

Tema:
**Neurociência e Inteligência artificial:
As novas interfaces do conhecimento**



A RELAÇÃO ENTRE SAÚDE OCUPACIONAL E EQUILÍBRIO SISTÊMICO: A ESTIMULAÇÃO DO NERVO VAGO NO COMBATE AO ESTRESSE CRÔNICO

Gabriela BROLEZZI¹

Introdução: O ambiente de trabalho moderno impõe uma série de desafios à saúde física e mental dos colaboradores. O estresse crônico, resultante dessas pressões, tem se tornado um problema crescente, com impactos profundos no bem-estar dos trabalhadores. Segundo a Organização Mundial da Saúde, “saúde é o estado de completo bem-estar físico, mental e social e não somente a ausência de doença”. Dentro deste contexto, a saúde ocupacional emerge como uma prática essencial para a promoção do bem-estar integral no local de trabalho. **Objetivos:** Investigar a relação entre a saúde ocupacional e a estimulação do nervo vago como estratégia para combater o estresse crônico. **Métodos:** Pesquisa bibliográfica, exploratória e documental, utilizando estudos científicos e relatórios de saúde ocupacional, bem como literatura relevante sobre a estimulação do nervo vago. **Resultados e Discussão:** Através do levantamento bibliográfico e da análise documental, identificou-se que a estimulação do nervo vago desempenha um papel crucial na regulação das respostas de "luta ou fuga" mediadas pelo Sistema Nervoso Simpático. O nervo vago, ao relatar ao cérebro o estado dos órgãos e regular a função parassimpática, contribui para a redução de sensações como medo e ansiedade, aspectos diretamente relacionados ao estresse crônico. Práticas como meditação e yoga, que estimulam o nervo vago, têm mostrado resultados promissores na redução das reações de estresse, promovendo um estado de calma e bem-estar nos indivíduos quando praticadas regularmente. **Conclusão:** Através da pesquisa bibliográfica e do levantamento de dados acerca da temática, foi possível identificar métodos que, por muitas vezes, são excluídos ou minimizados, mas que podem proporcionar melhorias substanciais na qualidade de vida dos trabalhadores. Portanto, é essencial que esse tema seja debatido amplamente com a sociedade em geral, para que se promova uma maior conscientização da necessidade de inserir práticas de autocuidado em suas rotinas atuais.

Palavras-chave: Saúde ocupacional, Estresse crônico, Nervo vago, Meditação, Yoga.

¹ Discente do 4º Termo do Curso de Gestão de Recursos Humanos do Centro Universitário Antônio Eufrásio de Toledo de Presidente Prudente. E-mail: gabrielabrolezzi@toledoprudente.edu.br