

Estresse crônico: implicações psicofisiológicas, fatores desencadeantes e impactos na saúde mental contemporânea

Chronic stress: psychophysiological implications, triggering factors and impacts on contemporary mental health

Flávia Saletti Grecco Dotoli¹
Marcos Paulo da Silva Aguiar²
Simone Leite Azevedo Gurgel Guida³
Isadora Piccolo Estevo⁴

Resumo

O estresse crônico configura-se como uma das principais condições associadas ao adoecimento físico e psicológico na contemporaneidade, resultando da exposição prolongada a fatores estressores e da incapacidade do organismo de restabelecer o equilíbrio homeostático. Diferentemente do estresse agudo, que possui função adaptativa, o estresse crônico está relacionado a alterações persistentes nos sistemas neurobiológicos, comprometendo a saúde mental e a qualidade de vida. O presente artigo tem como objetivo analisar o estresse crônico, considerando seus mecanismos psicofisiológicos, fatores desencadeantes e impactos na saúde mental. Trata-se de uma pesquisa de revisão de literatura, de abordagem qualitativa, fundamentada em produções científicas nacionais e internacionais relevantes. Os resultados evidenciam que o estresse crônico está associado a fatores individuais, organizacionais e socioculturais, incluindo sobrecarga, insegurança, pressão contínua e dificuldades de regulação emocional. Observa-se ainda que seus efeitos incluem ansiedade, depressão, fadiga persistente e prejuízos cognitivos. Destacam-se desafios relacionados ao reconhecimento do problema e à implementação de estratégias eficazes de intervenção. Conclui-se que o enfrentamento do estresse crônico exige uma abordagem integrada, envolvendo intervenções psicológicas, mudanças no estilo de vida e ações voltadas à promoção da saúde mental.

Palavras-chave: Estresse crônico; Saúde mental; Regulação emocional; Estresse ocupacional; Psicologia clínica.

¹ Mestre em Educação Sexual pela Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho” (UNESP). Graduada em Psicologia pela Universidade Paulista (UNIP). Psicóloga e professora universitária. Araraquara/SP, Brasil. E-mail: fgdotoli@yahoo.com.br

² Especialista em Neurociências e Comportamento pela Faculdade Metropolitana (FAMEESP). Graduado em Psicologia pelo Centro Universitário Salesiano de São Paulo (UNISAL). Psicólogo e professor universitário. Cachoeira Paulista/SP, Brasil. E-mail: markosfeno@gmail.com

³ Mestre em Educação pela Universidade de Taubaté (UNITAU). Graduada em Enfermagem pelas Faculdades Integradas Teresa D’Ávila e em Pedagogia pela Universidade de Taubaté (UNITAU). Enfermeira, pedagoga e professora universitária. Cachoeira Paulista/SP, Brasil. E-mail: siazevedogurgel@gmail.com

⁴ Especialista em Docência do Ensino Superior pela Faculdade de Ciências Humanas do Estado de São Paulo (FACIC). Graduada em Psicologia pela Universidade Paulista (UNIP). Psicóloga e professora universitária. Araraquara/SP, Brasil. E-mail: isadorapestevo@gmail.com

Abstract

Chronic stress is one of the main conditions associated with physical and psychological illness in contemporary society, resulting from prolonged exposure to stressors and the organism's inability to restore homeostatic balance. Unlike acute stress, which has an adaptive function, chronic stress is related to persistent changes in neurobiological systems, impairing mental health and quality of life. This article aims to analyze chronic stress, considering its psychophysiological mechanisms, triggering factors, and impacts on mental health. This is a qualitative literature review based on relevant national and international scientific publications. The findings indicate that chronic stress is associated with individual, organizational, and sociocultural factors, including overload, insecurity, continuous pressure, and difficulties in emotional regulation. It is also observed that its effects include anxiety, depression, persistent fatigue, and cognitive impairments. Challenges related to problem recognition and the implementation of effective intervention strategies are highlighted. It is concluded that addressing chronic stress requires an integrated approach involving psychological interventions, lifestyle changes, and actions aimed at promoting mental health.

Keywords: Chronic stress; Mental health; Emotional regulation; Occupational stress; Clinical psychology.

1 INTRODUÇÃO

O estresse constitui uma resposta natural do organismo diante de situações percebidas como desafiadoras ou ameaçadoras, desempenhando papel fundamental na adaptação do indivíduo ao ambiente. No entanto, quando essa resposta se prolonga no tempo, deixando de ser episódica e tornando-se contínua, pode dar origem ao chamado estresse crônico, condição amplamente associada ao adoecimento físico e psicológico na contemporaneidade.

A distinção entre estresse agudo e crônico é essencial para a compreensão do fenômeno. Enquanto o estresse agudo está relacionado a situações pontuais e pode exercer função adaptativa, o estresse crônico caracteriza-se pela ativação persistente dos sistemas de resposta ao estresse, comprometendo o equilíbrio fisiológico e psicológico do indivíduo. Segundo Hans Selye, pioneiro nos estudos sobre estresse, a exposição prolongada a agentes estressores pode levar ao esgotamento do organismo, aumentando a vulnerabilidade a doenças.

No contexto contemporâneo, diversos fatores têm contribuído para a intensificação do estresse crônico, incluindo as exigências do trabalho, a instabilidade social, o excesso de estímulos e a dificuldade de equilíbrio entre vida pessoal e profissional. Esses elementos criam um cenário no qual o indivíduo permanece em estado constante de alerta, dificultando a recuperação e favorecendo o desgaste progressivo.

De acordo com o Ministério da Saúde (2022), o estresse crônico está entre os principais fatores associados ao adoecimento mental no Brasil, sendo frequentemente relacionado a quadros de ansiedade, depressão e síndrome de burnout. Esse dado evidencia a

relevância do tema, não apenas no campo clínico, mas também como questão de saúde pública.

Além disso, avanços nas áreas da neurociência e da psicologia têm demonstrado que o estresse crônico provoca alterações significativas no funcionamento do cérebro, especialmente em regiões relacionadas à memória, emoção e tomada de decisão. Essas alterações contribuem para o comprometimento cognitivo e emocional, ampliando os impactos do estresse na vida cotidiana.

Diante desse cenário, coloca-se o seguinte problema de pesquisa: quais são os principais fatores associados ao estresse crônico e quais seus impactos na saúde mental no contexto contemporâneo?

Parte-se da hipótese de que o estresse crônico resulta da interação entre fatores ambientais, organizacionais e individuais, sendo intensificado pela exposição prolongada a demandas excessivas e pela dificuldade de regulação emocional.

A relevância científica deste estudo está na necessidade de aprofundar a compreensão sobre o estresse crônico, considerando seus mecanismos e implicações. No âmbito social, justifica-se pela importância de promover estratégias de prevenção e cuidado. No âmbito institucional, especialmente em contextos acadêmicos e profissionais, compreender o estresse crônico torna-se fundamental para a promoção do bem-estar e da qualidade de vida.

Dessa forma, o objetivo geral deste artigo é analisar o estresse crônico, considerando seus mecanismos psicofisiológicos, fatores desencadeantes e impactos na saúde mental. Como objetivos específicos, busca-se compreender os fundamentos teóricos do estresse crônico; analisar seus fatores determinantes, bem como discutir estratégias de enfrentamento e prevenção.

2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

2.1 Fundamentos psicofisiológicos do estresse crônico

O estresse crônico constitui uma condição complexa que envolve a ativação prolongada dos sistemas biológicos responsáveis pela adaptação do organismo a situações de ameaça.

Diferentemente do estresse agudo, cuja função é preparar o indivíduo para responder a desafios imediatos, o estresse crônico caracteriza-se pela persistência dessa ativação, mesmo

na ausência de estímulos iminentes, gerando desgaste progressivo dos sistemas fisiológicos e comprometendo o equilíbrio homeostático.

A compreensão do estresse crônico tem suas bases nos estudos de Hans Selye, que propôs o conceito de Síndrome Geral de Adaptação. Segundo o autor, o organismo responde aos estressores em três fases: alarme, resistência e exaustão.

Quando a exposição ao estressor é prolongada, o indivíduo pode atingir a fase de exaustão, momento em que os recursos adaptativos se esgotam, favorecendo o adoecimento.

Essa dinâmica pode ser compreendida na seguinte descrição:

A exposição contínua a agentes estressores leva o organismo a um estado de adaptação prolongada, no qual os sistemas fisiológicos permanecem ativados por tempo excessivo. Com o esgotamento desses recursos, ocorre uma redução da capacidade de resposta, aumentando a vulnerabilidade a doenças físicas e psicológicas. Esse processo caracteriza o estresse crônico e suas consequências para a saúde (SELYE, 1976, p. 64).

A contribuição de Selye permanece relevante ao evidenciar que o estresse crônico não é apenas uma experiência subjetiva, mas um processo fisiológico com impactos concretos sobre o organismo.

Avanços posteriores, especialmente no campo da neurociência, ampliaram essa compreensão ao demonstrar que o estresse crônico está associado a alterações no funcionamento do eixo hipotálamo-hipófise-adrenal (HHA), responsável pela regulação hormonal do estresse. A ativação prolongada desse eixo resulta em níveis elevados de cortisol, hormônio que, em excesso, pode comprometer diferentes sistemas do organismo.

Nesse contexto, Bruce McEwen introduziu o conceito de carga alostática, que se refere ao custo fisiológico da adaptação ao estresse. Esse conceito permite compreender como a exposição contínua a estressores gera desgaste cumulativo, afetando a saúde física e mental.

Essa relação pode ser observada na seguinte descrição:

A carga alostática representa o custo cumulativo da adaptação do organismo ao estresse. Quando os sistemas de resposta permanecem ativados por longos períodos, ocorre desgaste fisiológico, comprometendo o funcionamento de diferentes órgãos e sistemas. Esse processo está associado a alterações cognitivas, emocionais e imunológicas, caracterizando os efeitos do estresse crônico (MCEWEN, 2017, p. 45).

Essa abordagem evidencia que o estresse crônico deve ser compreendido como um fenômeno sistêmico, que envolve múltiplos níveis de funcionamento do organismo.

No campo da Psicologia Clínica, autores como Dalgalarro (2019) destacam que o estresse crônico se manifesta por meio de sintomas emocionais, cognitivos e físicos, incluindo ansiedade persistente, irritabilidade, fadiga, dificuldades de concentração e alterações do

sono. Esses sintomas refletem o impacto da ativação prolongada dos sistemas de estresse sobre o funcionamento psicológico.

Essa caracterização pode ser compreendida na seguinte descrição:

O estresse crônico caracteriza-se pela persistência de sintomas que refletem a ativação contínua dos sistemas de resposta ao estresse. A fadiga, a irritabilidade e as dificuldades cognitivas indicam o comprometimento do equilíbrio psicológico, evidenciando a necessidade de intervenções que restabeleçam a regulação emocional e fisiológica (DALGALARRONDO, 2019, p. 435).

Essa leitura reforça que o estresse crônico não se limita a uma experiência emocional, mas envolve alterações que impactam diretamente a vida cotidiana do indivíduo.

Além dos aspectos fisiológicos, o estresse crônico também está profundamente relacionado aos processos cognitivos.

A forma como o indivíduo interpreta as situações desempenha papel fundamental na intensidade da resposta ao estresse. Padrões de pensamento caracterizados por antecipação de ameaças, catastrofização e dificuldade de flexibilização cognitiva contribuem para a manutenção do estado de tensão.

Segundo Knapp e Beck (2008), a interpretação cognitiva influencia diretamente a resposta emocional, sendo um dos principais fatores na manutenção do estresse. Essa dinâmica pode ser compreendida na seguinte descrição:

A percepção de ameaça não depende apenas das características objetivas da situação, mas da forma como ela é interpretada pelo indivíduo. Pensamentos automáticos negativos e crenças disfuncionais amplificam a resposta ao estresse, contribuindo para sua manutenção. A modificação desses padrões constitui elemento central no manejo do estresse crônico (KNAPP; BECK, 2008, p. 66).

Essa análise evidencia que o estresse crônico resulta da interação entre fatores fisiológicos e cognitivos, reforçando sua natureza multifatorial.

Outro aspecto relevante refere-se ao impacto do estresse crônico sobre o cérebro, especialmente em regiões como o hipocampo, a amígdala e o córtex pré-frontal. Estudos indicam que a exposição prolongada ao estresse pode afetar a memória, a regulação emocional e a tomada de decisão, comprometendo o funcionamento cognitivo.

Essa relação pode ser compreendida na seguinte descrição:

A exposição prolongada ao estresse está associada a alterações estruturais e funcionais no cérebro, incluindo redução do volume do hipocampo e aumento da reatividade da amígdala. Essas mudanças afetam a memória, a regulação emocional e a capacidade de tomada de decisão, evidenciando o impacto do estresse crônico sobre o funcionamento cognitivo (MCEWEN, 2017, p. 52).

Dessa forma, os fundamentos psicofisiológicos do estresse crônico evidenciam que se trata de um fenômeno complexo, que envolve a interação entre sistemas biológicos, processos

cognitivos e experiências emocionais. A compreensão desses elementos constitui base essencial para o desenvolvimento de estratégias de intervenção eficazes, capazes de promover a regulação e o equilíbrio do organismo.

2.2 Fatores desencadeantes e contexto contemporâneo do estresse crônico

A compreensão do estresse crônico no cenário atual exige uma análise que ultrapasse a dimensão individual e considere as transformações estruturais da sociedade contemporânea. O aumento da incidência de quadros de estresse persistente está diretamente relacionado às mudanças nas formas de organização do trabalho, às exigências sociais e à intensificação dos estímulos ambientais, configurando um contexto propício à manutenção de estados prolongados de tensão.

Um dos principais fatores desencadeantes do estresse crônico refere-se à sobrecarga de demandas, especialmente no âmbito profissional. A intensificação das exigências, associada à necessidade de constante adaptação e atualização, contribui para a manutenção de um estado contínuo de alerta, dificultando a recuperação do organismo.

Segundo Zanelli, Borges-Andrade e Bastos (2014), a ampliação das demandas laborais, sem a correspondente oferta de recursos, constitui um dos principais elementos associados ao adoecimento psíquico. Essa dinâmica pode ser compreendida na seguinte descrição:

A sobrecarga de trabalho, caracterizada pelo excesso de demandas e pela insuficiência de recursos para sua execução, contribui para a manutenção de níveis elevados de estresse. O trabalhador passa a vivenciar um estado contínuo de tensão, no qual as exigências superam sua capacidade de resposta, favorecendo o desenvolvimento de estresse crônico e outros quadros de adoecimento (ZANELLI; BORGES-ANDRADE; BASTOS, 2014, p. 226).

Essa análise evidencia que o estresse crônico não se origina apenas da intensidade das demandas, mas da relação entre exigências e condições de enfrentamento.

Outro fator relevante refere-se à instabilidade e à insegurança presentes nas relações sociais e profissionais. A precarização do trabalho, marcada por vínculos frágeis, ausência de garantias e constante ameaça de desemprego, contribui para a intensificação da ansiedade e do estresse, criando um ambiente de incerteza permanente.

De acordo com Ricardo Antunes (2020), a precarização constitui uma das principais características do trabalho contemporâneo, impactando diretamente a saúde mental dos trabalhadores. Essa relação pode ser observada na seguinte descrição:

A instabilidade das relações de trabalho e a insegurança quanto ao futuro profissional produzem um estado contínuo de tensão, no qual o indivíduo permanece em alerta constante. Essa condição compromete o equilíbrio psicológico e favorece o desenvolvimento de estresse crônico, evidenciando a relação entre condições socioeconômicas e saúde mental.” (ANTUNES, 2020, p. 168).

Essa perspectiva reforça que o estresse crônico deve ser compreendido como um fenômeno inserido em um contexto mais amplo de transformações sociais.

Além disso, a cultura da performance e da produtividade constitui um elemento central na intensificação do estresse. A valorização do desempenho, associada à necessidade de constante validação, leva o indivíduo a estabelecer padrões elevados e muitas vezes inatingíveis, gerando pressão interna e desgaste emocional.

Segundo Sennett (2009), a lógica contemporânea de valorização do desempenho impacta diretamente a construção da identidade, tornando o indivíduo mais vulnerável ao sofrimento psíquico. Essa dinâmica pode ser compreendida na seguinte descrição:

A exigência contínua de desempenho e adaptação cria um ambiente de instabilidade, no qual o indivíduo precisa constantemente provar seu valor. Essa condição fragiliza a identidade e contribui para o desenvolvimento de estados de ansiedade e estresse, evidenciando a relação entre cultura contemporânea e sofrimento psíquico (SENNETT, 2009, p. 101).

Essa análise evidencia que o estresse crônico não pode ser dissociado das exigências culturais que orientam o comportamento na sociedade atual.

Outro aspecto importante refere-se ao impacto das tecnologias digitais na experiência do estresse. A conectividade constante, a disponibilidade permanente e a dificuldade de desconexão contribuem para a dissolução das fronteiras entre trabalho e vida pessoal, dificultando o descanso e a recuperação emocional.

Autores como Limongi-França (2012) destacam que a qualidade de vida está diretamente relacionada à capacidade de estabelecer limites entre diferentes esferas da vida. Essa relação pode ser compreendida na seguinte descrição:

A intensificação do uso de tecnologias e a exigência de disponibilidade constante ampliam a jornada de trabalho para além do espaço físico da organização. Essa condição compromete o descanso e favorece o acúmulo de tensão, contribuindo para o desenvolvimento de estresse crônico e desgaste emocional (LIMONGI-FRANÇA, 2012, p. 150).

Essa perspectiva evidencia que as tecnologias, embora tragam benefícios, também introduzem novos desafios para a saúde mental.

Além disso, fatores relacionados ao estilo de vida, como privação de sono, alimentação inadequada e ausência de atividades de lazer, contribuem para a manutenção do

estresse crônico. Esses elementos dificultam a recuperação do organismo, ampliando os efeitos do estresse sobre a saúde física e mental.

Segundo Dalgalarondo (2019), o estresse crônico está frequentemente associado a um conjunto de fatores que se reforçam mutuamente, criando um ciclo de desgaste contínuo. Essa dinâmica pode ser compreendida na seguinte descrição:

O estresse crônico resulta da interação entre fatores ambientais e comportamentais, que dificultam a recuperação do organismo. A ausência de estratégias de enfrentamento e de hábitos saudáveis contribui para a manutenção do estado de tensão, ampliando os impactos sobre a saúde mental (DALGALARRONDO, 2019, p. 438).

Por fim, destaca-se que os fatores desencadeantes do estresse crônico não atuam de forma isolada, mas se articulam em um contexto complexo, no qual exigências elevadas, insegurança, pressão cultural e condições de vida se combinam, potencializando o sofrimento psíquico.

Dessa forma, a análise do estresse crônico no contexto contemporâneo evidencia a necessidade de abordagens que considerem essa complexidade, reconhecendo que o fenômeno resulta da interação entre múltiplos fatores que precisam ser compreendidos de forma integrada.

2.3 Intervenções, prevenção e manejo do estresse crônico

O enfrentamento do estresse crônico exige uma abordagem integrada que considere a complexidade do fenômeno e sua natureza multifatorial. Diferentemente de respostas pontuais ao estresse agudo, o manejo do estresse crônico demanda intervenções contínuas e articuladas, que atuem simultaneamente sobre os aspectos fisiológicos, cognitivos, emocionais e comportamentais, bem como sobre as condições ambientais que sustentam o estado de tensão.

No campo da Psicologia Clínica, intervenções baseadas na terapia cognitivo-comportamental têm se destacado como uma das abordagens mais eficazes no manejo do estresse crônico. Essas intervenções visam à identificação e modificação de padrões cognitivos disfuncionais, que contribuem para a amplificação da resposta ao estresse, além do desenvolvimento de estratégias de enfrentamento mais adaptativas.

Segundo Knapp e Beck (2008), a reestruturação cognitiva permite ao indivíduo reinterpretar situações estressoras de forma mais realista, reduzindo a percepção de ameaça e

a intensidade da resposta emocional. Essa dinâmica pode ser compreendida na seguinte descrição:

A modificação de pensamentos automáticos e crenças disfuncionais possibilita ao indivíduo reduzir a intensidade da resposta ao estresse, ao alterar a forma como as situações são interpretadas. No contexto do estresse crônico, essa intervenção contribui para a diminuição da ativação emocional e para o desenvolvimento de respostas mais adaptativas diante das demandas do ambiente (KNAPP; BECK, 2008, p. 74).

Essa abordagem evidencia que o manejo do estresse não depende apenas da redução de estímulos externos, mas da transformação da forma como o indivíduo se relaciona com esses estímulos.

Além disso, estratégias voltadas à regulação emocional têm se mostrado fundamentais no enfrentamento do estresse crônico, especialmente no que se refere à capacidade de lidar com estados emocionais intensos e persistentes. O desenvolvimento de habilidades como consciência emocional, tolerância ao desconforto e flexibilidade psicológica contribui para a redução do impacto do estresse sobre o funcionamento do indivíduo.

Autores como Neufeld et al. (2017) destacam que a regulação emocional constitui um dos principais recursos para a promoção da saúde mental em contextos de alta demanda. Essa relação pode ser observada na seguinte descrição:

A capacidade de reconhecer, compreender e regular emoções constitui um fator de proteção frente ao estresse crônico. Indivíduos com maior repertório de regulação emocional apresentam maior resiliência e menor probabilidade de desenvolver quadros de adoecimento. O desenvolvimento dessas habilidades deve ser considerado elemento central nas intervenções (NEUFELD et al., 2017, p. 99).

Essa perspectiva amplia o foco da intervenção, enfatizando a importância do fortalecimento de recursos internos.

Outro aspecto relevante refere-se às intervenções voltadas ao estilo de vida, que incluem a promoção de hábitos saudáveis, como prática regular de atividade física, qualidade do sono e alimentação equilibrada. Esses fatores desempenham papel fundamental na recuperação do organismo e na redução dos efeitos do estresse crônico.

De acordo com Dalgarrondo (2019), a adoção de hábitos saudáveis contribui para a regulação dos sistemas fisiológicos envolvidos na resposta ao estresse. Essa dinâmica pode ser compreendida na seguinte descrição:

A prática de atividades físicas, a manutenção de um sono adequado e a alimentação equilibrada constituem elementos essenciais para a regulação do organismo frente ao estresse. Esses fatores contribuem para a redução da ativação fisiológica e para a recuperação dos sistemas comprometidos pelo estresse crônico e suas consequências de forma geral (DALGALARRONDO, 2019, p. 440).

Essa análise evidencia que o manejo do estresse deve considerar o indivíduo em sua totalidade, incluindo aspectos biológicos e comportamentais.

No entanto, limitar as intervenções ao nível individual implica desconsiderar os fatores estruturais que contribuem para o estresse crônico. Nesse sentido, a literatura enfatiza a importância de intervenções no nível organizacional e social, voltadas à melhoria das condições de trabalho e à redução das fontes de estresse.

Segundo Zanelli, Borges-Andrade e Bastos (2014), a promoção da saúde mental no trabalho depende da criação de ambientes que equilibrem demandas e recursos, favorecendo o bem-estar dos trabalhadores. Essa relação pode ser observada na seguinte descrição:

A prevenção do estresse crônico exige intervenções que atuem sobre as condições de trabalho, incluindo a redução da sobrecarga, a melhoria das relações interpessoais e a promoção de um ambiente organizacional saudável. A ausência dessas condições compromete a eficácia das intervenções individuais (ZANELLI; BORGES-ANDRADE; BASTOS, 2014, p. 229).

Essa perspectiva reforça que o enfrentamento do estresse crônico é uma responsabilidade compartilhada entre indivíduo, organização e sociedade.

Além disso, a criação de espaços de apoio e escuta constitui uma estratégia relevante na prevenção do estresse. A possibilidade de compartilhar experiências e expressar dificuldades contribui para a elaboração do sofrimento e para a redução do impacto emocional.

Na perspectiva da psicodinâmica do trabalho, Christophe Dejours destaca a importância da verbalização do sofrimento como forma de elaboração psíquica. Essa dinâmica pode ser compreendida na seguinte descrição:

A possibilidade de falar sobre o sofrimento permite sua elaboração e reduz seu impacto sobre o indivíduo. A ausência de espaços de escuta contribui para a intensificação do estresse, favorecendo o adoecimento. A criação de ambientes que permitam essa expressão constitui uma estratégia fundamental de prevenção (DEJOURS, 2015, p. 98).

Por fim, destaca-se que o manejo do estresse crônico exige uma abordagem integrada e contínua, que considere a complexidade do fenômeno e articule diferentes níveis de intervenção. A combinação de estratégias clínicas, comportamentais e organizacionais constitui o caminho mais eficaz para a promoção da saúde mental e para a prevenção do adoecimento.

Dessa forma, o enfrentamento do estresse crônico deve ser compreendido como um processo que envolve não apenas o desenvolvimento de estratégias individuais, mas também a transformação das condições que produzem e mantêm o estresse na sociedade contemporânea.

3 METODOLOGIA

O presente estudo caracteriza-se como uma pesquisa de abordagem qualitativa, desenvolvida por meio de revisão de literatura, com o objetivo de analisar o estresse crônico a partir de uma perspectiva integrada, considerando seus fundamentos psicofisiológicos, fatores desencadeantes e impactos na saúde mental. A escolha desse delineamento metodológico justifica-se pela necessidade de sistematizar e problematizar contribuições teóricas relevantes, permitindo uma compreensão ampliada e crítica do fenômeno no contexto contemporâneo.

A coleta de dados foi realizada por meio de levantamento bibliográfico em bases de dados científicas reconhecidas, como SciELO, Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), PePSIC e Google Scholar. Foram selecionados artigos científicos, livros, capítulos de obras e documentos institucionais publicados, prioritariamente, entre os anos de 2010 e 2024, garantindo a atualidade das discussões. Autores clássicos do campo do estresse e da psicopatologia também foram incluídos, considerando sua relevância teórica para a compreensão do tema.

Os descritores utilizados incluíram “estresse crônico”, “saúde mental”, “regulação emocional”, “estresse ocupacional” e “psicologia clínica”, combinados por meio de operadores booleanos. A busca priorizou produções nacionais, com a inclusão de referências internacionais consagradas quando essenciais à fundamentação teórica.

Como critérios de inclusão, foram considerados estudos que abordassem diretamente o estresse crônico, seus mecanismos, fatores associados e estratégias de enfrentamento. Foram excluídos trabalhos duplicados, estudos com baixa aderência temática e publicações sem rigor científico. Após a seleção, os materiais foram submetidos a leitura analítica e interpretativa, permitindo a identificação de categorias temáticas e a construção de um diálogo crítico entre diferentes abordagens.

A análise dos dados foi realizada por meio de abordagem interpretativa, buscando não apenas descrever os achados da literatura, mas articulá-los de forma crítica, evidenciando convergências, divergências e implicações para a compreensão do estresse crônico. Dessa forma, a metodologia adotada garantiu rigor científico e alinhamento com os objetivos propostos.

4 RESULTADOS E DISCUSSÕES OU ANÁLISE DOS DADOS

A análise da literatura evidencia que o estresse crônico constitui um fenômeno multifacetado, que envolve a interação entre fatores biológicos, psicológicos e sociais. Os estudos analisados convergem ao indicar que a exposição prolongada a estressores, associada à incapacidade de recuperação do organismo, constitui o núcleo central do desenvolvimento dessa condição.

Observa-se que a ativação persistente do eixo hipotálamo-hipófise-adrenal, associada à liberação contínua de cortisol, gera impactos significativos sobre o funcionamento do organismo, incluindo alterações cognitivas, emocionais e imunológicas. Esses efeitos evidenciam que o estresse crônico não se limita à experiência subjetiva, mas envolve processos fisiológicos que comprometem a saúde global.

Essa dinâmica pode ser compreendida na seguinte descrição:

A exposição prolongada ao estresse leva a uma ativação contínua dos sistemas de resposta do organismo, resultando em desgaste fisiológico acumulativo. Esse processo, conhecido como carga alostática, compromete o funcionamento de diferentes sistemas, incluindo o sistema nervoso central, o sistema imunológico e o metabolismo, contribuindo para o desenvolvimento de doenças físicas e psicológicas (MCEWEN, 2017, p. 49).

Essa análise evidencia que o estresse crônico deve ser compreendido como um processo sistêmico, que envolve múltiplos níveis de funcionamento do organismo.

Além disso, os estudos indicam que fatores contemporâneos, como intensificação do trabalho, instabilidade social e excesso de estímulos, desempenham papel central na manutenção do estresse crônico. Esses elementos criam um contexto no qual o indivíduo permanece em estado constante de alerta, dificultando a recuperação e favorecendo o desgaste progressivo.

Outro aspecto relevante refere-se à influência dos processos cognitivos na manutenção do estresse. A presença de padrões de pensamento disfuncionais, como catastrofização e antecipação de ameaças, contribui para a amplificação da resposta ao estresse, reforçando o ciclo de tensão.

Essa relação pode ser observada na seguinte descrição:

A forma como o indivíduo interpreta as situações desempenha papel fundamental na intensidade da resposta ao estresse. Padrões cognitivos disfuncionais amplificam a percepção de ameaça, contribuindo para a manutenção do estado de tensão. A modificação desses padrões constitui elemento essencial no manejo do estresse crônico (KNAPP; BECK, 2008, p. 68).

A partir dessa análise, torna-se evidente que o estresse crônico resulta da interação entre fatores internos e externos, sendo mantido por um conjunto de processos que se reforçam mutuamente.

No que se refere às estratégias de enfrentamento, os estudos apontam que intervenções isoladas apresentam eficácia limitada, sendo necessária uma abordagem integrada. A combinação de intervenções psicológicas, mudanças no estilo de vida e melhorias nas condições ambientais mostra-se mais eficaz na redução do estresse.

Entretanto, destaca-se que a implementação dessas estratégias enfrenta desafios importantes, especialmente relacionados à cultura contemporânea, que frequentemente valoriza a produtividade e a disponibilidade constante. Essa lógica dificulta a adoção de práticas de autocuidado, contribuindo para a manutenção do estresse crônico.

Dessa forma, os resultados evidenciam que o estresse crônico deve ser compreendido como um fenômeno complexo, cuja análise exige a integração de diferentes perspectivas teóricas e práticas.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A análise desenvolvida neste estudo permite afirmar que o estresse crônico constitui uma das principais expressões do sofrimento psíquico na contemporaneidade, refletindo não apenas condições individuais, mas também as transformações estruturais da sociedade atual. Sua compreensão exige uma abordagem integrada, que considere os aspectos psicofisiológicos, cognitivos e socioculturais envolvidos no fenômeno.

Os resultados evidenciaram que a exposição prolongada a estressores, associada à dificuldade de recuperação do organismo, constitui o núcleo central do estresse crônico. Fatores como sobrecarga de trabalho, instabilidade social, pressão por desempenho e ausência de estratégias eficazes de regulação emocional contribuem para a manutenção desse estado de tensão, ampliando seus impactos sobre a saúde mental.

Além disso, destacou-se que o estresse crônico não afeta apenas o indivíduo, mas também as organizações e a sociedade, impactando a produtividade, a qualidade das relações e o bem-estar coletivo. Nesse sentido, sua relevância ultrapassa o campo clínico, configurando-se como um problema de saúde pública.

No que se refere às estratégias de enfrentamento, o estudo reforça a importância de abordagens integradas, que articulem intervenções psicológicas, mudanças no estilo de vida e

transformações nas condições ambientais. A promoção de hábitos saudáveis, o desenvolvimento de habilidades de regulação emocional e a criação de ambientes mais equilibrados constituem elementos fundamentais nesse processo.

Do ponto de vista científico, o estudo contribui para a ampliação da compreensão sobre o estresse crônico, destacando sua natureza multifatorial e a necessidade de abordagens interdisciplinares. Como implicação para futuras pesquisas, sugere-se o desenvolvimento de estudos empíricos que investiguem a eficácia de diferentes estratégias de intervenção em contextos específicos.

Dessa forma, conclui-se que o enfrentamento do estresse crônico exige não apenas a atuação sobre o indivíduo, mas uma transformação mais ampla nas condições que produzem e sustentam o estresse na sociedade contemporânea, com foco na promoção da saúde mental e na construção de modos de vida mais equilibrados e sustentáveis.

REFERÊNCIAS

DALGALARRONDO, Paulo. **Psicopatologia e semiologia dos transtornos mentais**. 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2019.

KNAPP, Paulo; BECK, Aaron T. **Terapia cognitivo-comportamental: teoria e prática**. Porto Alegre: Artmed, 2008.

LIMONGI-FRANÇA, Ana Cristina. **Qualidade de vida no trabalho**. São Paulo: Atlas, 2012.

MCEWEN, Bruce S. **The end of stress as we know it**. Washington: Joseph Henry Press, 2017.

SELYE, Hans. **The stress of life**. New York: McGraw-Hill, 1976.

ZANELLI, José Carlos; BORGES-ANDRADE, Jairo Eduardo; BASTOS, Antônio Virgílio Bittencourt. **Psicologia, organizações e trabalho no Brasil**. Porto Alegre: Artmed, 2014.