



Neurociência: estresse e as consequências do estresse crônico.

Hugo Barbosa: @hugopsicologo
Psicólogo Clínico - CRP: 13/8454

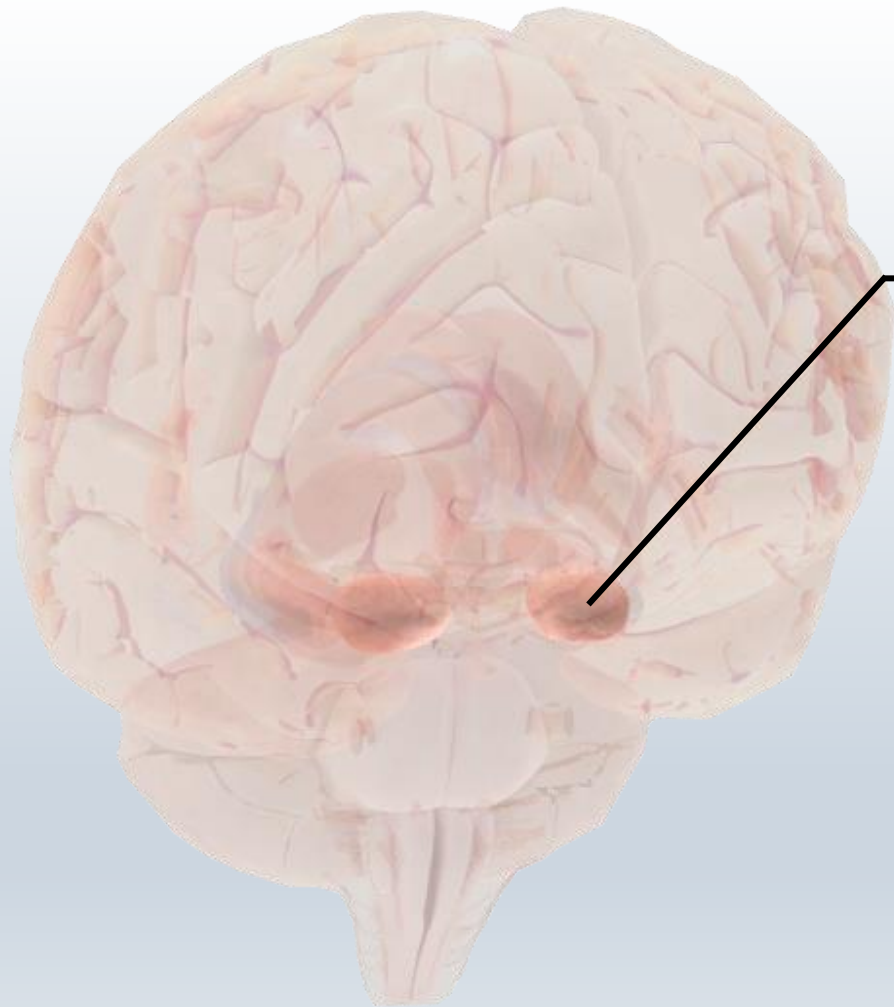
O ESTRESSE

A **resposta ao estresse** é uma reação natural do nosso organismo frente a situações desafiadoras ou ameaçadoras. Ocorre um conjunto de mudanças neurais e endócrinas para que você consiga lidar com o estressor.

Nós conseguimos ativar essa resposta sem o estressor presente.

Amígdala

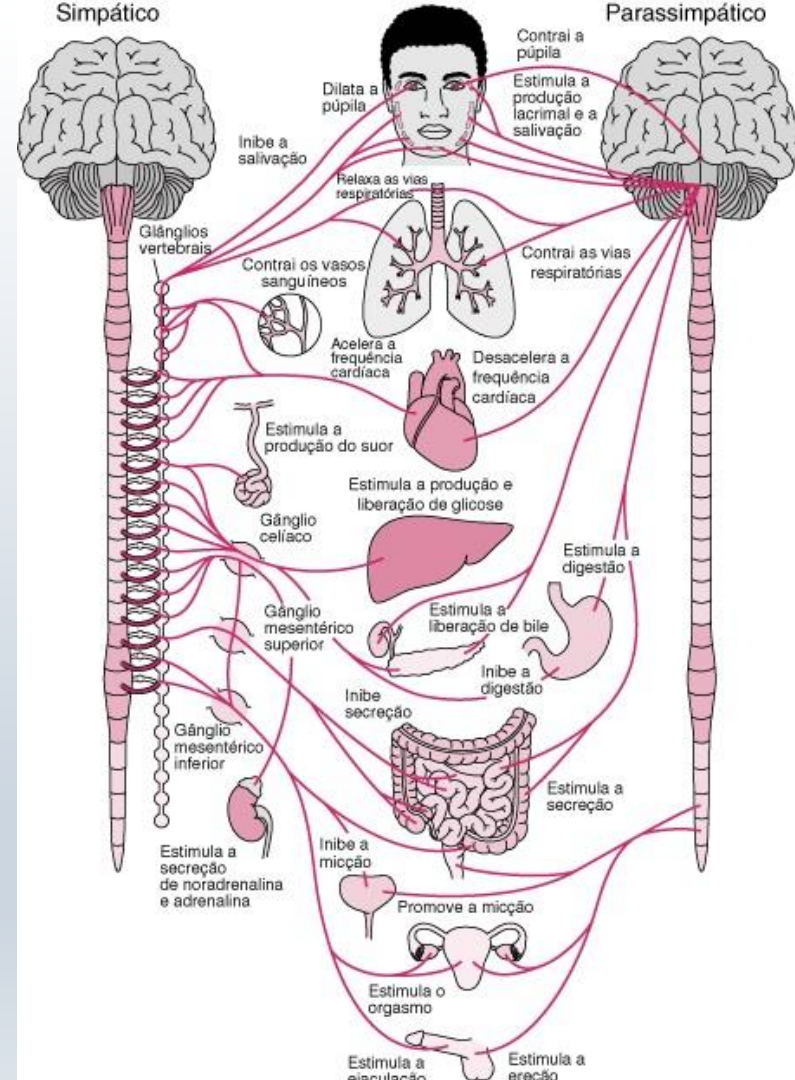
(o centro do medo)



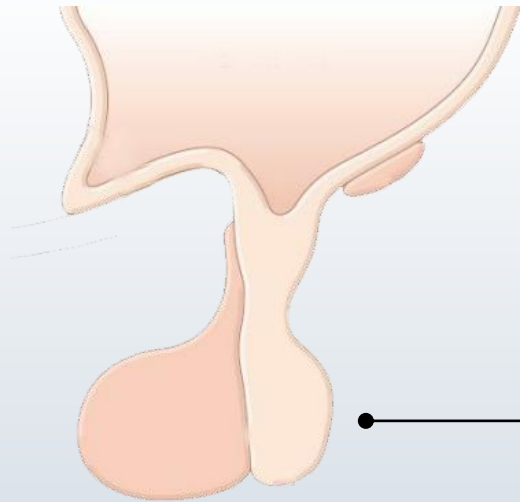
Amígdala

É o centro do medo e tem conexões com várias áreas do cérebro. Junto com o hipocampo, cria memórias para que ameaças possam ser reconhecidas e evitadas no futuro.

Ao identificar algo perigoso, a amígdala é “disparada” e aumenta a ação do sistema nervoso simpático, liberando adrenalina pelo corpo e provocando rapidamente diversas mudanças.



EIXO HPA



01

Hipotálamo

Libera hormônio liberador
de corticotrofina (CRH)

02

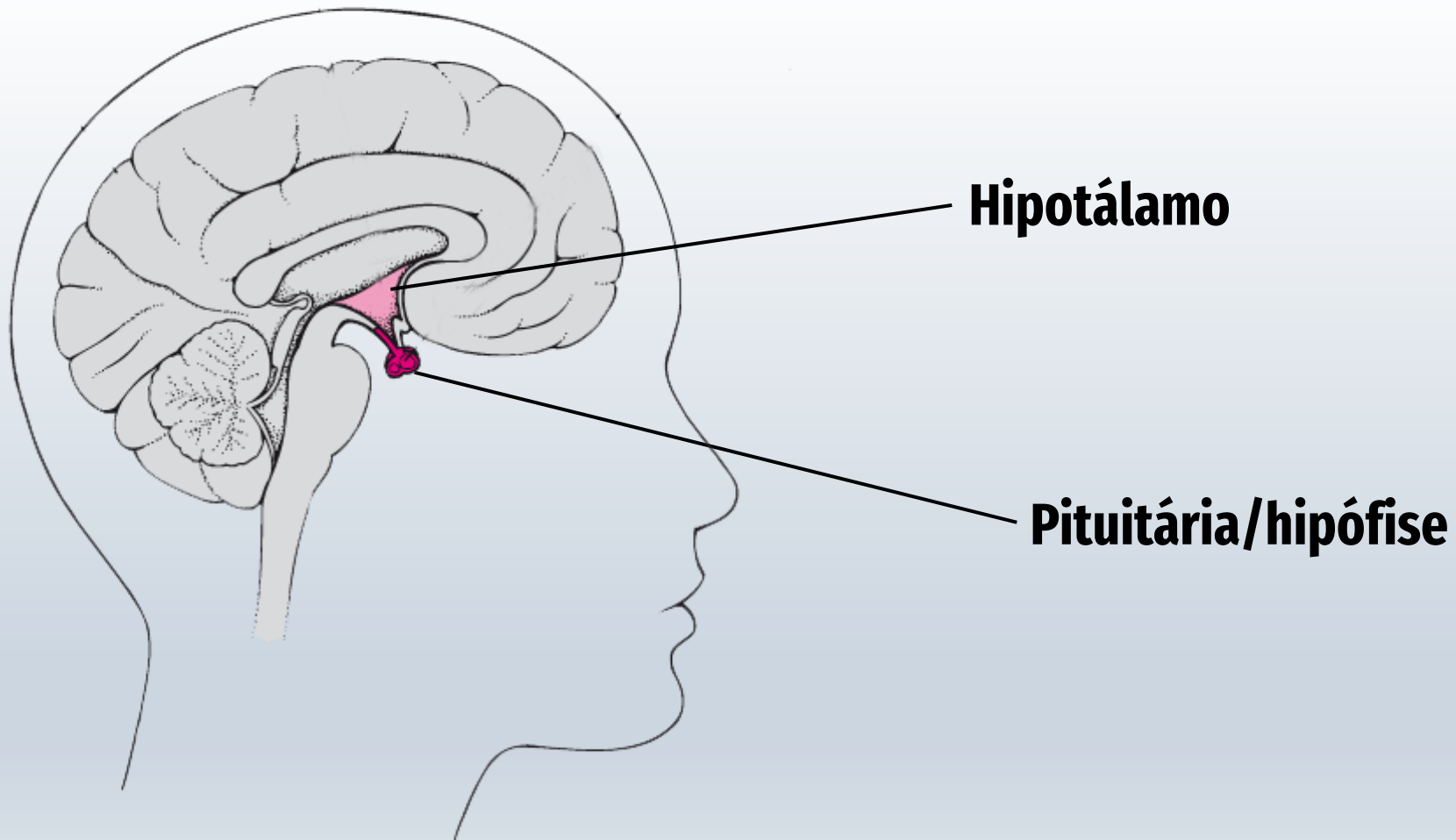
Pituitária/hipófise

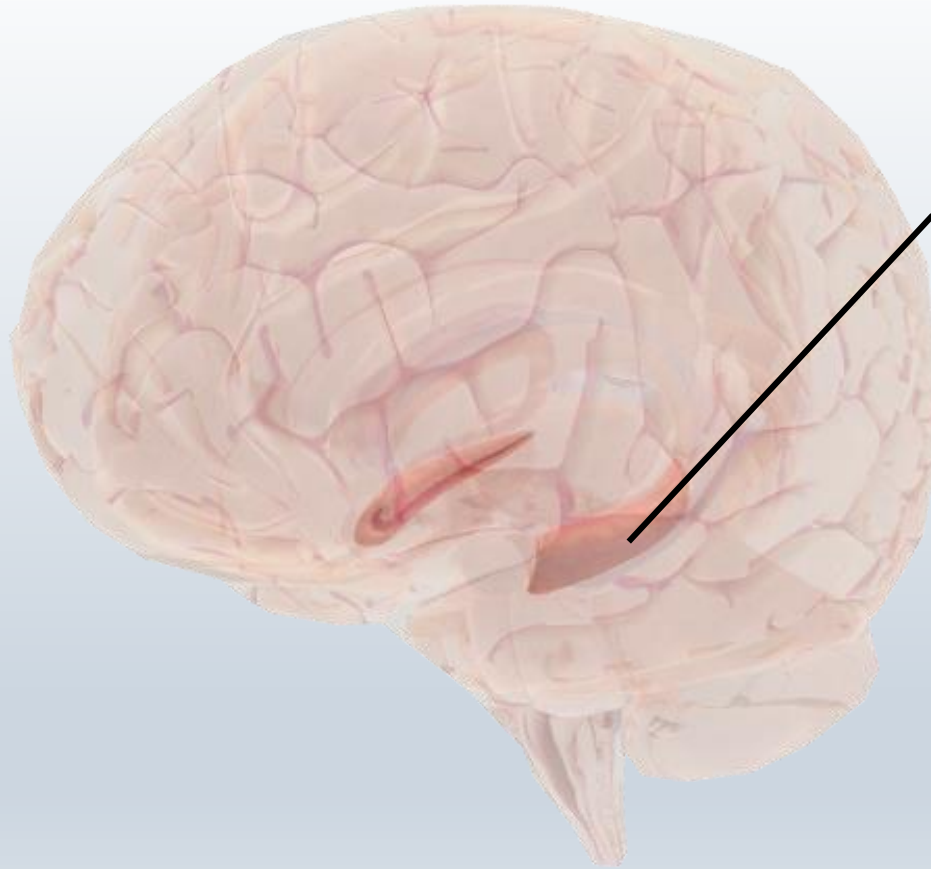
Libera hormônio
adrenocorticotrófico
(ACTH)

03

Glândula adrenal

Cortex: glicocorticoides
Medula: adrenalina e nora





Hipocampo

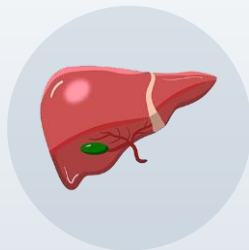
Possui muitos receptores de glicocorticoides. Vai atuar na inibição da produção de cortisol.

CORTISOL

Algumas alterações que o cortisol provoca ou apoia

Fígado

Aumenta gliconeogênese
(produção de glicose)



Pulmão

Aumento da frequência
respiratória



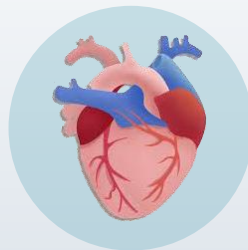
Sistema imunológico

O cortisol suprime o
sistema imunológico



Coração

Aumento dos
batimentos cardíacos



Projetos de LP

São desativados
momentaneamente

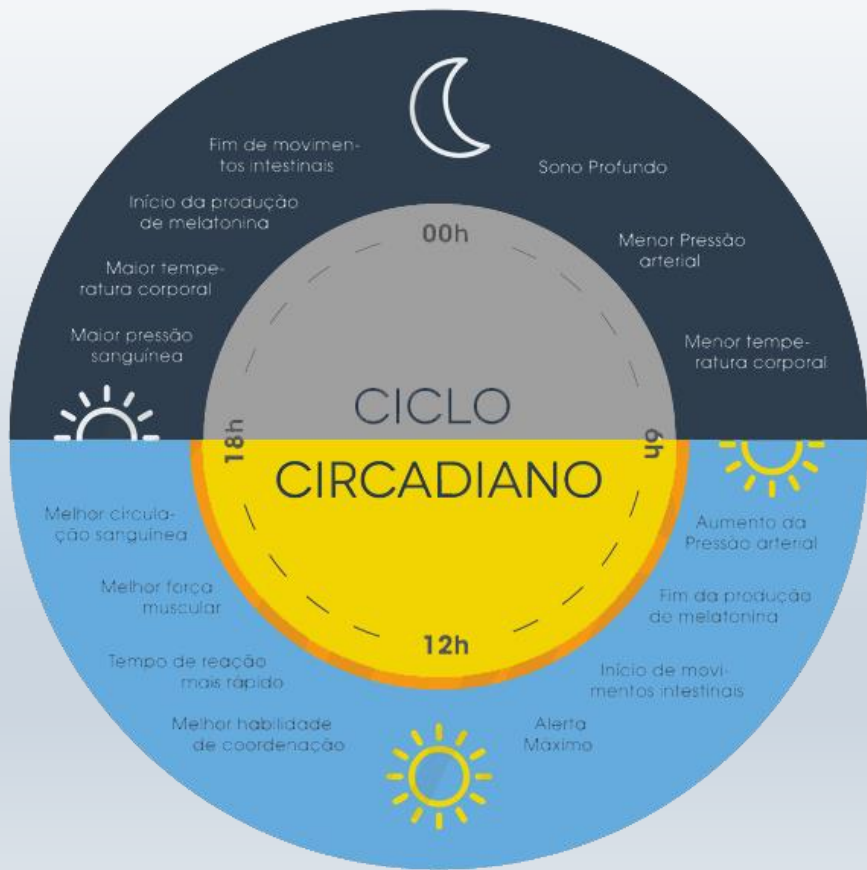


Cérebro

Memória, atenção, alerta
(sentidos mais aguçados)



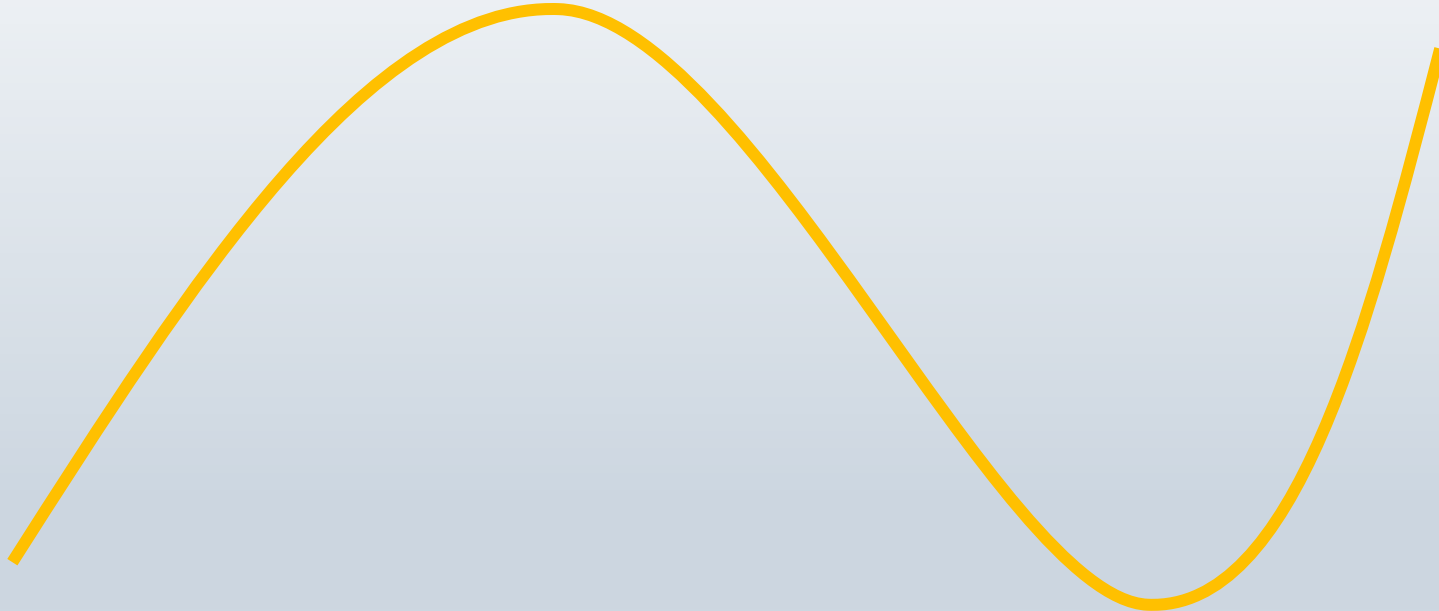
Cortisol e ciclo circadiano



É o nosso “relógio biológico” e opera com base em 24h.

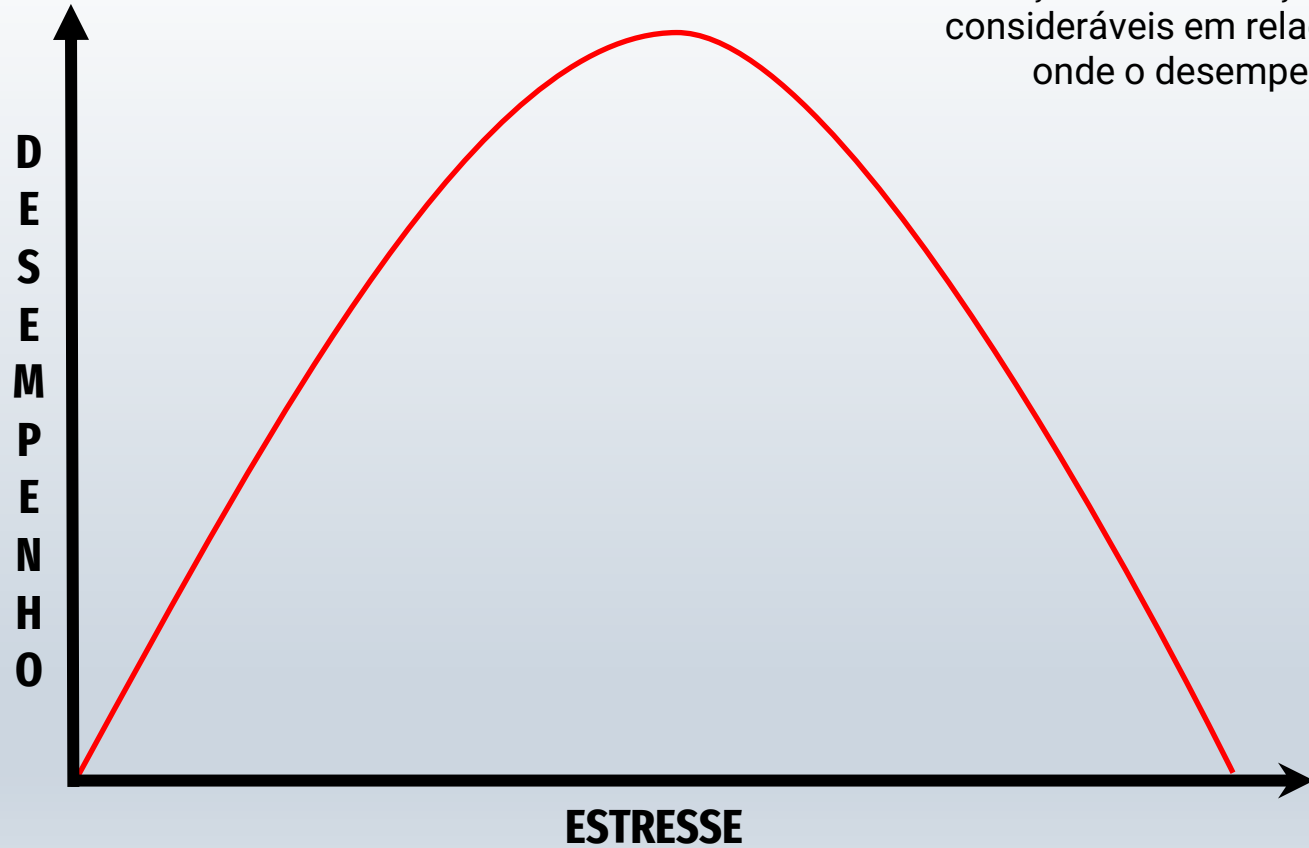
Cortisol e ciclo circadiano

5 a 23 mcg/dL durante o dia



3 a 16 mcg/dL durante à noite

mcg/dl = microgramas por decilitro



Atenção: há diferenças individuais consideráveis em relação ao ponto onde o desempenho cai.

Estresse crônico

Se você está ativando a resposta ao estresse com muita frequência, por muito tempo e por razões puramente psicológicas, o que você vai conseguir é uma doença. Não foi para isso que essa resposta ao estresse evoluiu - Robert Sapolsky.



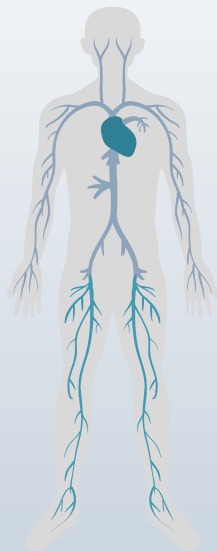
yan

@yanmarrese

o ser humano foi feito pra catar
frutinha e perambular por aí e a
gente ficou inventando moda.
agora ta todo mundo estressado
e ninguém sabe por que

Consequências negativas do estresse crônico

NO CÉREBRO E CORPO



01

Cortex pré-frontal

Afetando a atenção, julgamento, tomada de decisão e freio das emoções.

02

Hipocampo (memória e feedback negativo)

Devido a retração das ramificações, morte de neurônios e inibição da neurogênese.

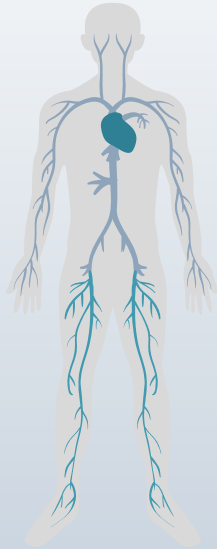
03

Sistema imunológico

Maiores chances de infecções (exemplo: bactérias *H.pylori* que provoca úlceras)

Consequências negativas do estresse crônico

NO CÉREBRO E CORPO



04

Massa muscular

Musculo é um dos principais locais de armazenamento de energia e você está gastando

05

Diabetes tipo 2

Maior risco de desenvolver diabetes (aumento dos níveis de açúcar + resistência a insulina)

06

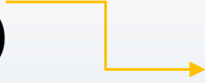
Hipertensão

Constricção dos vasos várias e várias vezes: aumento de pressão e danifica os tecidos.

- Transtornos de ansiedade.
- Comorbidade com depressão é a regra e não a exceção.
70% das pessoas com TAG tem a depressão como comorbidade.
- O estresse crônico é um fator de vulnerabilidade para depressão (hipótese diátese-estresse).
- Burnout: sintomas de ansiedade e depressão relacionados ao trabalho (excessivo/estressante/hostil)

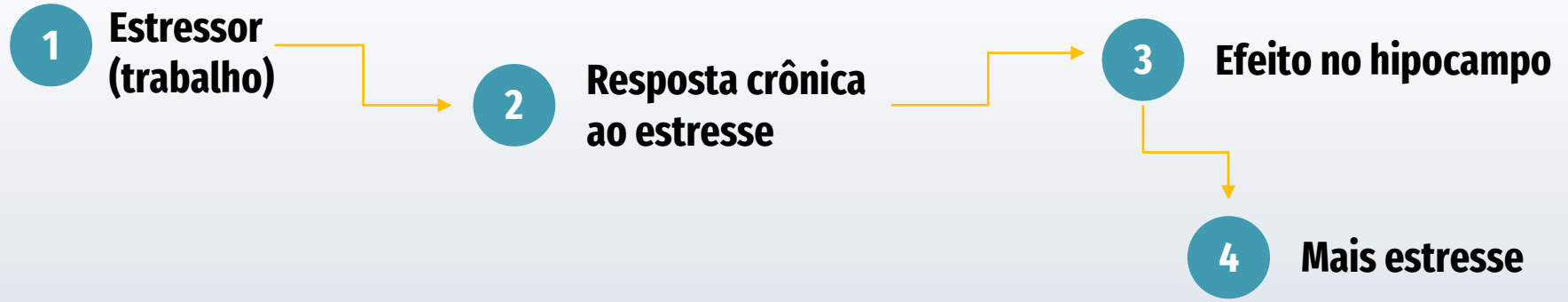
1

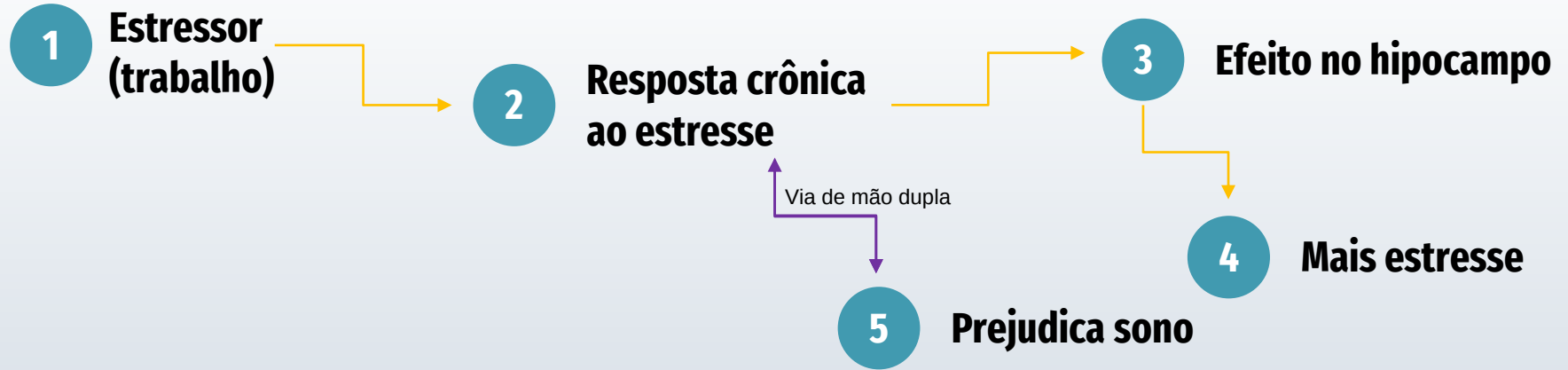
**Estressor
(trabalho)**

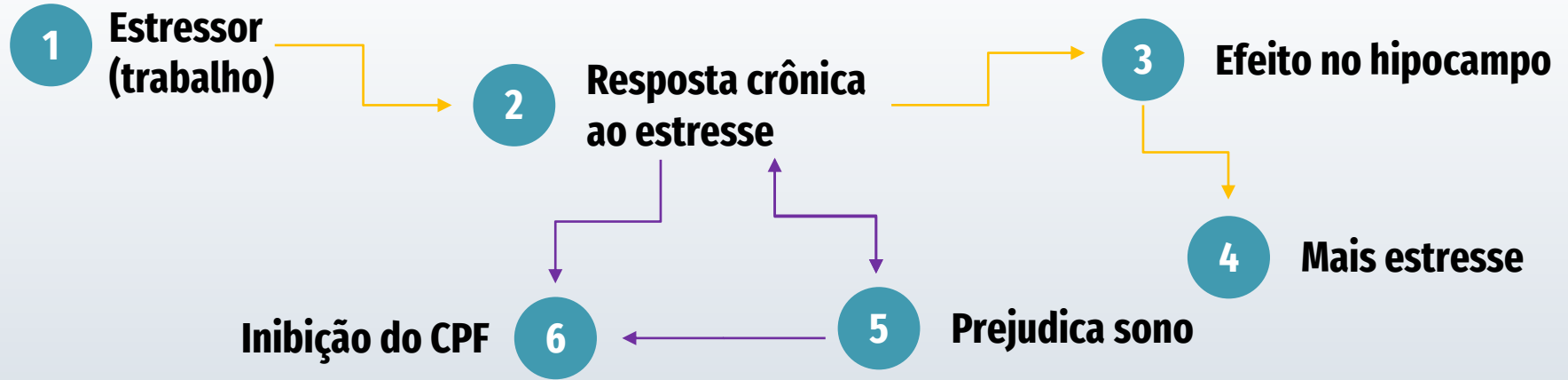


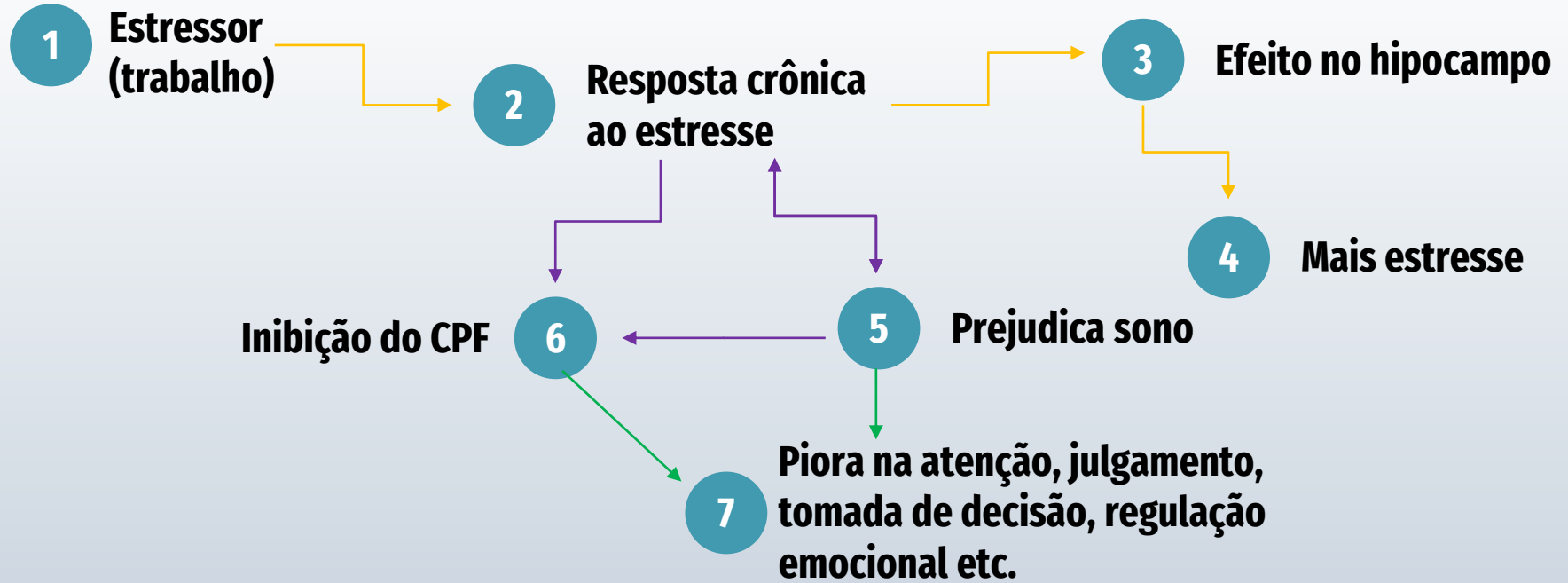


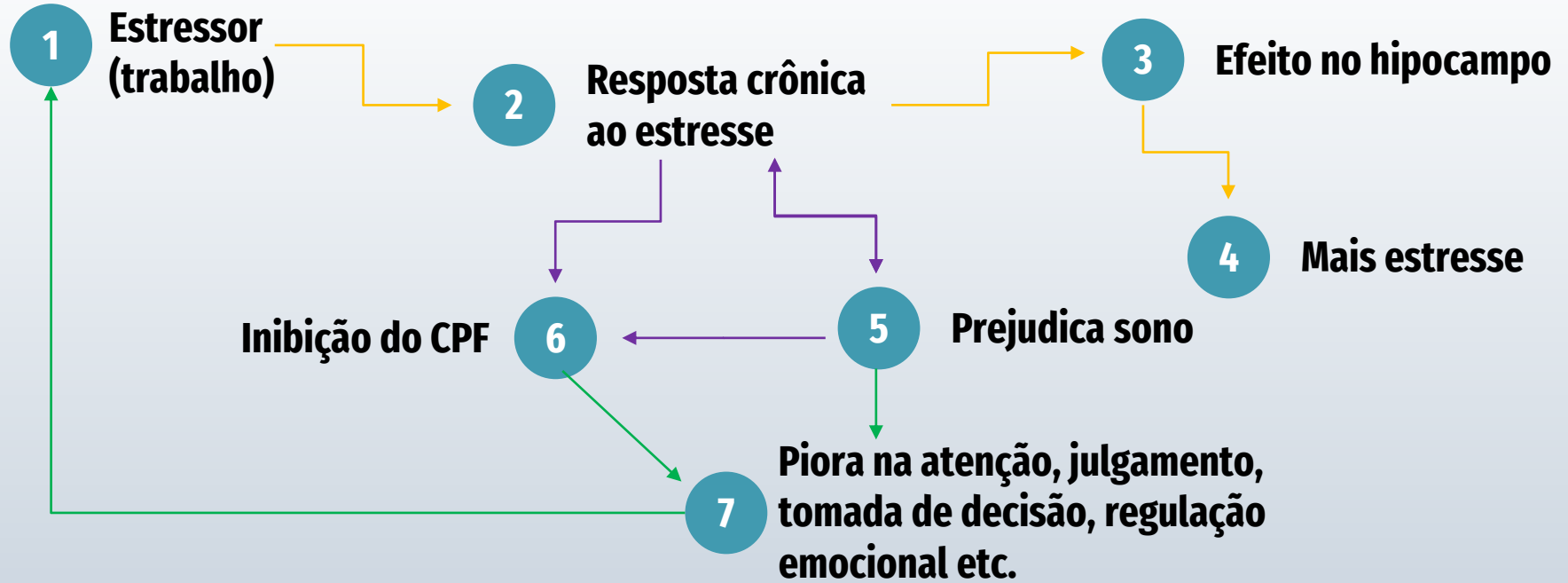


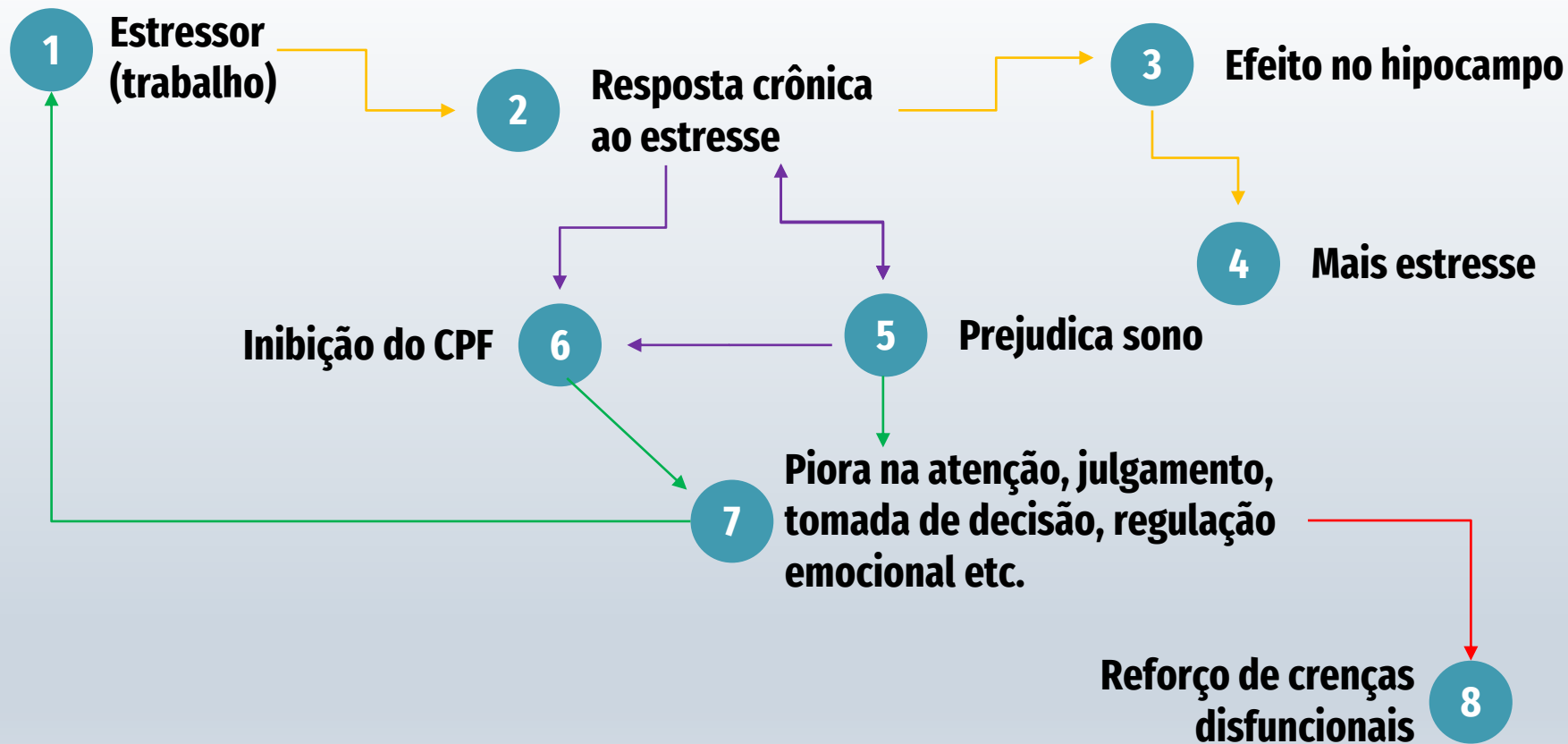


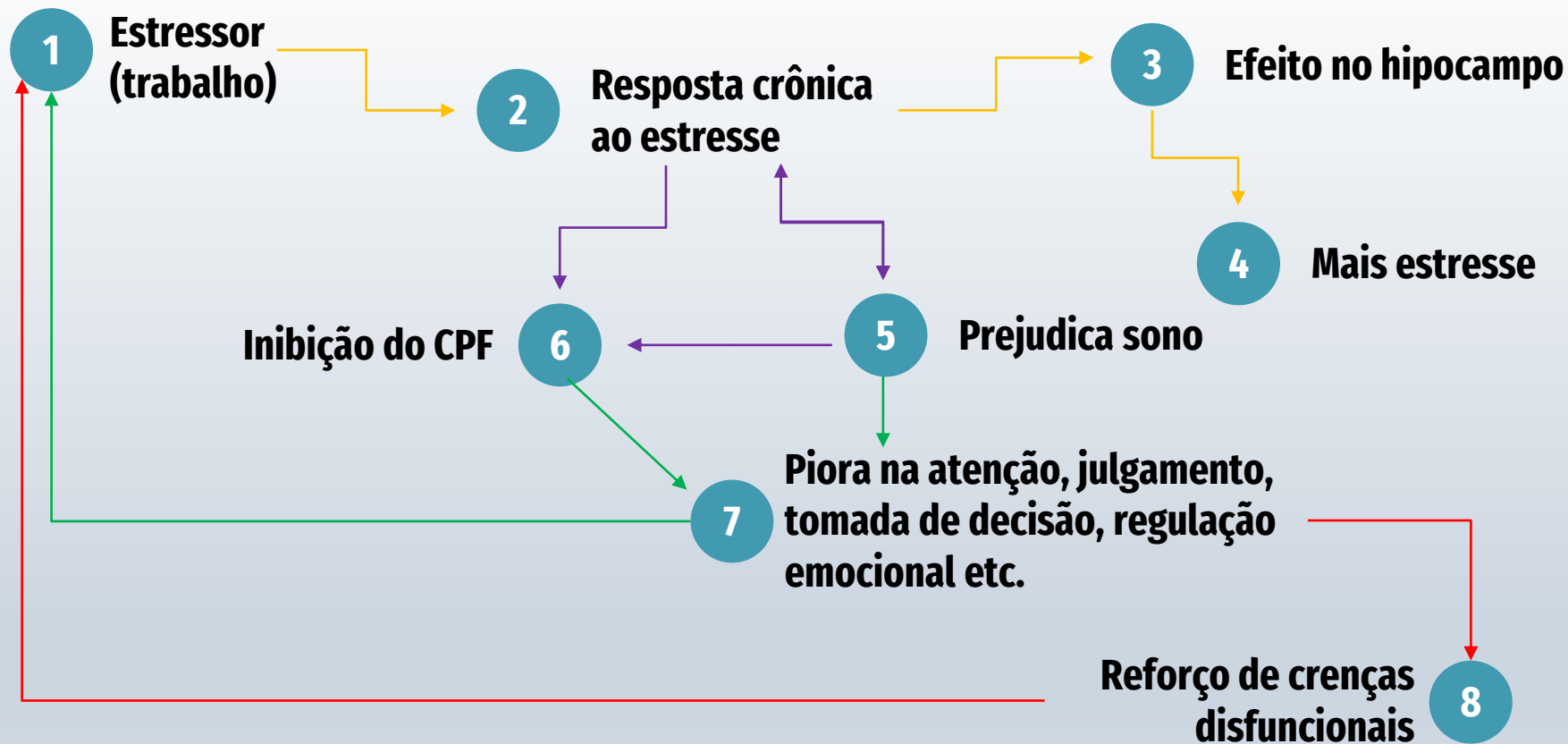




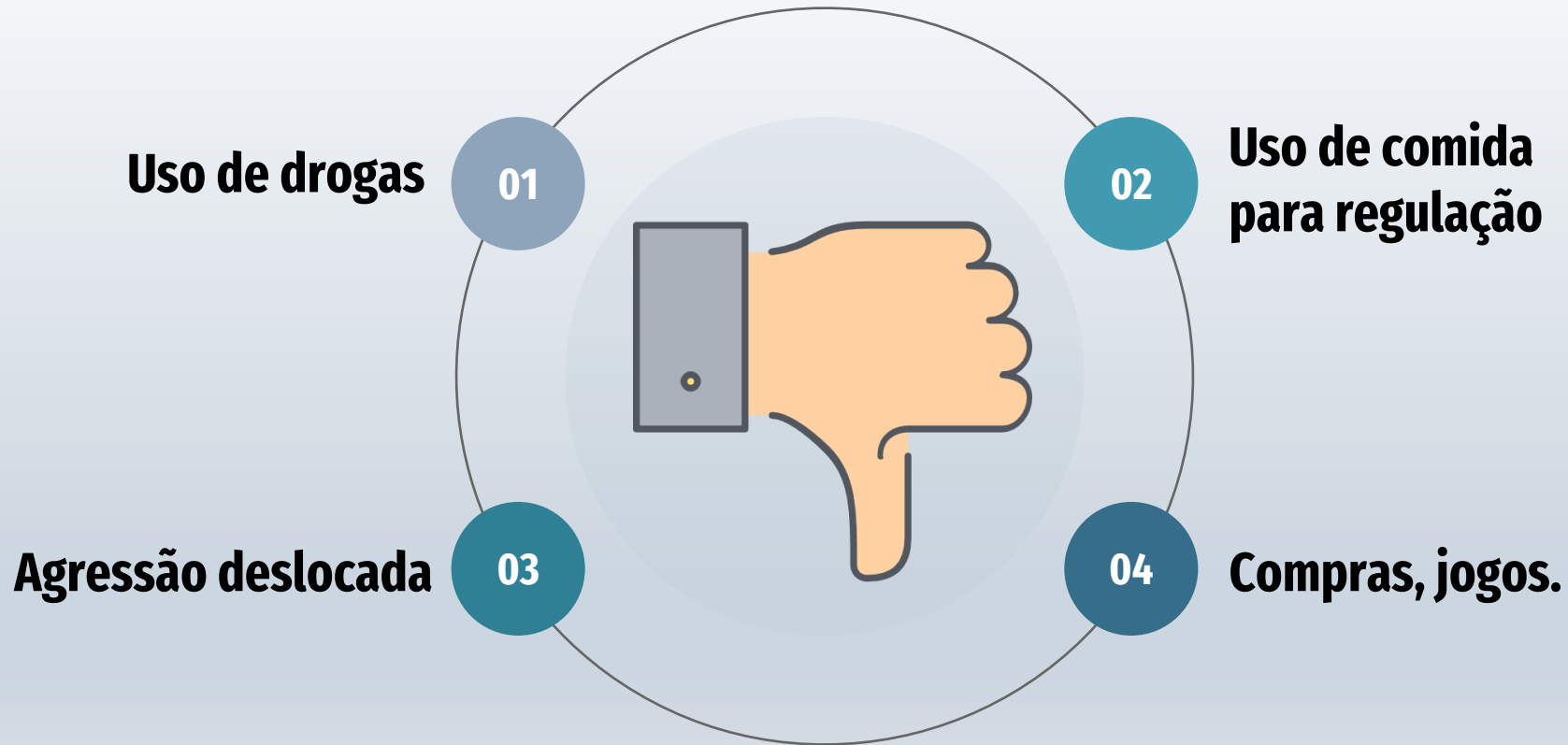








Estratégias **desadaptativas** para lidar com estresse



Agressividade deslocada



Estratégias **adaptativas** para lidar com estresse

