

# Índice Stress Supra-Renal

São muitas as pessoas que se sentem "stressadas" e que exprimem frequentemente esse sentimento. O **stress** é uma palavra familiar na vida actual.

A existência de uma reacção de stress perante uma ameaça é uma resposta positiva para o nosso organismo pois constitui uma resposta de defesa perante agressões externas ou internas. São reacções bioquímicas e fisiológicas úteis numa resposta a situações pontuais ou breves. Um nível de **stress episódico** num determinado momento é pois muito **positivo**, ao contrário de um **stress continuado**, que é muitas vezes **prejudicial**.

Podemos definir o **stress dito "bom"** como **aquele que nos dá força e direcciona** para a realização de um trabalho positivo.

Entendemos como um **stress "mau"** **aquele que nos leva a um estado de ansiedade prejudicial ou de depressão**, em que temos a sensação de que a sua causa ou causas estão fora do nosso controlo e que pode evoluir de uma situação aguda para uma situação crónica.



São exemplos: **Stress transitório**

- Períodos de exames.
- Tramitação de um divórcio.
- Preparação de uma competição ou de uma festa.
- Propostas ou exercícios para um posto de trabalho.

**Stress prolongado**

- Ter a seu cargo um familiar com deficiência.
- Desemprego prolongado.

O estilo de vida actual e sobretudo o citadino, levam a uma série de situações que, embora de uma forma isolada, não se possam considerar como agentes stressantes, contudo quando associados podem **no seu conjunto transformar-se em agentes stressantes**. Como exemplos, o ruído ambiental, a condução com tráfego lento, a pressão do trabalho, inclusive em condições normais, o espírito de êxito permanente e os problemas familiares (ainda que sejam os "normais").

## Como identificar uma situação de potencial stress

Há uma série de **sinais que podem não ter significado se isolados, mas quando associados, nos podem orientar para a identificação de situações de stress**. Entre outros, podemos destacar: começar a fumar ou passar a fumar mais que o habitual, perturbações do sono, alterações de peso, câibras ou tensão muscular, aumento da frequência cardíaca em relação ao habitual, debilidade ou ligeiros tremores entre as refeições, boca seca, sudação perante situações tensas, dificuldade em tomar decisões e sensação de depressão.

## Mecanismos fisiológicos - Fases do stress

1) **Fase de Alarme (fase inicial, de resposta pronta e de grande amplitude)**: Baseia-se na reacção de estimulação do sistema nervoso simpático (SNS) e secreção de catecolaminas pela medula supra-renal.

Numa fase posterior, é aumentada a secreção de Cortisol e de DHEA pelo córtex supra-renal. Os sinais observados, mais importantes, desta fase, são resultado da estimulação do simpático:

- A erecção dos pêlos.
- O aumento da termogénese.
- O aumento do ritmo cardíaco.
- A vasoconstrição a nível do aparelho digestivo.
- O aumento do calibre dos brônquios.
- A elevação da glicémia pela glucogenólise.
- A midríase.
- O aumento da sudação.
- O aumento da pressão arterial.
- O aumento dos triglicéridos por lipólise.

**Duas horas após o estímulo, activa-se o eixo Hipotálamo Hipófise Supra-Renal**, com o consequente aumento da secreção de Cortisol, preparando o organismo para manter uma resposta sustentada de stress perante a persistência do estímulo. Ocorre também a secreção de DHEA que de certa forma contraria muitos dos efeitos prejudiciais do Cortisol.

**Do equilíbrio entre a secreção de Cortisol e de DHEA depende a integridade da saúde do indivíduo** ou a passagem à situação de doença.

**2) Fase de adaptação:** O organismo através de múltiplas vias metabólicas compensa a sua homeostasia perante a permanência do agente stressante.

**3) Fase de descompensação:** Perante a permanência crónica do agente stressante o organismo pode entrar em "esgotamento" da sua capacidade em manter a homeostasia podendo ocorrer uma situação de claudicação/fadiga do organismo.

**Efeitos do Cortisol elevado:** O Cortisol tem no seu conjunto um efeito catabólico, este efeito contribui positivamente para a acção defensiva contra o stress, mas pode ser muito prejudicial, caso não se resolva em pouco tempo, pois a manter-se, aumenta os seus efeitos negativos, destacando-se: O aumento da glicémia e da massa gorda, a perda de massa muscular, a redução da resposta imune e a perda de massa óssea.

**Efeitos da DHEA:** A DHEA tem um efeito anabólico, que pode compensar os efeitos catabólicos do Cortisol, protegendo da osteoporose, reduz a inflamação e favorece a lipólise, para além de estimular a formação de massa muscular (magra).

### Determinação do Índice de Stress Supra-Renal

Nas situações de **stress prolongado**, torna-se importante uma correcta interpretação do estudo do ciclo circadiano do Cortisol e da relação com a DHEA, assim como para outros estudos que podem ser complementares, de acordo com a sintomatologia do doente.

**Outros parâmetros de Diagnóstico Laboratorial do stress a considerar:** o doseamento das catecolaminas urinárias, a Substância P, a Interleucina-6, a Prolactina, TSH, T4 e T3 (suspeita de hipotireoidismo).

### Amostra necessária

Solicite no nosso Laboratório o Kit específico de **Índice de Stress Supra-Renal** ou de **Biorritmo do Cortisol**.

### Perfis Disponíveis

**IEA:** Índice de Stress Supra-Renal (saliva) **4 amostras**

Cortisol (4 medições)  
DHEA salivar (2 medições)

**BICO:** Biorritmo de Cortisol (saliva) **4 amostras**

Cortisol (4 medições)

**COSA:** Cortisol 1A (saliva) **1 Amostra**

Recolher amostra de saliva, à hora definida pelo Médico assistente, tubo especial para recolha de saliva

PERFIL	IEA	BICO
08.00 h	✓	
09.00 h		✓
12.00 h	✓	
13.00 h		✓
16.00 h	✓	
18.00 h		✓
23.00 h		✓
24.00 h	✓	