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

Autor(res)

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

Categoria do Trabalho

1

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

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.