

# Doenças dermatológicas: você nem imagina a relação entre elas, estresse e depressão

Pelo menos 25% dos pacientes afetados por esses males têm alguma doença de pele.



*MariaDubova/Thinkstock/Getty Images*

ESCRITO POR



PRISCILA DONEDA

Ao longo de 25 anos, um levantamento nas unidades da clínica Med Rio Check-up observou os exames de 100 mil pacientes, homens e mulheres. Depois de concluído, em 2015, os resultados mostraram que 8% dos avaliados se queixavam de depressão em algum grau - a maioria do sexo feminino e com alta instrução. Além disso, no início dos anos 2000, 50% das examinadas se queixavam de estresse crônico e, hoje, esse índice já subiu para 60%. Dessa forma, a saúde das brasileiras se mostra cada vez mais frágil. "As mulheres tendem a estar mais vulneráveis aos efeitos do estresse psicológico, pela sobrecarga de tarefas com triplas jornadas. O estresse crônico também contribui para atrasos menstruais, frigidez, tensão pré-menstrual, desconforto na menopausa e infecções de repetição, por exemplo", constata o Dr. Gilberto Ururahy, diretor da Med Rio Check-up, especialista em medicina preventiva e responsável pelo Comitê de Saúde da Câmara Francesa e da Câmara Americana no Rio de Janeiro.

Um estudo realizado na Divisão de Medicina Psicocutânea do St. Luke's Roosevelt Hospital, em Nova York, observou sintomas de depressão e ansiedade em 25% dos indivíduos que buscaram ajuda dermatológica, o que indica a associação entre esses fatores e doenças de pele. "Isso acontece diretamente quando tais condições levam o paciente, consciente ou inconscientemente, a ter alguns comportamentos prejudiciais, como provocar ferimentos na própria pele, cortar-se com objetos, puxar os próprios cabelos e roer as unhas, por exemplo. E, indiretamente, o indivíduo sob o estresse, depressão e ansiedade pode manifestar espontaneamente ou apresentar piora de doenças de pele", explica.

De acordo com o profissional, no que diz respeito ao estresse psicológico, as principais queixas são: neurodermites (alteração da pele que ocorre devido ao ato de se coçar ou esfregar continuamente), dermatite seborreica (inflamação crônica em áreas da pele que contêm grande número de glândulas sebáceas), disidrose palmar ou plantar (pequenas bolhas nas mãos ou nos pés), psoríase(alguns dos sintomas são: manchas vermelhas com escamas secas esbranquiçadas ou prateadas, pele ressecada e

rachada, às vezes, com sangramento coceira, queimação e dor, unhas grossas, inchaço e rigidez nas articulações), onicofagia (hábito de morder as unhas dos dedos das mãos ou pés) e vitiligo, entre outros, menos frequentes.

Veja mais: [Como tratar 6 doenças de pele de fundo emocional](#)



*ThinkStock*

Mas por que isso acontece?

Alguns estudos sugerem que essa relação ocorre pela origem embrionária comum entre a pele e o sistema nervoso. "Há também interação entre a pele e o sistema imunológico (de defesa), visto que a pele possui células que recebem informação do meio externo e enviam sinais neuroendócrinos às células do sistema imunológico. Uma situação de estresse, então, poderia alterar essa troca de 'mensagens'", esclarece o Dr. Gilberto.

## Como diagnosticar?

Como diversas doenças de pele podem estar relacionadas com o estresse psicológico e cada uma tem suas causas e tratamentos, o diagnóstico deve sempre ser feito por um médico especialista. Para complementar a avaliação clínica, alguns outros exames ainda podem ser solicitados, como a biópsia de pele, que consiste em retirar um pedaço da área afetada para exames laboratoriais. "O tratamento das psicodermatoses é feito através de medicamentos específicos, receitados pelo médico; de aplicação tópica (diretamente na pele) e/ou por via oral; orientações ao paciente e, se necessário, encaminhamento ao psicólogo e/ou psiquiatra, dependendo do caso", aponta.

## Qual o melhor tratamento?

Além das recomendações específicas para os tratamentos de cada doença e de exames periódicos com um dermatologista, "É preciso orientar esses pacientes - e a população geral - para que evitem, dentro do possível, a exposição a situações estressantes, que diminuam a carga horária de trabalho, que separem tempo para o lazer e mantenham hábitos que tragam relaxamento e satisfação", orienta o profissional. "A pele, envelope do corpo, é vulnerável aos impulsos disparados por pensamentos e medos. Doenças de pele, às vezes, demoram para ser curadas porque não se elimina o estresse psicossocial que as acompanha", finaliza.