

Perigo silencioso: estresse afeta o coração e pode causar morte súbita

Category: BRASIL, GERAL, SAÚDE

escrito por Alice Catharinne | 27 de março de 2026



O estresse crônico está associado ao desenvolvimento de doenças cardiovasculares, acendendo um alerta para os impactos na saúde do coração. A exposição prolongada a situações de tensão provoca alterações hormonais que elevam a pressão arterial, aceleram os batimentos cardíacos e favorecem processos inflamatórios, aumentando o risco de hipertensão, arritmias, infarto e Acidente Vascular Cerebral (AVC). Diante desse cenário, é importante se prevenir com acompanhamento regular e adoção de hábitos que contribuam para o controle do estresse e a preservação da saúde cardiovascular.

De acordo com o médico cardiologista Antônio Monteiro, diretor da Sociedade Paraense de Cardiologia (SBC-PA), o estresse crônico está associado ao desenvolvimento de uma série de doenças cardiovasculares. Isso ocorre devido ao excesso de liberação dos chamados “catecolaminas”, hormônios e neurotransmissores, como adrenalina e cortisol, o que pode ocasionar na elevação da frequência cardíaca e da pressão arterial por vasoconstrição, o estreitamento dos vasos sanguíneos.

Em situações de estresse, o cérebro aciona o sistema de alerta do organismo, conhecido como mecanismo de luta ou fuga,

fazendo com que as glândulas suprarrenais liberem os dois tipos de hormônios. A adrenalina é responsável por acelerar os batimentos cardíacos e aumentar a pressão arterial de forma imediata. Já o cortisol eleva o açúcar no sangue e favorece o acúmulo de gordura, especialmente na região abdominal.

“Em situações pontuais, essa resposta é saudável e até necessária para a sobrevivência. O problema é quando o estresse se torna crônico: o coração fica submetido a uma pressão contínua, as artérias se inflamam, a coagulação do sangue aumenta e o risco de formação de placas de gordura nas paredes arteriais, o que se chama de aterosclerose, cresce significativamente. É como se o motor do carro ficasse em rotação máxima o tempo todo, o desgaste é inevitável”, explica o cardiologista.

Esses efeitos estão envolvidos na inflamação vascular e aceleração da aterosclerose. Nesse sentido, diversas doenças cardiovasculares tem origem no estresse crônico, como a hipertensão arterial, doença coronariana, infarto do coração, Acidente Vascular Cerebral (AVC), arritmias e insuficiência cardíacas e até Síndrome de Takotsubo, uma disfunção cardíaca temporária, geralmente, desencadeada por estresse emocional ou físico intensos.

“As palpitações são um sinal clássico, aquela sensação de que o coração está disparando ou falhando. A sudorese excessiva, especialmente nas mãos e no peito, também é um aviso importante. Outros sinais frequentes são a sensação de aperto ou dor no peito, a falta de ar sem esforço físico aparente, a tontura ou sensação de desmaio, a dor de cabeça frequente na nuca, o cansaço extremo mesmo sem atividade intensa e os tremores e formigamento nas mãos e nos pés”, destaca o médico sobre os principais sinais físicos de problemas do coração causadas por estresse.

Além dos sinais físicos, existem padrões que ligam o alerta

para as doenças do coração. Em primeiro lugar, a pressão arterial alta em medições repetidas, mesmo em repouso, é um sinal importante, assim como as palpitações frequentes ou que duram vários minutos. Outro indicativo são os episódios de dor ou desconforto no peito, que aparecem em momentos de tensão emocional, além da falta de ar relacionada à conflitos ou preocupações.

“Exames que mostram colesterol alto, glicemia elevada ou proteína C-reativa aumentada também são marcadores inflamatórios associados ao estresse crônico. A dificuldade de dormir associada a sensação de coração acelerado à noite completa esse quadro de alerta. Se esses sinais aparecem com frequência, é hora de procurar um cardiologista e também considerar apoio psicológico”, orienta o presidente da SBC-PA.

Em contrapartida, é possível que problemas cardíacos sejam assintomáticos. “Esse é um dos aspectos mais perigosos do estresse crônico. A hipertensão, por exemplo, é chamada de assassina silenciosa justamente porque a maioria das pessoas não sente nada até que surge uma complicação grave. A aterosclerose, o acúmulo de placas nas artérias, também avança silenciosamente por anos. A pessoa pode estar com artérias comprometidas e se sentir bem. Por isso, exames preventivos regulares, incluindo eletrocardiograma, ecocardiograma e exames de sangue, são fundamentais, especialmente para quem vive sob pressão constante”, alerta o doutor Antônio Monteiro.

CENÁRIO

Conforme o cardiologista, a ciência estabelece ligação direta entre o estresse e o infarto, contribuindo para esse quadro por múltiplos caminhos: “aumenta a pressão arterial, favorece a formação de coágulos, inflama as artérias e pode provocar espasmos coronarianos, que são contrações súbitas das artérias do coração que reduzem o fluxo de sangue”. Nesse contexto, o estudo INTERHEART, publicado na revista The Lancet, em 2004, foi um marco na cardiologia ao investigar fatores de risco

para o infarto agudo do miocárdio (IAM) no mundo, ao lado do tabagismo, diabetes e hipertensão.

“O infarto é, sim, um dos desfechos mais graves relacionados ao estresse, mas não é o único. As arritmias e a hipertensão são provavelmente os problemas mais frequentes no dia a dia. O infarto representa o extremo da cadeia, geralmente quando outros fatores de risco se somam ao estresse por anos sem tratamento”, revela o médico.

Um dado alarmante é que cada vez mais pessoas jovens correm risco de ter um infarto e a desenvolver doenças cardíacas devido ao estresse. “Costumávamos associar infarto e doenças cardíacas a pessoas acima dos 60 anos. Mas temos visto um aumento preocupante de eventos cardiovasculares em adultos jovens, entre 30 e 45 anos, e o estresse crônico é um dos principais fatores. A geração que hoje, que está nessa faixa etária, cresceu conectada, submetida à cobrança de produtividade constante, endividamento, insegurança financeira e excesso de informação. Esse perfil é um campo fértil para o desenvolvimento de hipertensão precoce, arritmias e até infarto em idades que antes nos surpreendiam”, evidencia Antônio.

CUIDADOS

A atividade física regular está em primeiro lugar entre os cuidados para proteger o coração. “150 minutos por semana de atividade moderada reduzem significativamente os níveis de cortisol e melhoram a saúde cardiovascular. Caminhada, natação, ciclismo, o que a pessoa gostar e conseguir manter”, recomenda o médico. Somado a isso, o sono de qualidade é também um pilar essencial, já que dormir mal causa estresse ao coração, segundo o cardiologista.

“Sete a oito horas por noite são a meta, pois é durante o sono que o sistema cardiovascular descansa e se recupera. As técnicas de respiração e meditação também têm evidência

científica de redução da pressão arterial e da frequência cardíaca. Não precisa ser guru: cinco minutos de respiração consciente já fazem diferença”, ensina.

Outro ponto importante é a desconexão digital programada. Determinar um limite de tempo nas redes sociais e o contato com notícias negativas auxiliam nesse sentido, já que o excesso de informação mantém o cérebro em estado de alerta constante. “O apoio psicológico não é luxo, é prevenção cardiovascular. Tratar ansiedade e depressão protege o coração. Uma alimentação equilibrada, com menos ultraprocessados, menos sal e mais vegetais, reduz a inflamação e protege as artérias”, complementa Antônio Monteiro.

Por fim, “estabelecer limites, dizer não quando necessário, delegar e respeitar o próprio tempo de descanso é tão importante quanto qualquer remédio. E, claro, consultas preventivas regulares mesmo sem sintomas. Pessoas sob estresse crônico devem verificar pressão, colesterol e glicemia pelo menos uma vez por ano. O coração aguenta muita coisa, mas não aguenta tudo para sempre. O estresse de hoje pode ser o infarto de amanhã. Cuidar da saúde mental é cuidar do coração”, aconselha o cardiologista.

Fonte: dol e Publicado Por: Jornal Folha do Progresso
27/03/2026/13:33:56

O formato de distribuição de notícias do [Jornal Folha do Progresso](#) pelo celular mudou. A partir de agora, as notícias chegarão diretamente pelo formato Comunidades, ou pelo canal uma das inovações lançadas pelo WhatsApp. Não é preciso ser assinante para receber o serviço. Assim, o internauta pode ter, na palma da mão, matérias verificadas e com credibilidade. Para passar a [receber as notícias](#) do Jornal Folha do Progresso, clique nos links abaixo siga nossas redes sociais:

- [Clique aqui e nos siga no X](#)
- [Clica aqui e siga nosso Instagram](#)
- [Clique aqui e siga nossa página no Facebook](#)
- [Clique aqui e acesse o nosso canal no WhatsApp](#)
- [Clique aqui e acesse a comunidade do Jornal Folha do Progresso](#)

Apenas os administradores do grupo poderão mandar mensagens e saber quem são os integrantes da comunidade. Dessa forma, evitamos qualquer tipo de interação indevida. Sugestão de pauta enviar no e-mail: folhadoprogresso.jornal@gmail.com.

Envie vídeos, fotos e sugestões de pauta para a redação do JFP (JORNAL FOLHA DO PROGRESSO) Telefones: WhatsApp [\(93\) 98404 6835](#)– (93) 98117 7649.

“Informação publicada é informação pública. Porém, para chegar até você, um grupo de pessoas trabalhou para isso. Seja ético. Copiou? Informe a fonte.”

Publicado por Jornal Folha do Progresso, Fone para contato 93 981177649 (Tim) WhatsApp: [-93- 984046835](#) (Claro)
- Site: www.folhadoprogresso.com.br e-mail: folhadoprogresso.jornal@gmail.com/ou e-mail: adeciopiran.blog@gmail.com