

ANSIEDADE E IMUNIDADE: INVESTIGANDO A INFLUÊNCIA DO ESTRESSE EMOCIONAL NAS RESPOSTAS IMUNOLÓGICAS

JARDIM, E, V¹; RUAS, E;²

Palavras-chaves: Psiconeuroimunologia. TAG. Imunidade

INTRODUÇÃO

A ansiedade e o estresse é uma reação normal do organismo diante de uma ameaça. Nessa situação o corpo libera alguns hormônios para ajudar na restauração do equilíbrio, processo que se chama de homeostase (Faccini et al., 2020). Por um curto período, o estresse pode trazer benefícios, mas quando duradouro pode causar problemas ao organismo podendo até ocasionar o desenvolvimento de processos patológicos. A ansiedade em especial pode estar associada em múltiplos fatores, como genética, questões do cérebro, ambiente em que a pessoa vive, traumas e até histórico familiar de doenças mentais (Lopes, 2021).

A Psiconeuroimunologia é o estudo de como o sistema nervoso e o sistema imunológico conversam entre si. Nesses estudos evidencia-se que o estresse físico ou emocional pode atrapalhar na comunicação neuro-imunológica e enfraquecer as defesas do corpo (Marques-Deak; Sternberg, 2004). Tal fator pode fazer com que o estresse continuo favoreça o desenvolvimento de doenças como depressão, inflamações e suscetibilidade a infecções. Devido a esses motivos, estudos focam nos “hormônios do estresse” e no eixo HPA, que controlam respostas neuro-imunológicas do organismo (Pagliarone; Sforcin, 2016).

Este trabalho busca compreender melhor como o estresse emocional, uma comorbidade muito presente na ansiedade, afeta o sistema imunológico e entender essa relação para criar formas de cuidar em saúde que levem em conta tanto os fatores mentais quanto os físicos oriundos do binômio estresse/ansiedade.

OBJETIVO

O objetivo deste trabalho é compreender como a ansiedade e o estresse afetam o sistema imunológico, mostrando de que forma essas condições podem enfraquecer as defesas do organismo.

MÉTODOS

O presente estudo caracteriza-se como uma revisão narrativa da literatura, desenvolvida com o objetivo de compreender a relação entre ansiedade, estresse e sistema imunológico à luz da psiconeuroimunologia. Para tanto, foram selecionados artigos científicos, dissertações, monografias e documentos oficiais publicados entre 2000 e 2025, com ênfase em estudos que abordassem os efeitos da ativação do eixo hipotálamo-hipófise-adrenal (HHA), a influência do cortisol sobre as respostas imunológicas e a associação entre transtornos de ansiedade e doenças inflamatórias, autoimunes, infecciosas e neoplásicas. A busca foi realizada em bases de dados como SciELO, PubMed e Google Scholar, utilizando descritores em português e inglês, tais como “ansiedade”, “estresse”, “sistema imunológico”, “psiconeuroimunologia” e “cortisol”.

DESENVOLVIMENTO

A ansiedade, quando se torna crônica, enfraquece o sistema imunológico. Isso acontece principalmente porque o corpo mantém o eixo HHA ativado e libera grandes quantidades de cortisol, hormônio que reduz a produção de citocinas importantes, como a IL-12, e diminui a atuação das células de defesa, deixando o organismo mais vulnerável a infecções e inflamações (FACCINI et al., 2020; FONSECA; GONÇALVES; ARAUJO, 2015).

Pessoas com transtorno de ansiedade generalizada tendem a ter mais chances de desenvolver doenças inflamatórias, infecciosas e até autoimunes (CRUZ et al., 2023; SILVEIRA; TEIXEIRA, 2021). Dados da OMS (2017) e de Costa et al. (2019) indicam que a ansiedade atinge cerca de 3,6% da população mundial, chegando a 7,7% entre as mulheres no continente americano.

Diante disso, os autores apontam que combinar tratamento psicológico, uso de medicamentos e estratégias de controle do estresse é essencial para proteger a imunidade e melhorar a qualidade de vida (GARAKANI et al., 2020; LOPES et al., 2021; NICE, 2019).

CONCLUSÃO

Esta revisão mostrou que a ansiedade, principalmente quando vira algo constante, mexe direto e de forma negativa com o nosso sistema imunológico. O funcionamento contínuo do eixo hipotálamo-hipófise-adrenal (HHA) e o excesso de cortisol no corpo são os principais responsáveis por isso, o que acaba enfraquecendo as defesas do corpo e aumentando a chance de doenças inflamatórias, infecções e problemas autoimunes.

Também ficou claro que saúde mental e imunidade estão ligadas: o estresse constante não só piora doenças que a pessoa já tem, mas também pode causar outras. Dados da OMS e pesquisas recentes mostram que a ansiedade é um problema mundial, que afeta mais as mulheres, e por isso precisa de atenção especial nas políticas de saúde e na prevenção.

Por isso, é importante usar tratamentos que incluam terapia, remédios e formas de controlar o estresse, para não só aliviar a ansiedade, mas também proteger a imunidade e melhorar a qualidade de vida. Investir em prevenção, educação em saúde e apoio psicológico é fundamental para diminuir os impactos da ansiedade na saúde das pessoas.

REFERENCIAS

CRUZ, Bruna Freitas Santa et al. A influência da ansiedade e estresse sobre o sistema imunológico. *Revista Ft*, São Paulo, v. 27, n. 128, 2023. Disponível em: <https://revistaft.com.br/a-influencia-da-ansiedade-e-estresse-sobre-o-sistema-imunologico/>. Acesso em: 11 jun. 2025.

FACCINI, Amanda Magnago et al. Influência do estresse na imunidade: revisão bibliográfica. *Revista Científica da Faculdade de Medicina de Campos*, [S. l.], v. 15, n. 3, p. 1-8, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.29184/1980-7813.rcfmc.312.vol.15.n3.2020>. Acesso em: 11 jun. 2025.

FONSECA, Neura Cirqueira; GONÇALVES, Jacqueline Coimbra; ARAUJO, Graziela Silveira. Influência do estresse sobre o sistema imunológico. In: *Simpósio de TCC e Seminário de IC*, 2015, [Local do Evento]. Anais [...]. [Local de publicação]: [Editora], 2015. Disponível em: http://nippromove.hospedagemdesites.ws/anais_simposio/arquivos_up/documentos/artigos/52c91f3d9b166b15600728615d98345a.pdf. Acesso em: 16 jun. 2025.

GARAKANI, Amir et al. Pharmacotherapy of Anxiety Disorders: Current and Emerging Treatment Options. *Frontiers in Psychiatry*, [S. l.], v. 11, p. 595584, 23 dez. 2020. DOI: 10.3389/fpsy.2020.595584. Acesso em: 11 abr. 2025.

LOPES, Amanda Brandão et al. Transtorno de ansiedade generalizada: uma revisão narrativa. *Revista Eletrônica Acervo Científico*, v. 35, p. e8773, 6 set. 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.25248/reac.e8773.2021>. Acesso em: [data de acesso, se quiser pode colocar].

MARQUES-DEAK, Andrea; STERNBERG, Esther. Psiconeuroimunologia: a relação entre o sistema nervoso central e o sistema imunológico. *Revista Brasileira de Psiquiatria*, [S. l.], v. 26, n. 3, p. 143-144, 2004. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1516-44462004000300002>. Acesso em: 15 jun. 2025.

NATIONAL INSTITUTE FOR HEALTH AND CARE EXCELLENCE (NICE). *Nice Guideline. Generalised anxiety disorder and panic disorder in adults: management*. United Kingdom, 2019. p. 1-41. Disponível em: <https://www.nice.org.uk/guidance/cg113/resources/generalised-anxiety-disorder-and-panic-disorder-in-adults-management-35109387756997>. Acesso em: 12 jun. 2025.

PAGLIARONE, Ana Carolina; SFORCIN, José Maurício. Estresse: revisão sobre seus efeitos no sistema imunológico. *Biosaúde*, [S. l.], v. 11, n. 1, p. 57-90, 2016. Disponível em: <https://ojs.uel.br/revistas/uel/index.php/biosaude/article/view/24304>. Acesso em: 15 jun. 2025.