



ESTRESSE E ADOECIMENTO: REFLEXÕES SOBRE ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO

MARLI APARECIDA REIS COIMBRA; ANA PAULA ALVES ARAÚJO; LEINER RESENDE RODRIGUES; LÚCIA APARECIDA FERREIRA

INTRODUÇÃO: O estresse é definido como um conjunto de reações fisiológicas em resposta a uma demanda externa. Esse processo é natural e inerente à sobrevivência humana, porém quando há um desajuste das atividades metabólicas, pode afetar a imunidade e gerar prejuízos ao organismo. O estresse apresenta-se na literatura científica associado a manifestações como transtornos de humor devido ao sofrimento psíquico, às erupções cutâneas, infecções e problemas gastrointestinais. Os estudos tem apontado a necessidade de controlar o estresse por sua relação com os sistemas nervoso, imunológico e endócrino, que por sua vez, quando desregulados, estimulam o aumento de alergias e processos inflamatórios. **OBJETIVO:** discutir sobre as estratégias de enfrentamento ao estresse baseadas no guia da *World Health Organization* (WHO). **METODOLOGIA:** Trata-se de um estudo reflexivo fundamentado no *Doing what matters in times of stress: an illustrated guide* da WHO, e a percepção dos autores sobre o assunto abordado. **RESULTADOS:** Segundo o guia é preciso parar e respirar, se desconectar e reconectar ao mundo, perceber os sentimentos positivos e negativos, prestar a atenção no que pode ser visto, tocado, ouvir ou sentir o cheiro, além de buscar desenvolver novas habilidades. Todas essas estratégias trazidas no guia proporcionam a desaceleração do organismo, desviando as atividades para outros sistemas do corpo e favorecendo a homeostase por reduzir a ação do sistema nervoso central. Assim reduzem a resposta emocional do indivíduo. **CONCLUSÃO:** O controle do estresse é importante para o ser humano sob pena de sofrer as consequências negativas de seu dano, como o adoecimento por afetar o sistema imune. As estratégias de enfrentamento desaceleram o organismo e favorecem o bem-estar, além de contribuir para a saúde como um todo.

Palavras-chave: Estresse psicológico, Adaptação, Enfrentamento, Adoecimento, Imunidade.