

## RESUMO - CIÊNCIAS DA SAÚDE

### **O IMPACTO DO ESTRESSE E DA ANSIEDADE NOS DISTÚRBIOS DERMATOLÓGICOS EM ADULTOS**

*Maria Eduarda Trajano Stefenoni (dudstefenoni@outlook.com)*

*Luciana De Andrade Agostinho (luciana.agostinho@afya.com.br)*

O estresse e a ansiedade exercem influência significativa na saúde dermatológica, destacando a relação bidirecional entre fatores emocionais e condições da pele. Este estudo transversal investigou 52 adultos residentes em Vila Velha-ES e Itaperuna-RJ, utilizando a escala DASS-21 para avaliar níveis de estresse, ansiedade e depressão. A pele, derivada da mesma origem embrionária do sistema nervoso, está particularmente suscetível a alterações emocionais, e distúrbios como acne, dermatite e psoríase foram relatados por 42,3% dos participantes, sendo exacerbados por períodos de estresse emocional em 61,5% dos casos. As mulheres destacaram-se como grupo mais vulnerável, exibindo escores médios de ansiedade e estresse significativamente superiores aos dos homens (mediana de 8,0 vs. 2,0 para ansiedade,  $p=0,004$ ; 10,0 vs. 4,0 para estresse,  $p=0,010$ ). O envolvimento religioso emergiu como fator protetor relevante: participantes com maior prática religiosa exibiram

escores menores de ansiedade (mediana 2,0 vs. 6,0;  $p=0,041$ ) e estresse (4,0 vs. 12,0;  $p=0,009$ ), reforçando o papel de estratégias não farmacológicas no manejo emocional. Conclui-se que intervenções integradas, que associam acompanhamento dermatológico a suporte psicológico, são essenciais para mitigar os efeitos negativos do estresse e da ansiedade na pele. A abordagem multidisciplinar, associada à aplicação de técnicas de relaxamento e ao incentivo

a práticas de vida saudáveis, representa uma estratégia fundamentada e eficaz para a melhoria da qualidade de vida de indivíduos com condições dermatológicas associadas a transtornos emocionais.

Palavras-chave: pele; ansiedade; estresse psicológico;.