

IMUNIDADE E ESTRESSE

XXXI Encontro de Extensão

Lia Mesquita de Abreu, Gabrielle Andrade de Oliveira, João Lucas Fernandes da Silva,
Laura Hermínio Sousa, Samuel Lucas Almeida da Silva, Jose Ajax Nogueira Queiroz

Introdução: Constituído de diversas moléculas, células, tecidos e órgãos, o sistema imunológico atua constantemente para manter a composição do organismo, protegendo-o de infecções, infestações e neoplasias. Também exerce função regulatória e interage com todos os demais sistemas do corpo. Por realizar múltiplas funções, múltiplos também são os fatores que podem interferir na sua efetividade. Dentre eles, o estresse tem se destacado como um dos principais causadores de alterações na imunidade, não raro prejudicando-a. O estresse é uma reação fisiológica, podendo ser experimentado no momento de ameaça real ou num estado antecipado de medo. A resposta a ele é adaptativa e prepara o organismo para enfrentar desafios por meio de descargas hormonais. Contudo, quando persistente e duradouro, pode tornar-se crônico, comprometendo o organismo e propiciando o desenvolvimento de doenças. Aprender a melhor gerenciar o estresse é fundamental à manutenção da imunidade e, consequentemente, à promoção de saúde. **Objetivo:** Promover a saúde por meio do melhor gerenciamento do estresse, de modo a manter a eficiência do Sistema Imune. **Métodos:** Realização de reuniões semanais de organização do projeto, além de revisão do tema estresse e imunidade. Produção de material de fácil compreensão, utilizando a Tecnologia Digital de Informação e Comunicação (TDIC) para difundi-lo e promover conscientização. **Resultados:** A partir das reuniões realizadas, associadas às capacitações em Imunologia e a revisões literárias sobre o tema, foi criado um blog. O material está sendo preparado para publicação. **Conclusão:** A divulgação por mídias eletrônicas das estratégias para o manejo do estresse: sono de qualidade, dieta balanceada e atividades físicas regulares, além daquelas relativas ao âmbito psicossocial (exercício da gratidão e da compaixão, por exemplo). Assim, conclui-se que a conscientização acerca da importância da adoção de condutas fundamentais é essencial à promoção de saúde.

Palavras-chave: Imunidade. Estresse. Saúde.