



EFEITOS HORMONAIS DO ESTRESSE CRÔNICO

VINICIUS MESQUITA FONSECA; JOAO PEDRO MOURA OLIVEIRA; FRANCISCO
EVANDRO RODRIGUES FARIAS; MARIA LIS MORAIS GOMES; AMANDA DA CUNHA
GUIMARÃES; CAROLINE DA SILVA MESQUITA; IGOR DA SILVA BOMFIM

Introdução: O estresse crônico ativa continuamente o eixo hipotálamo-hipófiseadrenal (HPA), aumentando a secreção de cortisol e levando ao estado de hipercortisolismo, que compromete a saúde metabólica, imunológica, física e mental. A pesquisa objetiva dissertar sobre os efeitos hormonais do estresse crônico e suas consequências no metabolismo, imunidade, saúde física e mental, destacando a importância de entender os malefícios e riscos associados ao estresse contínuo (AGORASTOS; CHROUSOS, 2021; MOUSIKOU et al., 2021). **Metodologia:** A revisão utilizou sete artigos científicos publicados nos últimos dez anos e encontrados nas bases Scielo, PubMed e Lilacs, nos idiomas português e inglês. Como critérios de inclusão, foram considerados artigos que abordavam a relação entre estresse crônico e suas implicações hormonais e sistêmicas. **Resultados:** Os achados confirmam que o estresse crônico provoca uma ativação persistente do eixo HPA e um aumento contínuo de cortisol, resultando em uma “carga alostática” que afeta negativamente diversos sistemas. No metabolismo, o hipercortisolismo está associado à resistência à insulina e ao acúmulo de gordura visceral, aumentando o risco de diabetes tipo 2 e síndrome metabólica (MOUSIKOU et al., 2021; HACKETT; STEPTOE, 2017). No sistema imunológico, o estresse reduz a resposta anti-inflamatória e promove um estado de inflamação sistêmica de baixo grau, aumentando a vulnerabilidade a doenças inflamatórias e autoimunes (AGORASTOS; CHROUSOS, 2021). O eixo reprodutivo também é afetado, com a inibição de GnRH e redução dos hormônios sexuais, comprometendo a fertilidade e função reprodutiva (AGORASTOS; CHROUSOS, 2021). Já no sistema endócrino, há uma inibição do hormônio tireoidiano (TSH), levando à “síndrome do eutireoidismo doente” (JOSÉ; DOURADO, 2016). **Conclusão:** O estudo conclui que o estresse crônico impacta diretamente a saúde ao comprometer o equilíbrio hormonal e fisiológico, resultando em disfunções metabólicas, imunológicas, reprodutivas e mentais. Esses dados reforçam a necessidade de maior compreensão dos riscos do estresse contínuo, incentivando estratégias de intervenção para mitigar seus efeitos e melhorar a qualidade de vida dos indivíduos expostos a estressores crônicos.

Palavras-chave: **ESTRESSE CRONICO; IMPLICAÇÕES HORMONAIS; IMPLICAÇÕES SISTEMICAS**