aderência de monócitos no endotélio até a camada mais profunda, onde se diferenciam em macrófagos que fagocitam as lipoproteínas. Porém, sendo incapacitados de eliminar os lipídios fagocitados, se tornam células espumosas que, ao morrerem seus lipídeos, contribuem para a evolução da doença.⁸

Diante disso, as placas de ateroma que se formam na parede das artérias vão em direção à camada mais externa, chamada adventícia. Entretanto, quando a placa atinge um tamanho crítico, ela muda sua forma e se expande em direção ao lúmen, podendo obstruí-lo e comprometer a passagem de sangue sendo mais propenso a formação de coágulos (trombos) por meio da ativação da cascata de coagulação, podendo gerar complicações futuras como doenças cardíacas isquêmicas.⁸

As doenças cardíacas isquêmicas (DCI) são a principal causa de morbidade e mortalidade mundial, sendo classificada como aguda ou crônica, dependendo dos sintomas apresentados. A principal característica desta doença é a disfunção sistólica do ventrículo esquerdo, decorrente de doença arterial coronariana (DAC) obstrutiva, sendo ela um resultado do desequilíbrio entre oferta e demanda de oxigênio pelo miocárdio, levando a alterações na estrutura do coração. Em decorrência deste, outro fator agravante é a lesão por reperfusão vascular ou lesão isquêmica-reperfusional, que intensifica o dano celular anteriormente causado pela isquemia.⁹

A Insuficiência cardíaca (IC) é uma síndrome na qual o coração não consegue bombear sangue suficiente para suprir as necessidades do organismo, ou só faz à custa de pressões de enchimento elevadas.¹⁰ Já a hipertensão arterial (HA) é uma doença crônica que é caracterizada pela elevação continua e persistente dos níveis pressóricos devido a condições multifatoriais que envolvem genética, ambiente e sociedade, sendo essa um dos principais fatores para doenças cardiovasculares.^{11,}

O estresse ocupacional, ou estresse no trabalho, tem sido um tema cada vez mais discutido e divulgado no meio de comunicação e ambiente corporativo, tanto com o objetivo de alertar o trabalhador, quanto no intuito de prevenir o agravamento do estado emocional e

progredir para uma Síndrome de Burnout ou síndrome do esgotamento emocional. No entanto, estudos avaliam, que profissões com maior contato humano, carregado de envolvimento afetivo, como a enfermagem, tendem a progredir para o desenvolvimento de estresse no trabalho.¹²

A enfermagem por sua vez, se encontra na posição de uma das profissões que mais acarreta instabilidade emocional nos profissionais, e que ocasiona o estresse ocupacional, devido à grande sobrecarga de cuidados, acúmulo de diversas funções, longas jornadas de trabalho, demandas intensas e falta de reconhecimento ao trabalhador, gerando desmotivação e, por consequência, o estresse. O trabalho da enfermagem tem incentivado diversos estudos e pesquisas, decorrentes do resultado da alta demanda de profissionais em busca de tratamento para estresse de várias naturezas, e em vários níveis, conseguintes do grande contato com o ambiente hospitalar, ou o local de atuação do enfermeiro.^{13,14}

Contudo, vale destacar que, paralelamente, a enfermagem também executa um papel fundamental no ambiente de trabalho, para promover uma melhora nos níveis de estresses de sua equipe e do ambiente hospitalar, devido ao seu cargo de liderança, o enfermeiro traz consigo a função essencial na construção de um local de trabalho, mais amistoso, equilibrado e acolhedor. Podendo liderar iniciativas relacionadas à saúde mental e à prevenção do estresse no ambiente laboral. O enfermeiro, ao assumir uma postura voltada como promotor de saúde integral e psíquica, não apenas física, pode promover treinamentos de autocuidado e atividades integrativas que irão contribuir significativamente para a diminuição do desgaste emocional da equipe, valorizando essas ações que muitas vezes são negligenciadas. Intervenções como estas são indispensáveis para lidar com o ritmo e a pressão constante dos serviços de saúde.¹⁵

Sobretudo, não apenas aos fatores emocionais, o estresse ocupacional com os enfermeiros em específico, também está associado com a sobrecarga física e com a falta de recursos apropriados no local de trabalho, em que muitos profissionais da área enfrentam condições como ausência de materiais indispensáveis para o cuidado ou plantões excessivos.¹⁶

Sendo assim, a atuação da enfermagem, nesse cenário, promovendo boas práticas organizacionais, é fundamental, pois é através da escuta ativa, de acordo com a necessidade da equipe e da articulação com a gestão, que os enfermeiros contribuirão para diversas mudanças estruturais que colabore para um ambiente mais justo, seguro e acolhedor para a maior parte de colaboradores.¹⁴

2 OBJETIVO

Identificar na literatura a influência do estresse no desenvolvimento de doenças cardiovasculares e elencar intervenções de enfermagem para amenizar os riscos associados.

3 MÉTODOS

3.1 Tipo de pesquisa

Foi realizada uma pesquisa científica pelo método da revisão da literatura científica, aplicando-se a análise integrativa da literatura sobre a influência do estresse no desenvolvimento de doenças cardiovasculares em adultos.

A revisão integrativa se resume em um método de pesquisa que reúne evidências na prática clínica, fundamentada no conhecimento científico, possibilitando conclusões de qualidade sobre uma determinada área. Este método sintetiza o conhecimento sobre um tema, é comprovada por meio de uma pesquisa de literatura e reúne os resultados, conduzindo a conclusão.¹⁷

3.2 Local da busca bibliográfica

As buscas foram realizadas em uma pesquisa eletrônica nas bases de dados componentes da Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), Scientific Electronic Library Online Brasil (SciELO) e National Library of Medicine (NIH).

3.3 Descritores e período da busca bibliográfica

Foram utilizados os seguintes descritores constantes nos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS): estresse e doenças cardiovasculares. Os trabalhos científicos publicados no período de 2004 a 2025 foram o foco da busca bibliográfica.

3.4 Critérios para inclusão e exclusão dos trabalhos científicos

Os critérios de inclusão dos trabalhos científicos definidos para a revisão da literatura foram estudos publicados entre 2004-2025, em português e inglês, com resumos disponíveis nas bases de dados selecionadas. Foram excluídos os trabalhos não disponíveis na íntegra na internet, os artigos repetidos e os não pertinentes ao objetivo.

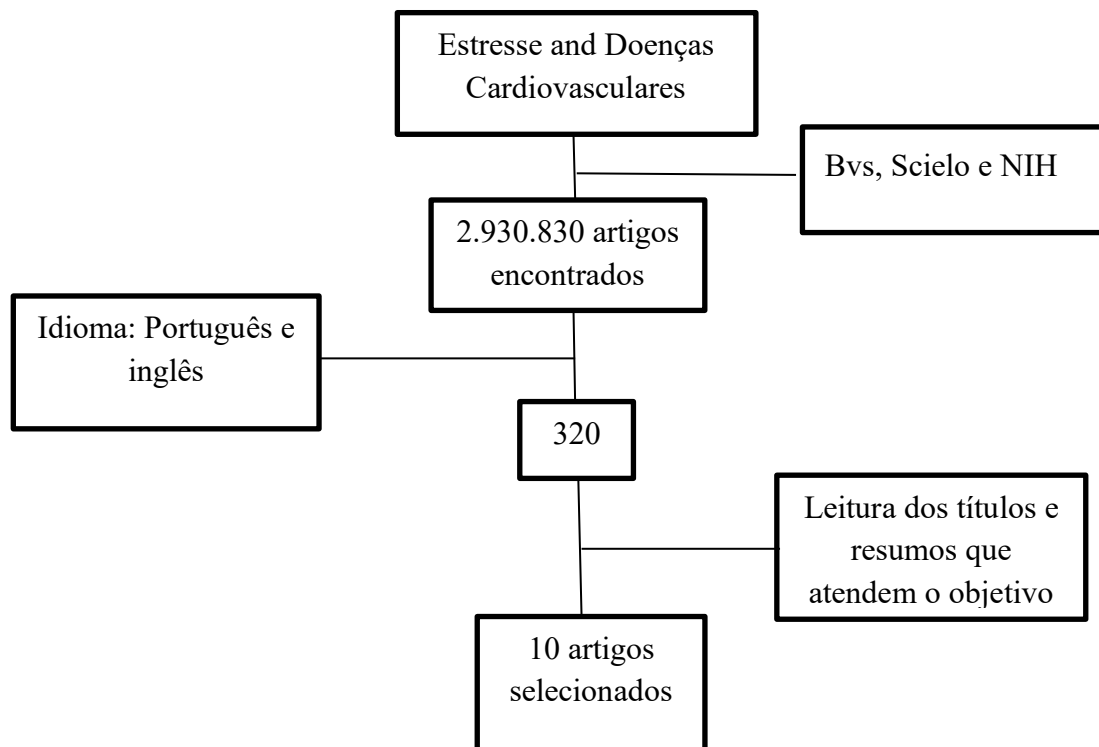
3.5 Procedimentos para seleção dos trabalhos científicos

Os procedimentos para seleção dos trabalhos científicos foram feitos conforme o título de pesquisa, "estresse and doenças cardiovasculares", selecionando os artigos em português e no período de 2004 a 2025.

Considerando os critérios de inclusão e exclusão, os artigos foram selecionados, a princípio, por meio da leitura do seu título. Caso o título seja pertinente ao objetivo do estudo, será realizada a leitura do resumo do artigo. Se o trabalho abordar a temática a ser analisada, o artigo será selecionado para esse estudo. A coleta de dados foi realizada pelos pesquisadores no período de março a julho de 2025.

FLUXOGRAMA

Figura 1: Fluxograma dos trabalhos científicos selecionados



3.6 Procedimentos para análise dos trabalhos científicos

Após a seleção dos materiais, todos os artigos científicos foram lidos na íntegra. Para a coleta das informações, foi aplicado um instrumento que contempla os seguintes itens: busca pelo tema na biblioteca virtual em saúde (BVS), na Scientific Eletronic Library (SCIELO) e na National Library of Medicine (NIH), identificação do estudo, ano de publicação entre 2004-2025, identificar a influência do estresse no desenvolvimento de doenças cardiovasculares, os resultados principais e as conclusões. Para análise e posterior síntese dos textos incluídos nessa revisão, foram elaborados quadros sinóticos.

4 RESULTADOS

Quadro 1: Características dos artigos científicos selecionados

Autor/ano	Objetivos	Tipo de estudo	Resultados
Ferreira et al, 2024.	Analisar a prevalência do estresse ocupacional e a relação com riscos cardiovasculares (e nível de gravidade clínica em pessoas com síndromes coronárias agudas).	Transversal.	O estresse ocupacional demonstrou relação com alterações nos níveis de gordura no sangue (dislipidemia) e com a ansiedade.
Gomes et al., 2015.	Identificar o estresse e o risco cardiovascular em educadores do sul do Brasil e intervir através de atividades de gerenciamento de estresse e educação em saúde.	Transversal	Em um estudo com 49 educadores do sul do Brasil foi identificado que 67% dos participantes têm sintomas de estresse, que é um risco cardiovascular, sendo 31,82% já se encontrando na fase de quase exaustão do estresse. Após a intervenção de gerenciamento do estresse, por meio de oficinas e encontros com profissionais da área da saúde, houve uma redução significativa de participantes com sintomas de estresse, de 67% para 28,6%.

Zhang et al., 2023.	Apontar a ansiedade como causa da recorrência de angina após intervenção coronária percutânea em pacientes que tiveram infarto agudo do miocárdio (IAM).	Transversal.	Em um total de 324 participantes, 231 referiram sofrer de ansiedade e 82 experienciaram sintomas recorrentes de angina, sendo identificado que a recorrência era maior entre os pacientes que sofrem de ansiedade.
Sanches et al., 2016.	Identificar a relação entre estresse, depressão, alterações cardiometabólicas e exercício físico.	Revisão de literatura.	A alta prevalência de doenças cardiovasculares está relacionada ao estresse e também a problemas emocionais, como a depressão; escolhas de vida podem maximizar ou minimizar o estresse, a realização de exercício físico é uma escolha que pode reduzir o estresse e impactar em várias funções metabólicas do corpo humano.
Souza et al., 2019.	Apresentar e evidenciar avanços em estratégias de prevenção secundária das doenças cardiovasculares, relacionando fatores de risco como estresse, dislipidemia, tabagismo e diabetes, com as principais abordagens terapêuticas disponíveis, não farmacológicas e farmacológicas.	Revisão integrativa da literatura.	Além do controle de fatores de riscos psicossociais (estresse, ansiedade e depressão), novas estratégias terapêuticas envolvendo intervenções farmacológicas contribuíram para reduzir a mortalidade cardiovascular, hospitalizações e a recorrência de IAM e AVC em pacientes de alto risco.

Oliveira et al., 2004	Apresentar os fundamentos, aplicações clínicas e avanços da ecocardiografia sob estresse no diagnóstico, estratificação de risco e prognóstico de pacientes com doença arterial coronariana.	Artigo de revisão.	A ecocardiografia sob estresse é um instrumento versátil e um método eficaz, seguro e acessível para detectar isquemia, avaliar viabilidade miocárdica e auxiliar na prevenção e no manejo precoce da doença arterial coronariana, contribuindo para reduzir as complicações associadas ao estresse físico e emocional.
Gorayeb et al., 2015.	Avaliar a eficácia de uma intervenção psicológica com terapia cognitivo-comportamental em grupo na redução de sintomas de estresse, ansiedade e depressão em pacientes brasileiros com doenças cardiovasculares, visando diminuir fatores de risco psicológicos.	Estudo quase-experimental de corte transversal.	A intervenção reduziu significativamente os níveis de estresse, ansiedade e depressão, ressaltou a importância de intervenções psicológicas voltadas aos indivíduos portadores de cardiopatias e melhorou o enfrentamento ao estresse, com menor uso de estratégias ineficazes como fumar, beber ou brigar, favorecendo a prevenção, o controle das doenças cardiovasculares e a melhora na qualidade de vida dos pacientes.

Fonseca et al., 2009	Reunir artigos que demonstram a relação entre hipertensão arterial e aspectos emocionais.	Revisão de literatura.	Foram encontrados na literatura, materiais que incluem o estresse, a ansiedade e a depressão como alguns dos fatores de risco para HAS. Em relação ao estresse, vários estudos demonstraram ligação do estresse laboral ao aumento do risco cardiovascular e, consequentemente, no desenvolvimento de HAS e também de estresse emocional.
Mattos et al., 2024.	Avaliar a relação entre o estresse e o risco cardiovascular entre mulheres adultas em comunidades brasileiras.	Transversal.	A avaliação feita a partir da etnia demonstrou que mulheres não brancas apresentaram uma maior taxa de hipertensão arterial, praticam menos atividades físicas, consomem menos alimentos saudáveis e possuem maior risco cardiovascular comparado a mulheres brancas. O estresse intenso e severo autoavaliado demonstrou-se maior entre esse grupo nos âmbitos social, financeiro, de trabalho e de casa; também foi constatado uma maior frequência de tabagistas e ex-tabagistas.

Lucinda et al., 2015.	Investigar a prevalência ou não do estresse em pacientes com infarto agudo do miocárdio (IAM) que estão ativos no mercado de trabalho e em qual fase do estresse eles se encontram.	Descritivo transversal.	31 pacientes (72,1% dos avaliados neste estudo) demonstraram estresse enquanto 12 (27,8%) não demonstraram estresse. Em relação às fases do estresse, foram encontrados 1 paciente (3,2%) em alerta, 22 (71%) em resistência, 2 (19,4%) em quase exaustão e 2 (6,5%) em exaustão.
-----------------------	---	-------------------------	---

5 DISCUSSÃO

Os resultados encontrados indicam que o estresse tem uma importante influência no desenvolvimento das doenças cardiovasculares, caracterizando-se como um agente de risco modificável. Os aspectos emocionais como ansiedade e depressão, estilo de vida, sedentarismo, tabagismo e maus hábitos alimentares foram os fatores mais apontados para o surgimento das patologias cardíaca e estão intimamente ligados ao estresse. Foram detectados estudos que comprovam a ansiedade como fator estressante e de risco para o sistema cardiovascular, apesar de existirem controvérsias, necessitando de mais estudos para esclarecer melhor as relações do estresse com as doenças cardiovasculares.^{18,19}

Sendo assim, foi observado em estudos a predominância do estresse e ansiedade em pacientes com infarto agudo do miocárdio, sendo a maioria classificada nas fases de resistência e exaustão, portanto este fato evidencia que o estresse crônico exerce influência na saúde cardiovascular, contribuindo na ocorrência de eventos agudos.^{20,21} Os fatores emocionais como o estresse e ansiedade causam uma hiperativação do eixo hipotálamo-hipófise-adrenal, elevando a liberação de hormônios como adrenalina e cortisol, que se liberados de forma prolongada podem causar danos cardíacos devido à ação no metabolismo provocando elevação da pressão arterial e aumento da resistência periférica, causando estresse cardíaco e, consequentemente, aumentando os riscos do surgimento de doenças como hipertensão arterial sistêmica e IAM.²²⁻²⁴

Além disso, em casos de STEMI, infarto agudo do miocárdio com elevação do segmento ST, foi observado em estudos que o estresse provoca arritmia cardíaca e o aceleração do surgimento de aterosclerose, que acaba deteriorando as paredes arteriais, influenciando no surgimento da doença causada pela oclusão destes vasos.²³ Em casos de doença arterial coronariana, o estresse demonstrou ser um aliado para o diagnóstico. Com a exposição a fármacos estressantes, como adenosina, e exercícios físicos durante exames de imagem como ecocardiograma de estresse e ressonância magnética cardíaca com estresse, danos como isquemia podem ser identificados devido à sobrecarga exercida no órgão. Apesar da eficácia do método para o diagnóstico é de extrema importância o acompanhamento profissional qualificado durante a realização dos exames devido ao risco de piora do quadro podendo, por exemplo, levar à infartos e reinfartos, devido ao esforço cardíaco.²⁴

Contudo, o estresse é uma interação de múltiplos fatores que se relaciona com fatores sociais, econômicos e culturais causando o risco cardiovascular em grupos mais vulneráveis e

maior esforço laboral, o que pode levar até a casos de IAM.^{21,25,26} Foi apontado em um estudo a partir de uma avaliação feita em relação a etnia, a predominância do estresse intenso e severo em mulheres não brancas em consequência de menos prática de atividades físicas, piores hábitos alimentares e maior prevalência de hipertensão arterial, adultos em idade laboral tiveram resultados semelhantes ao apresentarem dislipidemia relacionado ao estresse e ansiedade.^{25,26}

Desse modo, um estilo de vida saudável com uma dieta equilibrada e prática regular de atividade física são intervenções efetivas abordadas para preservar a saúde física e mental, pois ao manter essas boas práticas é possível reduzir os riscos de aterosclerose e diminuir o perfil lipídico e IMC, diminuindo o estresse e o risco vascular. O gerenciamento do estresse através de intervenções multidisciplinares, incluindo acompanhamento psicológico, oficinas e educação em saúde feita pela equipe de enfermagem, como sessões de relaxamento, de autocompreensão de situações de estresse, de educação para um estilo de vida mais saudável como avaliação para dieta alimentar e exercícios físicos no cotidiano se mostraram efetivas no combate ao risco cardiovascular.^{20-22,27}

6 CONCLUSÃO

Diante das informações apresentadas na revisão de literatura dos artigos que foram abordados neste trabalho de conclusão de curso, conclui-se que o objetivo proposto inicialmente foi alcançado, ao apresentar a influência do estresse no desenvolvimento de doenças cardiovasculares e intervenções de enfermagem para amenizar os riscos. Foi constatado que fatores como maus hábitos alimentares, sedentarismo, falta de exercício físico, contribuem para o estresse e está diretamente ligado as doenças cardiovasculares.

O estresse tem como sintomas a ansiedade e a irritabilidade, ela não prejudica somente o físico, mas também o emocional, havendo influência no comportamento e nas escolhas de cada indivíduo. Quando o corpo está sobre algum fator de estresse, o hormônio cortisol é liberado, aumentando a frequência cardíaca e a pressão arterial, desta forma, facilitando o surgimento das doenças cardiovasculares.

Além disso, ressalta-se que a enfermagem desempenha um papel fundamental na detecção precoce do estresse contribuindo para uma intervenção mais eficaz em relação aos fatores emocionais de cada indivíduo. O enfermeiro sendo um dos profissionais com maior contato com o paciente nas diversas áreas da saúde, possui mais facilidade para criação de um vínculo e espaço de escuta e acolhimento, incentivando a prática de exercícios físicos e orientando uma melhor alimentação.

Por fim, conclui-se que o estresse é um importante fator de risco para as doenças cardiovasculares, porém é um fator modificável, sendo de suma importância promover a educação em saúde a população referente a prevenção do estresse emocional e físico, promovendo também a aderência de uma alimentação mais saudável e a prática de exercícios físicos.

REFERÊNCIAS

1. World health organization. Stress. World Health Organization, 2023. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/stress>.
2. Matos SMR de, Ferreira JC de S. Estresse e comportamento alimentar. Research, Society and Development, 2021. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/16726>.
3. Rocha TPO, Matos MS, Correa FB, Silva CO, Burla RS. Anatomofisiologia do estresse e o processo de adoecimento. Rev. Cient. Fac. Med Campos [Internet]. 21º de dezembro de 2018 [citado 2º de junho de 2025];13(2):31-7. Disponível em: <https://revista.fmc.br/ojs/index.php/RCFMC/article/view/198>.
4. Brisotto M, Silva MD, Andretta I. Depressão, ansiedade e estresse e o comportamento alimentar. Revista Brasileira de Terapias Cognitivas, pp 153-160, Rio Grande do Sul, 2022. Disponível em: DOI: 10.5935/1808-5687.20220013.
5. Camelô APF. Sedentarismo vs atividade física: relação com estados de estresse e ansiedade em universitários. Trabalho de conclusão de curso (Graduação em educação física) – universidade federal de Ouro Preto, Minas Gerais, 2021. Disponível em: <http://www.monografias.ufop.br/handle/35400000/3293>.
6. Araujo MC, França NM, Madeira FB, Souza Junior I, Silva GCB, Silva EFR, Prestes J. Efeitos do exercício físico sobre os níveis de estresse em vestibulandos de Teresina-PI. Piauí, 2012. Disponível em: <https://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/article/view/3094>.
7. Fernandes da SM, Heringer AG, Marins BCT, Lima E de CL, Gentil IB dos S, Souza JVDB, Machado J de S, Melo J da CB, Brandão LAM, Bainha LLG, Oliveira MC da S, Silva RSB, Oliveira RR da S, Luiz R de S, Silva RP. Impacto do Estresse Oxidativo na Saúde Cardiovascular. Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences, 6(3), 2443–2461, 2024. Disponível em <https://doi.org/10.36557/2674-8169.2024v6n3p2443-2461>.
8. Gonçalves PRT, Moraes GYB, Pereira BA, Gritti A. Aterosclerose e sua relação com as doenças cardiovasculares. Revista Saúde em Foco, São Paulo, 2018. Disponível em: revistaonline@unifia.edu.br.
9. Braga ACAA, Rabelo ALA, Lacerda FO, Souza GDLS, Costa HFC, Silva IY, Moraes IL, Lacerda JO, Santos LM, Braga MEA. Doença Cardíaca Isquêmica: aspectos epidemiológicos, fisiopatológicos e manejo terapêutico. Brazilian Journal of Health Review, Curitiba 2023. Disponível em: DOI: <https://doi.org/10.34119/bjhrv6n3-372>.
10. Sociedade brasileira de cardiologia. Diretrizes brasileiras de insuficiência cardíaca aguda e crônica, p. 442, 2018.
11. Amorim JS, Ramos AF da SRA, Paiva FDT, Veras RFO, Oliveira P de, Barganha IF, Xavier AAC, Rodrigues NG, Guzman SGG, Rocha R das C, Freitas APS de, Pasqua TD, Carmo GS do, Pinheiro NF, Pieroni LD, Boas DMMN de SV, Pinto MDDC de A, Pelegrini JGR. Hipertensão Arterial Sistêmica: Uma revisão da literatura atual. Brazilian Journal of

Implantology and Health Sciences, 6(7), 2549–2563, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.36557/2674-8169.2024v6n7p2549-2563>.

12. Graça CC, Zagonel IPS. Estratégias de coping e estresse ocupacional em profissionais de enfermagem: revisão integrativa. Revista Espaço para a Saúde, Paraná 2021. Disponível em: <https://espacoparasaude.fpp.edu.br/index.php/espacosaude/article/view/622>.

13. Barreto VP de C, Ferreira SCM, Correia DM da S. Estresse ocupacional na enfermagem e mindfulness: o que há de novo? Revista Enfermagem Atual In Derme, Rio de Janeiro 2017. Disponível em: <https://revistaenfermagemactual.com.br/index.php/revista/article/view/346>.

14. Teixeira CAB. Estresse ocupacional e estratégias de enfrentamento entre profissionais de enfermagem em ambiente hospitalar. 113 f. Dissertação (Mestrado em Enfermagem) – Escola de Enfermagem, Universidade de São Paulo, Ribeirão Preto, 2013. Disponível em: <https://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/22/22131/tde-25092013-164609/pt-br.php>.

15. Schultz CC, Colet C de F, Benetti ERR, Tavares JP, Stumm EMF, Treviso P. A resiliência e a redução do estresse ocupacional na Enfermagem. Ver. Latino-Am. Enfermagem. 2022; 30: e3636. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/rlae/article/view/204206>.

16. Ludovino L de A, Almeida JPR de, Azevedo FLA de. Estresse ocupacional: fatores de risco para os profissionais da medicina e da enfermagem. Revista Saúde e Desenvolvimento, Bahia, 2021. Disponível em: <https://acervomais.com.br/index.php/saude/article/view/9046>.

17. Sousa LMM de, Marques-Vieira CMA, Severino SSP, Antunes AV. A metodologia de revisão integrativa da literatura em enfermagem. Revista investigação em enfermagem, nov. 2017: 17-26. Disponível em: <https://www.researchgate.net/publication/321319742>.

18. Souza AC de, Mota DM, Júnior AA, Saraiva JFK. Prevenção secundária e doença cardiovascular: onde estamos? Revista da Socesp, São Paulo, 2019. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.29381/0103-8559/20192902133-6>.

19. Fonseca F de CA, Coelho RZ, Nicolato R, Malloy-diniz LF, Filho HC da S. A influência de fatores emocionais sobre a hipertensão arterial. Revisão de literatura J. bras. Psiquiatri. 58 (2), Minas Gerais, 2009. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0047-20852009000200011>.

20. Gomes CM, Capellari C, Pereira D dos SG, Volkart PR, Moraes AP, Jardim V, Bertuol M. Estresse e risco cardiovascular: intervenção multiprofissional de educação em saúde. Rev Bras Enferm [Internet]. 2016; 69(2):329-36. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/0034-7167.2016690219i>.

21. Lucinda LB, Prosdócimo AC, de Carvalho KA, Francisco JC, Baena CP, Olandoski M, do Amaral VF, Faria-Neto JR, Guarita-Souza LC. Evaluation of the prevalence of stress and its phases in acute myocardial infarction in patients active in the labor market. Rev Bras Cir Cardiovasc. 2015 Jan-Mar;30(1):16-23. Disponível em: doi: 10.5935/1678-9741.20140068.

22. Sanches A, Costa R, Marcondes FK, Cunha TS. Relationship among stress, depression, cardiovascular and metabolic changes and physical exercise. Fisioter. Mov., Curitiba, 2016. Disponível em: <http://dx.doi.org.10.1590/0103-5150.029.001.AO02>.

23. Zhang Z, Wei X, Wei j, Wang Y, Luo C. Does anxiety cause angina recurrence after percutaneous coronary intervention in patients with STEMI? *Front. Cardiovasc. Med.* 10:1283182, 2023. Disponível em doi: 10.3389/fcvm.2023.1283182.
24. Oliveira JLM, Barreto MA, Silva ABA, Sousa ACS. Ecocardiografia sob estresse em coronariopatia. *Ver. Bras. Cir. Cardiovasc.*, 2004. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0102-76382004000100011>.
25. Mattos AJC, Avezum A, França JID, Izar MCO, Ferreira JFM, Drager LF, Saraiva JFK, Fonseca HAR. Psychological stress and cardiovascular risk among women in brasilian communities: a cross-sectional study. *Cad. Saúde Pública* 2024; 40(6):e00234522. Disponível em doi: 10.1590/0102-311XEN234522
26. Ferreira DB, Rodrigues MF, Domingos T da S, Carvalho GB de O, Lopes CT, Lopes J de L, Santos VB. Estresse no trabalho e sua associação com os fatores de risco cardiovascular e a gravidade clínica na síndrome coronariana aguda. *Rev. Soc. Cardiol. Estado São Paulo, supl.*; 34(4):463-469, 2024. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.29381/0103-8559/20243404463-9>.
27. Gorayeb R, Facchini GB, Almeida P de L de, Siguihura ALM, Nakao RT, Schmidt A. Efeitos de intervenção cognitivo-comportamental sobre fatores de risco psicológicos em cardiopatas. *Psic.: Teor. E Pesq.*, Brasília, 2015. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/0102-37722015032103355363>.
- .

ANEXO I**DECLARAÇÃO**

Eu, Dexuan Wang, portador (a) do documento de identidade RNE nº V453493-0, CPF nº 239.018.168-60, aluno (a) regularmente matriculado (a) no Curso de Graduação em Enfermagem da Universidade Paulista - UNIP, campus Vergueiro, sob o RA nº N887516, declaro a quem possa interessar e para todos os fins de direito, que:

1. Sou a legítimo (a) autora da monografia cujo título é “A influência do estresse no desenvolvimento de doenças cardiovasculares em adultos”, da qual esta declaração faz parte, em seus ANEXOS;
2. Respeitei a legislação vigente sobre direitos autorais, em especial, citado sempre as fontes as quais recorri para transcrever ou adaptar textos produzidos por terceiros, conforme as normas técnicas em vigor.

Declaro-me, ainda, ciente de que se for apurado a qualquer tempo qualquer falsidade quanto às declarações 1 e 2, acima, este meu trabalho monográfico poderá ser considerado NULO e, conseqüentemente, o certificado de conclusão de curso/diploma correspondente ao curso para o qual entreguei esta monografia será cancelado, podendo toda e qualquer informação a respeito desse fato vir a tornar-se de conhecimento público.

Por ser expressão da verdade, dato e assino a presente DECLARAÇÃO.

São Paulo, 13 de novembro de 2025.

Documento assinado digitalmente
 **DEXUAN WANG**
Data: 13/11/2025 20:14:11-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Assinatura do (a) aluno (a)

ANEXO II

DECLARAÇÃO

Eu, Gabriela Gouvêa Dias Da Silva, portador (a) do documento de identidade RG nº 59.293.877-3, CPF nº 203.348.608-06, aluno (a) regularmente matriculado (a) no Curso de Graduação em Enfermagem da Universidade Paulista - UNIP, campus Vergueiro, sob o RA nº N819880, declaro a quem possa interessar e para todos os fins de direito, que:

1. Sou a legítimo (a) autora da monografia cujo título é “A influência do estresse no desenvolvimento de doenças cardiovasculares em adultos”, da qual esta declaração faz parte, em seus ANEXOS;
2. Respeitei a legislação vigente sobre direitos autorais, em especial, citado sempre as fontes as quais recorri para transcrever ou adaptar textos produzidos por terceiros, conforme as normas técnicas em vigor.

Declaro-me, ainda, ciente de que se for apurado a qualquer tempo qualquer falsidade quanto às declarações 1 e 2, acima, este meu trabalho monográfico poderá ser considerado NULO e, conseqüentemente, o certificado de conclusão de curso/diploma correspondente ao curso para o qual entreguei esta monografia será cancelado, podendo toda e qualquer informação a respeito desse fato vir a tornar-se de conhecimento público.

Por ser expressão da verdade, dato e assino a presente DECLARAÇÃO.

São Paulo, 13 de novembro de 2025.

Documento assinado digitalmente
 GABRIELA GOUVEA DIAS DA SILVA
Data: 13/11/2025 18:27:29-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Assinatura do (a) aluno (a)

ANEXO III**DECLARAÇÃO**

Eu, Katarina Santos Orejano, portador (a) do documento de identidade RG n° 50.771.147-6, CPF n° 500.954.148-35, aluno (a) regularmente matriculado (a) no Curso de Graduação em Enfermagem da Universidade Paulista - UNIP, campus Vergueiro, sob o RA n° N948752, declaro a quem possa interessar e para todos os fins de direito, que:

1. Sou a legítimo (a) autora da monografia cujo título é “A influência do estresse no desenvolvimento de doenças cardiovasculares em adultos”, da qual esta declaração faz parte, em seus ANEXOS;
2. Respeitei a legislação vigente sobre direitos autorais, em especial, citado sempre as fontes as quais recorri para transcrever ou adaptar textos produzidos por terceiros, conforme as normas técnicas em vigor.

Declaro-me, ainda, ciente de que se for apurado a qualquer tempo qualquer falsidade quanto às declarações 1 e 2, acima, este meu trabalho monográfico poderá ser considerado NULO e, conseqüentemente, o certificado de conclusão de curso/diploma correspondente ao curso para o qual entreguei esta monografia será cancelado, podendo toda e qualquer informação a respeito desse fato vir a tornar-se de conhecimento público.

Por ser expressão da verdade, dato e assino a presente DECLARAÇÃO.

São Paulo, 13 de novembro de 2025.

Documento assinado digitalmente
 KATARINA SANTOS OREJANO
Data: 13/11/2025 06:43:43-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Assinatura do (a) aluno (a)

ANEXO IV**DECLARAÇÃO**

Eu, Mariana Audi Ramos, portador (a) do documento de identidade RG nº 52.799.421-2, CPF nº 520.076.728-80, aluno (a) regularmente matriculado (a) no Curso de Graduação em Enfermagem da Universidade Paulista - UNIP, campus Vergueiro, sob o RA nº N8203E6, declaro a quem possa interessar e para todos os fins de direito, que:

1. Sou a legítimo (a) autora da monografia cujo título é “A influência do estresse no desenvolvimento de doenças cardiovasculares em adultos”, da qual esta declaração faz parte, em seus ANEXOS;
2. Respeitei a legislação vigente sobre direitos autorais, em especial, citado sempre as fontes as quais recorri para transcrever ou adaptar textos produzidos por terceiros, conforme as normas técnicas em vigor.

Declaro-me, ainda, ciente de que se for apurado a qualquer tempo qualquer falsidade quanto às declarações 1 e 2, acima, este meu trabalho monográfico poderá ser considerado NULO e, consequentemente, o certificado de conclusão de curso/diploma correspondente ao curso para o qual entreguei esta monografia será cancelado, podendo toda e qualquer informação a respeito desse fato vir a tornar-se de conhecimento público.

Por ser expressão da verdade, dato e assino a presente DECLARAÇÃO.

São Paulo, 12 de novembro de 2025.



Assinatura do (a) aluno (a)

ANEXO V**DECLARAÇÃO**

Eu, Milenna Carolina Milanez Rosa, portador (a) do documento de identidade RG nº 53.942.348-8, CPF nº 440.230.968-90, aluno (a) regularmente matriculado (a) no Curso de Graduação em Enfermagem da Universidade Paulista - UNIP, campus Vergueiro, sob o RA nº N546DF3, declaro a quem possa interessar e para todos os fins de direito, que:

1. Sou a legítimo (a) autora da monografia cujo título é “A influência do estresse no desenvolvimento de doenças cardiovasculares em adultos”, da qual esta declaração faz parte, em seus ANEXOS;
2. Respeitei a legislação vigente sobre direitos autorais, em especial, citado sempre as fontes as quais recorri para transcrever ou adaptar textos produzidos por terceiros, conforme as normas técnicas em vigor.

Declaro-me, ainda, ciente de que se for apurado a qualquer tempo qualquer falsidade quanto às declarações 1 e 2, acima, este meu trabalho monográfico poderá ser considerado NULO e, conseqüentemente, o certificado de conclusão de curso/diploma correspondente ao curso para o qual entreguei esta monografia será cancelado, podendo toda e qualquer informação a respeito desse fato vir a tornar-se de conhecimento público.

Por ser expressão da verdade, dato e assino a presente DECLARAÇÃO.

São Paulo, 12 de novembro de 2025.

Documento assinado digitalmente
 **MILENNA CAROLINA MILANEZ ROSA**
Data: 12/11/2025 21:31:50-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Assinatura do (a) aluno (a)