

A relação entre estresse e diabetes tipo 2: uma abordagem comportamental

Autor(res)

Rodrigo Martins Pereira
Adenezir Lima Da Silva
André Victor Cordeiro
Ariele Aparecida De Oliveira Garcia Santos
Fabiano Rocha Cardoso

Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

Instituição

FACULDADE ANHANGUERA

Resumo

O diabetes tipo 2 é uma doença crônica que afeta milhões de pessoas em todo o mundo. Estima-se que mais de 400 milhões de pessoas tenham diabetes, sendo o tipo 2 o mais prevalente. Entre os fatores de risco para o desenvolvimento do diabetes tipo 2, o estresse tem sido apontado como um importante contribuinte. A relação entre estresse e diabetes tipo 2 pode ser explicada por uma abordagem comportamental.

O estresse pode ser definido como uma resposta fisiológica e psicológica do organismo a estímulos estressores. Quando uma pessoa está estressada, seu corpo produz hormônios como o cortisol e a adrenalina, que aumentam os níveis de açúcar no sangue. O estresse crônico pode levar a uma disfunção no sistema endócrino, o que pode aumentar o risco de desenvolvimento do diabetes tipo 2.

Uma abordagem comportamental pode ajudar a explicar a relação entre estresse e diabetes tipo 2. Estudos têm mostrado que o estresse crônico pode levar a mudanças no comportamento alimentar, como comer em excesso ou fazer escolhas alimentares não saudáveis. Além disso, o estresse também pode levar à redução da atividade física, o que contribui para o desenvolvimento do diabetes tipo 2.

Por outro lado, a redução do estresse pode ter efeitos benéficos no controle do diabetes tipo 2. Um estudo recente mostrou que a prática de mindfulness pode ajudar a reduzir os níveis de açúcar no sangue em pessoas com diabetes tipo 2. A prática de mindfulness, que consiste em prestar atenção plena ao momento presente, pode ajudar a reduzir o estresse e melhorar o comportamento alimentar e a atividade física.

Além disso, outras abordagens comportamentais, como a terapia cognitivo-comportamental e o treinamento de relaxamento, também podem ser eficazes na redução do estresse e no controle do diabetes tipo 2. Essas abordagens podem ajudar a identificar e mudar padrões de pensamento e comportamento que contribuem para o estresse crônico.

Em resumo, a relação entre estresse e diabetes tipo 2 pode ser explicada por uma abordagem comportamental. O



4ª SEMANA DE — CONHECIMENTO —



estresse crônico pode levar a mudanças no comportamento alimentar e na atividade física, o que contribui para o desenvolvimento do diabetes tipo 2. A redução do estresse por meio de abordagens comportamentais pode ajudar no controle da doença e melhorar a qualidade de vida dos pacientes.

Agradecemos à FUNADESP (#68-1210/2022 e #68-1196/2022) pelo indispensável suporte.