

CORTISOL COMO MEDIADOR DA RESPOSTA AO STRESS

Manuela Amaral-Bastos, CHP; Doutoranda em Enfermagem, CIIS, ICS-UCP

mariamanuelaamaral@gmail.com

Introdução: Os estímulos passíveis de causar stress são múltiplos. A avaliação do estímulo e a resposta variam de pessoa para pessoa e na mesma pessoa em situações diferentes. O stress é objeto de investigação e tem sido abordado em várias perspetivas não havendo ainda um consenso. O cortisol é um mediador importante na resposta às situações de stress.

Objetivos: descrever o papel do cortisol na resposta a estímulos *stressores* e interpelar à reflexão.

Resultados: É o cérebro o responsável pela resposta do organismo ao stress percebido determinando respostas fisiológicas, condutas complexas e mudanças ao nível da plasticidade. A regulação hormonal da resposta ao stress é da responsabilidade da hipófise anterior e da glândula suprarrenal. O cortisol é um glucocorticoide, produzido na zona fasciculada e reticular do córtex adrenal. Tem como objetivo a homeostasia e, além de outras, exerce funções sobre o stress e a inflamação, o metabolismo dos carboidratos, das proteínas e das gorduras na produção e gestão de energia. É segregado num ritmo circadiano, atingindo o seu ponto máximo (20ug) 1h antes da pessoa acordar pela manhã e o mínimo (5ug) cerca das 00h. Contudo, pode ser produzido em rajadas e a sua concentração aumenta rapidamente. A sua determinação pode ser efetuada no sangue, na saliva ou na urina. O cortisol em níveis elevados é prejudicial para a glândula suprarrenal e para várias estruturas cerebrais responsáveis por funções superiores e controle emocional.

Conclusão: A investigação tem vindo a relacionar a resiliência com a gestão da resposta ao stress. Mas, qual a responsabilidade da pessoa na resposta que a sua matriz biológica lhe permite?

PALAVRAS CHAVE: Cortisol, Stress, Resiliência

D'Alessio, L. Mecanismos Neurobiológicos de la Resiliencia Polemos. Disponível em: <http://www.gador.com.ar/iyd/psiquiatria/pdf/resiliencia.pdf>

Binder, E. B. (2012). Low cortisol and risk and resilience to stress-related psychiatric disorders. *Biological Psychiatry*, 71(4), 282-283.

Chamon, E. (2006). Estresse e Estratégias de enfrentamento: o uso da escala toulousaine no Brasil. *Rev. Psic. Organ. Trab.*, 6(2), 43-64.

Guyton, A., & Hall, J. (1996). *Tratado de Fisiologia Médica* (9ª ed.). Brasil: Guanabara Koogan.

Zuardi A. Fisiologia do Estresse e sua influência na saúde. Disponível em: <http://rnp.fmrp.usp.br/~psicmed/doc/Fisiologia%20do%20estresse.pdf>