



RESILIÊNCIA E IMUNIDADE

Vitor Rodrigues Pasek¹
Kethyllin Mayara Michalski²
Rosângela Levandoski³
Cleiber Marcio Flores⁴

Resumo: *Algumas situações vivenciadas e experienciadas exigem grande controle emocional, ou seja, resiliência, caso não tenhamos essa capacidade de voltar a um estado de equilíbrio, todo o nosso corpo entra em sofrimento. Diante deste contexto têm-se por objetivo reforçar a importância da resiliência, demonstrar aspectos fisiológicos da resiliência, realizar a interface entre questões subjetivas e biológicas do ser humano.*

Palavras-chave: Resiliência; Imunidade; Psicofisiologia

Introdução

O termo resiliência é definida por Rutter(1987) como resultado do processo de proteção que permite ao indivíduo lidar com sucesso com adversidades, sendo assim chega-se ao veredito que esta proteção só é possível se nosso cérebro fornece aquilo que é necessário para por exemplo controlarmos as emoções, organizamos os pensamentos e nossas ações e contermos a descarga de neurotransmissores durante uma situação estressora .

Do ponto de vista biológico, mais especificamente da psiconeuroimunologia, o estresse rebaixa o sistema imunológico, prejudicando por exemplo a ação da interleucina e a C-proteína reativa. Porém para Marsland et al.(2002), Herbert e Cohen (1993), e Segerstrom e Miller (2004) o estresse curto prazo melhora processos imunoprotetores que cicatrizam, vacinam, combatem agentes infecciosos, e cancerígenos já o estresse crônico conforme Segerstrom e Miller (2004); Dhabhar (2014) exacerbam respostas imunes patológicas

¹ Acadêmico Curso de Bacharelado em Psicologia da Faculdade Sant'Ana Vitor Rodrigues Pasek e-mail vitorpasek@hotmail.com

² Acadêmica Curso de Bacharelado em Psicologia da Faculdade Sant'Ana Kethyllin Mayara Michalski e-mail kethyllin15@gmail.com

³ Acadêmica Curso de Bacharelado em Psicologia da Faculdade Sant'Ana Rosângela Levandoski e-mail rosangelalevan@gmail.com

⁴ Docente do Curso de Bacharelado em psicologia da Faculdade Sant'Ana Cleiber Márcio Flores e-mail pro.cleiber@gmail.com

Objetivos

Reforçar a importância da resiliência, demonstrar aspectos fisiológicos da resiliência, realizar a interface entre questões subjetivas e biológicas do ser humano

Metodologia

O seguinte trabalho foi elaborado com caráter bibliográfico com auxílio de plataformas de pesquisa como Google acadêmico e Pubmed .

Resultados/Resultados parciais e discussão

Outro estudo focou na associação entre o stress e a capacidade do corpo em combater doenças infecciosas e demonstrou que 1/3 deles foi infectado

Segundo Cohen et al (1998) a exposição a eventos estressores aumenta as chances de desenvolvimento de uma doença clínica e que aumenta a associação de acordo com a duração do evento sobretudo interpessoais e financeiros , vale ressaltar que para a execução dos resultados foram eliminados quaisquer explicações comumente atribuídas como:: idade , sexo, educação, peso , altura , imunidade preexistente , elevação de epinefrina , noradrenalina , cortisol , ou baixa atividade das células assassinas naturais , tabagismo , consumo excessivo de álcool , dietas ruins , baixos níveis de atividade física e sono ruim comprovando que a resiliência é importante reguladora da imunidade

Isso ocorre pois o estresse psicológico libera citocinas pró inflamatórias que servem como resposta a um processo inflamatório , entretanto quando há excesso de produção dessas citocinas há o processo de intoxicação (Cohen et al.,1999)

Porém tais resultados trouxeram novas indagações como por exemplo a exposição ao estresse liberar cortisol que é um hormônio que normalmente diminuiria a inflamação mas ao invés disso a inflamação permanecia , isso se dá porque há um aumento de citocinas (Cohen et al 1999) e uma adaptação do nosso próprio organismo á elevação de cortisol e conseqüentemente as células de defesa não são acionadas corretamente (Cohen et al. 2012 ; Miller et al 2002)

Outros estudos obtiveram os mesmos resultados e comprovaram que quando há resistência de glicocorticóides as citocinas continuam sendo altamente produzidas e quando exposto a um vírus desenvolvia-se um resfriado (Cohen et al 2012)

Como explicar então as pessoas que estão imunes ao estresse? Segundo mostram as pesquisas existem, 4 fatores que são determinantes , o afeto positivo , controle pessoal , apoio social e otimismo , autores como Bonanno et al (2011) e Adler e Matthews (1994) afirmam que é preciso ter auto eficácia , propósito na vida e auto-estima, porém todas essas informações carecem de evidências

Quando encontramos uma situação estressora emitimos diversas respostas ,dentre as fisiológicas estão ativação do sistema nervoso simpático , e o eixo hipotálamo hipófise adrenal (Cohen et al 1995; McEwen 1998) . A resiliência por sua vez atenua essas respostas (Cohen et al 2016).

Considerações finais

Apesar de complexo,o tema possui poucas ou quase nenhuma referência, por consequência ainda há poucas informações concretas e bem elaboradas pela ciência que está buscando respostas para melhor compreensão do tema e difundir academicamente e discutir como elaborar formas de atuação multiprofissional para fins

de estudo e pesquisa . As pesquisas demonstram uma certa importância do stress para vários processos do funcionamento do corpo , entretanto esse stress não deve permanecer por um grande período , e como demonstrado , as citocinas são de vital importância , uma vez que necessitam ser depositadas no organismo de maneira correta para serem úteis ,por fim conclui-se que a resiliência é capaz de atenuar grandes centros do cérebro como o sistema nervoso simpático, que controla o sistema de luta e fuga que nos desfavorece na tomada de decisões.

Referências

Marsland AL, Bachen EA, Cohen S, Rabin B, Manuck SB, 2002 Stress, immunoreactivity and susceptibility to infectious disease. *Physiol. Behav* 77, 711–716. [PubMed: 12527024]

Herbert TB, Cohen S, 1993 Stress and immunity in humans: a meta-analytic review. *Psychosom. Med* 55, 364–379. [PubMed: 8416086]

Seegerstrom SC, Miller GE, 2004 Psychological stress and the human immune system: a meta-analytic study of 30 years of inquiry. *Psychol. Bull* 130, 601–630. [PubMed: 15250815]

Dhabhar FS, 2014 Effects of stress on immune function: the good, the bad, and the beautiful. *Immunol. Res* 58, 193–210. [PubMed: 24798553]

Cohen S, et al., 1998 Types of stressors that increase susceptibility to the common cold in healthy adults. *Health Psychol* 17, 214–223. [PubMed: 9619470]

Cohen S, Doyle WJ, Skoner DP, 1999 Psychological stress, cytokine production, and severity of upper respiratory illness. *Psychosom. Med* 61, 175–180. [PubMed: 10204970]

Cohen S, et al., 2012 Chronic stress, glucocorticoid receptor resistance, inflammation, and disease risk. *PNAS* 109, 5995–5999. [PubMed: 22474371]

Miller GE, Cohen S, Ritchey AK, 2002 Chronic psychological stress and the regulation of pro-inflammatory cytokines: a glucocorticoid-resistance model. *Health Psychol* 21, 531–541.

Bonanno GA, Westphal M, Mancini AD, 2011 Resilience to loss and potential trauma. *Annu. Rev. Clin. Psychol* 7, 511–535. [PubMed: 21091190]

Cohen S, Kessler RC, Gordon LU, 1995 Strategies for measuring stress in studies of psychiatric and

physical disorders. In: Cohen S, Kessler RC, Gordon LU (Eds.), *Measuring Stress: A Guide for Health and Social Scientists* Oxford University Press, New York, NY US, pp. 3–26.

McEwen BS, 1998 Protectiveanddamagingeffectsof stress mediators. N. Engl. J. Med 338, 171–179. [PubMed: 9428819]

Cohen S, Gianaros PJ, Manuck SB, 2016 A stagemodelof stress anddisease. Perspect. Psychol. Sci11, 456–463. [PubMed: 27474134]

DANTZER, Robert; COHEN, Sheldon; RUSSO, Scott
J. **Resilienceandimmunity**. 2019. 38 f. Tese (Doutorado) - Curso de Psychology,
HhsPublic Access, Texas, 2019.