



A INFLUÊNCIA DO ESTRESSE CRÔNICO NA PREDISPOSIÇÃO DE DOENÇAS EM JOVENS

Arthur Rambo Froeder¹

Matheus Herrmann²

João Abel Mella³

Claudia Rigoli Schneider⁴

Instituição: Colégio Dom Hermeto

Modalidade: Relato de Pesquisa

Eixo Temático: Ciências Humanas e suas tecnologias

1. Introdução:

O tema abordado consiste na influência do Estresse Crônico na predisposição de doenças em jovens. Esse estudo se baseia na busca por formas de prevenir certas doenças que podem ser causadas direta ou indiretamente pelo estresse crônico e o aumento excessivo do cortisol. Essas doenças vão além de físicas, a qual podem ser também emocionais e metabólicas. Em segundo plano, a presente pesquisa contribui principalmente ao compreender essa condição tão comum nos dias atuais, procurando entender suas causas no contexto dos jovens brasileiros, identificando suas principais consequências e posteriormente procurando maneiras de preveni-la. Entretanto, como o estresse influencia a saúde mental e física dos jovens, tornando-os propensos a doenças e complicações no futuro? A dedução do grupo se fundamenta na ideia de que o estresse crônico afeta diretamente o corpo, seja com a desregulação hormonal, o desgaste psicológico ou atingindo até mesmo o sistema nervoso, deixando o indivíduo suscetível a possíveis adversidades futuramente. Ele tem o potencial de causar doenças neurodegenerativas, cardíacas e psicológicas, surgindo a partir da sobrecarga de tarefas, desorganização ou rotina desgastante. O objetivo central deste estudo é contextualizar o estresse, apresentando seus riscos para a saúde e as doenças que ele pode causar na população. Além disso, pode-se citar a busca pela identificação dos principais fatores que levam ao estresse, as formas mais eficientes para combatê-lo e a realização de uma pesquisa de campo

¹ Estudante da 2ª série do Ensino Médio – COLÉGIO DOM HERMETO. E-mail: arthurfroeder@colegiodomhermeto.com.br

² Estudante da 2ª série do Ensino Médio – COLÉGIO DOM HERMETO. E-mail: matheus herrmann@colegiodomhermeto.com.br

³ Estudante da 2ª série do Ensino Médio – COLÉGIO DOM HERMETO. E-mail: joaomella@colegiodomhermeto.com.br

⁴ Professora da Disciplina de Biologia e Iniciação Científica - COLÉGIO DOM HERMETO. E-mail: claudiaschneider@colegiodomhermeto.com.br

relacionada ao tema. O estresse crônico, portanto, é um problema que afeta a maioria dos indivíduos, incluindo os jovens, que ao passarem por este, são sujeitos a complicações maiores no futuro, como problemas hormonais, doenças cardiovasculares e mentais. Dessa forma, sua abordagem e entendimento é essencial para uma vida balanceada e saudável.

2. Procedimentos Metodológico:

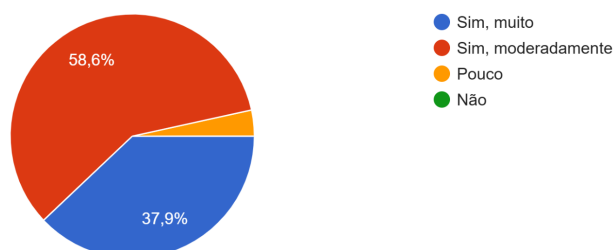
O método que foi utilizado para a realização desta pesquisa, teve como abordagem dedutiva, que de acordo com ARISTÓTELES, 400 a. C, é um pensamento lógico que parte de princípios gerais universalmente válidos para chegar a conclusões específicas. A forma de abordagem do problema é qualitativa, conforme MARTINS, (2004) que envolve métodos de análise de microprocessos, através do estudo das ações sociais individuais e grupais, realizando um exame intensivo dos dados, e caracterizada pela heterodoxia no momento da análise. Com base no objetivo desta pesquisa, foi realizado uma pesquisa exploratória, que é um tipo de pesquisa que teve por finalidade o refinamento dos dados da pesquisa e o desenvolvimento e apuro das hipóteses, com base nos procedimentos técnicos foi feita uma revisão bibliográfica a qual consiste na análise de materiais e publicações amplas correspondentes a determinada área de conhecimento e um estudo de caso conforme GOODE e HATT, (1973) é caracterizado como o estudo aprofundado de um objeto, a qual permite conhecimento detalhado e amplo sobre o mesmo, o que seria praticamente impossível por meio de outros métodos de investigação. Foi utilizado como instrumento de coleta de dados um questionário relacionado ao tema, sites, artigos e publicações científicas, publicados em revistas.

O estresse pode originar diversas doenças, como as cardiovasculares, onde o excesso de hormônios liberados elevam os batimentos cardíacos e a pressão arterial, que podem gerar arritmias e taquicardias. As doenças neurológicas, onde o estresse afeta e modifica diretamente os níveis de humor de uma pessoa, além de alterar a motivação. As doenças psicológicas, onde o estresse desregulam os níveis de cortisol, que em excesso pode desenvolver transtornos psicológicos. Ao realizar a pesquisa de campo com os alunos do Colégio Dom Hermeto, obteve-se alguns dos seguintes resultados:

FIGURA 1: Pergunta 4 do Questionário.

4. Você sente que a escola contribui significativamente para o seu nível de estresse?

29 respostas



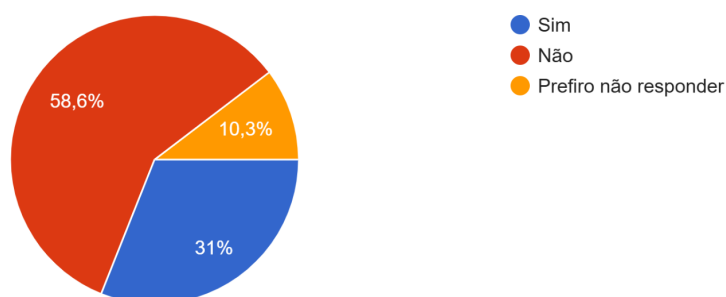
Fonte: Autores, 2025.



FIGURA 2: Pergunta 5 do Questionário.

5. Você já foi diagnosticado(a) com algum transtorno relacionado ao estresse ou à ansiedade?

29 respostas

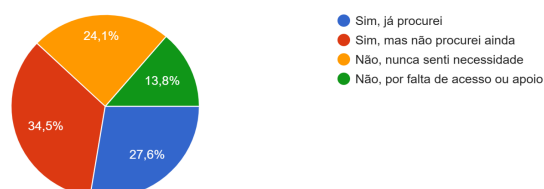


Fonte: Autores, 2025.

FIGURA 3: Pergunta 10 do Questionário.

10. Você já procurou ou sentiu vontade de procurar ajuda profissional por conta de estresse ou ansiedade?

29 respostas



Fonte: Autores, 2025.

3. Resultados e Discussões:

O estudo apontou que o estresse se manifesta principalmente na vida de jovens estudantes, devido às pressões escolares, rotinas exaustivas e comparações com outros indivíduos. Esses fatores prejudicam intensamente a forma de vida e a condição psicológica desses indivíduos.

O estresse corresponde a uma resposta natural do organismo perante situações que requerem adaptação e esforço mental e físico. Ele pode provocar alterações emocionais e físicas, como preocupação, irritação, nervosismo e aumento na frequência dos batimentos cardíacos. A adolescência é um período pelo qual se passa por grandes transformações no



corpo e no cérebro. Essa fase deixa os jovens mais expostos a situações de estresse, como ansiedade social, dificuldades familiares ou excesso de responsabilidades, pode desencadear impactos na saúde emocional e mental.

Quando relacionado ao questionário (Figura 2), apesar das respostas anteriores, é possível identificar que a majoritária parcela do grupo entrevistado não possui nenhum diagnóstico relacionado ao tema. Porém, não é dispensável a suposição de que, apesar da resposta “não”, é possível que haja indivíduos que possuem complicações relacionadas ao estresse.

Já em relação à décima pergunta do questionário (Figura 3), Ao analisar o gráfico, percebe-se que a busca por ajuda profissional em relação ao estresse e problemas psicológicos ainda não possui a relevância e importância que deveria, devido ao fato de que é visto, muitas vezes, como algo desnecessário e dispensável, o que eventualmente desencoraja a procura por auxílio profissional especializado. A pesquisa realizada permitiu fazer uma análise ampla sobre como o estresse afeta a saúde e a vida de jovens e adultos, investigando seus estágios, transtornos causados e as formas de prevenção. O estresse tem se tornado frequente na vida de muitos jovens, sendo um problema crescente que pode se manifestar de diversas formas, como por razões escolares, profissionais, financeiras ou familiares.

4. Conclusão

Os resultados obtidos neste estudo evidenciam que o estresse crônico exerce influência significativa na saúde dos jovens, funcionando como um fator predisponente para doenças físicas, neurológicas e psicológicas. A análise bibliográfica aliada à pesquisa de campo confirmou que a sobrecarga escolar, a autocobrança e a pressão social constituem os principais agentes estressores nessa faixa etária, intensificados pela cultura da hiperprodutividade propagada nas mídias digitais. Diante disso, torna-se evidente a necessidade de ampliar a conscientização sobre os impactos do estresse crônico e de implementar medidas preventivas voltadas à promoção da saúde integral dos jovens.

Estratégias como a organização equilibrada da rotina, a valorização do lazer, a prática de atividades físicas e o acesso a apoio psicológico mostraram-se fundamentais para reduzir os efeitos nocivos dessa condição. Assim, este trabalho contribui para o campo da saúde e educação ao reforçar a urgência de políticas públicas e práticas institucionais que incentivem o bem-estar emocional e físico dos adolescentes, prevenindo complicações futuras e promovendo uma melhor qualidade de vida.

5. Referências

ANTUNES, José. **Estresse e doença**: o que diz a evidência. Psic., Saúde e Doenças, Lisboa, 2019. Disponível em: https://scielo.pt/scielo.php?pid=S1645-00862019000300004&script=sci_arttext. Acesso em: 07 abr. 2025.



BIRMAN, Joel. **Mal-estar na atualidade**: a psicanálise e as novas formas de subjetivação. 3. ed. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 2001.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Estresse**. Dicas em Saúde. Disponível em: https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/dicas/253_estresse.html. Acesso em: 08 abr. 2025.

CLUDE. **Doenças causadas pelo estresse**. 2023. Disponível em: <https://clude.com.br/blog/doencas-causadas-pelo-estresse/>. Acesso em: 10 abr. 2025.

FACULDADE DE MEDICINA DA UNIVERSIDADE FEDERAL DE MINAS GERAIS. **Estresse pode ser causado pelo ambiente de trabalho**. Belo Horizonte, 2017. Disponível em: <https://www.medicina.ufmg.br/estresse-pode-ser-causado-pelo-ambiente-de-trabalho/>. Acesso em: 07 abr. 2025.

FACULDADE F3V. **O Impacto do Estresse na Saúde Mental**: Identificação, Desafios e Oportunidades. F3V Blog, 2024. Disponível em: <https://blog.f3v.edu.br/o-impacto-do-estresse-na-saude-mental-identificacao-desafios-e-opportunidades/>. Acesso em: 07 abr. 2025.

FOLKMAN, Susan. **Stress, appraisal, and coping**. New York: Springer Publishing Company, 2013. Disponível em: https://link.springer.com/referenceworkentry/10.1007/978-1-4419-1005-9_215. Acesso em: 08 abr. 2025.

LEOPOLDO, Pedro. **Estresse**: Sintomas físicos e psicológicos e as consequências para a saúde. Alta Diagnósticos. Disponível em: <https://altadiagnosticos.com.br/saude/estresse-sintomas-e-caracteristicas/>. Acesso em: 08 abr. 2025.

LOURES, Débora Lopes; SANT'ANNA, Isis; BALDOTTO, Clarissa Seródio da Rocha; SOUSA, Eduardo Branco de; NÓBREGA, Antonio Claudio Lucas da. **Estresse mental e sistema cardiovascular**. Arquivos Brasileiros de Cardiologia, 2001. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/abc/a/qWvvLPQ5BGKykyjxDp74CkJ/>. Acesso em: 08 abr. 2025.

MARTINS, Heloisa Helena T. de Souza. **Metodologia qualitativa de pesquisa**. Scielo Brasil, São Paulo. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ep/a/4jbGxKMDjKq79VqwQ6t6Ppp/>. Acesso em: 07 abr. 2025.