



CORPO E EMOÇÕES: OS EFEITOS FISIOLÓGICOS DO ESTRESSE

Anna Livia da Silva Nascimento¹
Elen Cristina Padilha Watras²
Francielli Cardoso³
Raquel Marques de Araújo⁴

1 INTRODUÇÃO

O estresse, embora frequentemente associado apenas a sensações negativas, é um mecanismo natural e essencial para a sobrevivência humana. Ao longo da história evolutiva, o corpo humano desenvolveu a capacidade de reagir de forma rápida a situações percebidas como ameaçadoras, ativando respostas biológicas que aumentam a atenção, liberam energia e preparam o organismo para agir. Essas respostas, conhecidas como reações de “luta ou fuga”, foram fundamentais para a adaptação humana frente aos perigos do ambiente.

Contudo, na sociedade contemporânea, marcada pelo excesso de estímulos, sobrecarga emocional e rotinas aceleradas, esse mesmo mecanismo passou a ser acionado com maior frequência, inclusive em situações que não representam risco real. Dessa forma, aquilo que antes funcionava como proteção passou a estar associado ao desenvolvimento de diversos problemas de saúde física e psicológica.

Nesse contexto, o estresse não se manifesta apenas diante de ameaças concretas, mas também frente às demandas do trabalho, pressões sociais, incertezas e desafios emocionais. O organismo humano, no entanto, não diferencia claramente essas situações, mantendo-se em estado constante de alerta. Como consequência, ocorre a liberação contínua de hormônios como adrenalina e cortisol, os quais, quando em níveis elevados por longos períodos, podem desencadear alterações significativas no funcionamento do corpo.

¹ Aluna do curso de Enfermagem da UNIFAMMA.

² Aluna do curso de Enfermagem da UNIFAMMA.

³ Aluna do curso de Enfermagem da UNIFAMMA.

⁴ Aluna do curso de Biomedicina da UNIFAMMA.



Entre os principais efeitos fisiológicos associados ao estresse prolongado, destacam-se alterações cardiovasculares, distúrbios do sono, redução da imunidade, tensões musculares, problemas digestivos e impactos no funcionamento cerebral. Tais evidências demonstram que o estresse ultrapassa a dimensão emocional, configurando-se como uma resposta biológica complexa, com repercussões diretas na saúde e na qualidade de vida.

Compreender esse processo torna-se fundamental não apenas para identificar seus sinais, mas também para desenvolver estratégias que contribuam para sua redução. Nesse sentido, autores como William James ressaltam a importância da forma como os indivíduos interpretam e lidam com as experiências cotidianas, evidenciando o papel do pensamento e da percepção no enfrentamento do estresse. Diante disso, o presente trabalho tem como objetivo compreender os efeitos fisiológicos do estresse e desenvolver ações educativas que promovam a conscientização e o autocuidado, articulando teoria e prática por meio de atividades extensionistas.

2 MARCO TEÓRICO

A compreensão do estresse enquanto fenômeno biopsicossocial é fundamental para a análise de seus impactos no organismo humano. De acordo com a literatura, situações estressoras ativam o sistema nervoso autônomo e o eixo hipotálamo-hipófise-adrenal, desencadeando a liberação de hormônios como o cortisol e a adrenalina, responsáveis por preparar o organismo para respostas rápidas diante de situações de ameaça (SILVA; MARTINS; LIMA, 2022).

Segundo estudos na área da psicologia e fisiologia, a ativação prolongada desses mecanismos pode comprometer o equilíbrio do organismo, resultando em alterações físicas e emocionais significativas. Nesse contexto, o estresse deixa de ser apenas uma resposta pontual e passa a representar um fator de risco para diversas condições de saúde.

Autores como James destacam a relação entre mente e corpo, evidenciando que a forma como os indivíduos percebem e interpretam as situações influencia diretamente suas respostas emocionais e fisiológicas (JAMES, 1890). Essa



perspectiva reforça a importância do desenvolvimento de estratégias cognitivas e comportamentais para o enfrentamento do estresse.

Além disso, estudos também apontam que práticas simples, como o uso de estímulos comportamentais (por exemplo, mascar chicletes), podem influenciar níveis de atenção e redução do estresse, demonstrando a relação entre comportamento e respostas fisiológicas (ALLEN; SMITH, 2012).

Dessa forma, o referencial teórico adotado sustenta a importância da integração entre conhecimento científico e práticas educativas, especialmente em contextos extensionistas, nos quais a troca de saberes e a interação com a comunidade contribuem para a promoção da saúde e da qualidade de vida.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Inicialmente, a proposta do trabalho esteve centrada na realização de uma anamnese, entendida como um procedimento fundamental na área da saúde para levantamento de informações físicas, emocionais e sociais dos indivíduos. A intenção era compreender, a partir de um estudo individual, como o estresse se manifestava no cotidiano e quais possíveis relações poderiam ser estabelecidas com sintomas relatados.

Entretanto, ao longo do processo de planejamento, verificou-se a necessidade de ampliar o escopo da investigação, considerando a complexidade das respostas fisiológicas ao estresse. Optou-se, assim, por uma abordagem mais abrangente, direcionada à análise dos efeitos do estresse no organismo humano, contemplando aspectos biológicos, emocionais e comportamentais. Essa reformulação possibilitou maior aprofundamento teórico e melhor articulação com o referencial científico.

A partir dessa redefinição, as atividades foram organizadas com foco na compreensão dos mecanismos fisiológicos do estresse, especialmente sua atuação sobre os sistemas nervoso, endócrino, cardiovascular e imunológico. Tal perspectiva permitiu não apenas a identificação de manifestações visíveis, mas também a reflexão sobre processos internos frequentemente negligenciados, embora relevantes para a saúde e qualidade de vida.



No âmbito das ações extensionistas, foram desenvolvidos materiais educativos, como folders informativos, com linguagem acessível e conteúdo sintetizado. Esses materiais abordaram as principais respostas do organismo ao estresse, como aumento da frequência cardíaca, liberação de adrenalina e cortisol, tensão muscular e impactos no sistema imunológico, estabelecendo conexões entre tais respostas e o cotidiano dos indivíduos.

Além da dimensão informativa, os folders incluíram orientações práticas voltadas ao manejo do estresse, como técnicas de respiração, alongamento, hidratação, pausas regulares, prática de atividades físicas e organização do sono. Observou-se que a apresentação de estratégias simples favoreceu a identificação do público com o tema e estimulou a adoção de práticas de autocuidado.

Outra estratégia relevante foi a realização de atividades interativas, como a dinâmica com balões, na qual os participantes simbolizavam seus estressores cotidianos e, posteriormente, realizavam a liberação desses elementos por meio do estouro dos balões. Essa atividade possibilitou momentos de reflexão coletiva, troca de experiências e fortalecimento do apoio emocional entre os participantes.

Como ação complementar, realizou-se a oferta de chás com propriedades calmantes, como camomila, erva-cidreira e maracujá, acompanhada de orientações sobre seus efeitos no organismo. Essa prática contribuiu para reforçar a importância de estratégias naturais e acessíveis no controle da ansiedade e promoção do bem-estar.

A produção de banners também se destacou como recurso didático relevante, ao sintetizar visualmente as principais informações do projeto. Sua utilização facilitou a comunicação com o público, tornando o conteúdo mais atrativo e compreensível.

De modo geral, os resultados evidenciaram que a utilização de metodologias ativas e recursos educativos diversificados favoreceu o engajamento dos participantes, ampliou a compreensão sobre o estresse e promoveu reflexões sobre práticas de cuidado com a saúde. Além disso, a experiência contribuiu para o desenvolvimento de competências acadêmicas e profissionais, como comunicação, organização, trabalho em equipe e pensamento crítico.



4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A realização deste trabalho possibilitou a compreensão, tanto em nível teórico quanto prático, da complexidade dos efeitos fisiológicos do estresse e da importância de estratégias acessíveis para seu enfrentamento no cotidiano. A experiência evidenciou que a articulação entre conhecimento científico e ações educativas contribuiu de forma significativa para a promoção da saúde e do bem-estar.

Durante o desenvolvimento do projeto, foram enfrentados desafios relacionados à execução das atividades, especialmente no que se refere à adaptação das propostas inicialmente planejadas. No entanto, tais limitações não comprometeram os objetivos do trabalho, ao contrário, favoreceram o aprimoramento das estratégias adotadas e o amadurecimento do grupo envolvido.

As diferentes etapas desenvolvidas, incluindo apresentações acadêmicas, participação em espaços externos como feira livre e a exposição final em ambiente institucional, permitiram ampliar o alcance das ações e promover o diálogo com públicos diversos. Essas vivências contribuíram para uma compreensão mais ampla sobre a presença do estresse na vida cotidiana e reforçaram a importância de abordagens acessíveis, educativas e humanizadas.

Destaca-se, ainda, a relevância das metodologias ativas empregadas, especialmente as atividades interativas, que favoreceram o engajamento dos participantes e estimularam reflexões sobre o autocuidado e a importância do apoio emocional. A utilização de recursos como folders, banners e dinâmicas contribuiu para tornar o conteúdo mais compreensível e significativo.

Do ponto de vista formativo, a experiência proporcionou o desenvolvimento de competências acadêmicas e profissionais, como trabalho em equipe, comunicação, organização e senso crítico, além de fortalecer a percepção do papel social das ações extensionistas.

Conclui-se que, embora o estresse seja um fenômeno inerente à vida humana, a disseminação de informações, associada a práticas simples e acessíveis, pode contribuir de maneira efetiva para a melhoria da qualidade de vida. Assim, reforça-se a importância de iniciativas que integrem ensino, pesquisa e extensão, promovendo uma formação mais crítica, reflexiva e comprometida com as demandas sociais.



Revista da Extensão

UNIFAMMA

Centro Universitário

5 REFERÊNCIAS

ALLEN, A. P.; SMITH, A. P. Effects of chewing gum and time-on-task on alertness and attention. **Nutritional Neuroscience**, v. 15, n. 4, p. 176-185, 2012.

JAMES, W. **The principles of psychology**. New York: Henry Holt, 1890.

SILVA, M. A.; MARTINS, Y. N.; LIMA, T. R. Efeitos fisiológicos do estresse no sistema nervoso autônomo. **Revista Brasileira de Psicologia**, v. 10, n. 2, p. 45-59, 2022.