Sábado, 21 de Novembro de 2026

Estresse Crônico e Doenças Cardiovasculares

O estresse crônico é um dos principais desafios à saúde nos tempos modernos. Ele vai além de um estado emocional desconfortável, sendo um fator de risco relevante para o desenvolvimento de doenças cardiovasculares.

Estudos científicos demonstram que o estresse prolongado está diretamente relacionado ao aumento dos níveis de cortisol, o hormônio do estresse. Em situações crônicas, o cortisol contribui para alterações metabólicas, aumento da pressão arterial e elevação da frequência cardíaca, que sobrecarregam o sistema cardiovascular. Além disso, o estresse crônico promove inflamação sistêmica, um fator importante no desenvolvimento de aterosclerose, a formação de placas de gordura nos vasos sanguíneos.

Pessoas que vivem sob constante estresse também apresentam maior propensão a hábitos prejudiciais, como consumo excessivo de alimentos ultraprocessados, sedentarismo e tabagismo, agravando o impacto cardiovascular. A combinação desses fatores pode levar a hipertensão, arritmias, infarto do miocárdio e até insuficiência cardíaca.

A boa notícia é que o estresse pode ser controlado, e isso reflete positivamente na saúde cardiovascular. Abaixo, listamos sete estratégias práticas para manejar o estresse e proteger o coração:

7 Dicas Para Gerenciar o Estresse e Proteger Seu Coração:

1. Pratique a respiração consciente :Dedique alguns minutos por dia para respirar profundamente e com calma. Essa prática reduz o cortisol e promove relaxamento.

2. Adote uma rotina de atividade física Exercícios aeróbicos e de resistência ajudam a liberar endorfinas, melhorando o humor e reduzindo a ansiedade.

3. Desenvolva hábitos de sono saudáveis: Dormir bem regula os hormônios do estresse e restaura o equilíbrio do organismo.

4. Alimente-se de forma equilibrada

Evite excessos de açúcar e gordura, preferindo alimentos ricos em nutrientes que favorecem a saúde cerebral e cardíaca.

5. Medite ou pratique mindfulness

Técnicas de atenção plena ajudam a reduzir a reatividade emocional e melhoram o foco mental.

6. Mantenha conexões sociais

Conversar com amigos e familiares pode aliviar a tensão e oferecer suporte emocional.

7. Desconecte-se das telas*

Reserve momentos longe do celular e do computador para relaxar e se conectar consigo mesmo.

Adotar essas práticas simples no dia a dia não apenas ajuda a gerenciar o estresse, mas também promove qualidade de vida e longevidade. Cuidar da mente é cuidar do coração!

Seja proativo na busca por equilíbrio, e lembre-se: pequenas mudanças podem trazer grandes benefícios à sua saúde.

Max Lima é Especialista em Clínica Médica pelo Instituto dos servidores do Estado de São Paulo (HSPE-FMO), Especialista em Cardiologia pelo Instituto Dante Pazzanese, Especialista em Terapia Intensiva pela AMIB, Fellow pela Sociedade Europeia de Cardiologia, Ex Conselheiro Federal de Medicina (2019-2024), Presidente da SBC MT - biênio 2016-2017