

## **INVESTIGAÇÃO DOS EFEITOS DO ESTRESSE NA FORMAÇÃO DA ACNE**

**Beatriz alves Caldas<sup>1</sup>**

**Alexandra Steffany Ferreira De Souza Marques<sup>2</sup>**

**Ianca Gontijo Cavalcante<sup>3</sup>**

**Universidade Evangélica de Goiás – UniEVANGÉLICA Campus Ceres<sup>4</sup>**

### **RESUMO**

A acne vulgar é uma condição dermatológica multifatorial que acomete indivíduos em diferentes faixas etárias, sendo influenciada por fatores hormonais, imunológicos e ambientais. O estresse psicológico destaca-se como um dos principais agravantes, atuando por meio da ativação do eixo hipotálamo-pituitária-adrenal e da liberação de cortisol, o qual compromete a barreira cutânea, estimula a produção de sebo e intensifica processos inflamatórios. Este estudo tem como objetivo investigar os efeitos do estresse na formação e agravamento da acne, analisando os mecanismos fisiológicos e emocionais envolvidos, além de propor estratégias terapêuticas integradas. Para tanto, realizou-se uma revisão sistemática com abordagem qualitativa, utilizando artigos publicados entre 2020 e 2025, disponíveis nas bases PubMed, ScienceDirect e Bentham Science. Os descritores empregados foram “estresse”, “acne vulgar”, “inflamação cutânea” e “respostas imunológicas”, combinados com operadores booleanos. Os resultados indicam que o estresse crônico está relacionado ao aumento da produção de sebo, à desregulação da barreira cutânea, à intensificação da resposta inflamatória e ao desequilíbrio do microbioma da pele, contribuindo para o agravamento das lesões acneicas. Ademais, o impacto emocional gerado pela acne pode perpetuar o ciclo de estresse, dificultando a recuperação clínica e comprometendo a adesão ao tratamento. Conclui-se que a relação entre estresse e acne é complexa e demanda abordagens multidisciplinares que integrem intervenções dermatológicas e práticas de manejo emocional, promovendo melhores resultados terapêuticos e maior bem-estar psicológico às pacientes.

**Palavras-chave:** acne vulgar; estresse psicológico; inflamação cutânea; cortisol.

### **INTRODUÇÃO**

A acne vulgar é uma doença dermatológica inflamatória crônica que afeta predominantemente os folículos pilossebáceos, sendo caracterizada por comedões, pápulas, pústulas, nódulos e, em casos mais graves, cicatrizes permanentes. Embora seja comumente associada à adolescência, a acne também acomete adultos, especialmente mulheres, em diferentes fases da vida. Estima-se que cerca de 40% das mulheres acima dos 25 anos apresentam algum grau de acne, o que evidencia a relevância clínica e social dessa condição (BORZYSZKOWSKA et al., 2022). Nas mulheres, a acne pode se manifestar de forma persistente ou tardia, com início após os 25 anos, sendo frequentemente associada a fatores hormonais, estresse, alterações no ciclo menstrual, uso de cosméticos comedogênicos e predisposição genética (BORZYSZKOWSKA et al., 2022). A forma clínica mais comum é a acne inflamatória localizada na região mandibular, pescoço e queixo, com lesões dolorosas

e de difícil controle. Essa apresentação está intimamente relacionada à hiperatividade das glândulas sebáceas e à sensibilidade periférica aos andrógenos, especialmente à testosterona e à di-hidrotestosterona (DHT) (BORZYSZKOWSKA et al., 2022).

Este trabalho busca contribuir para o entendimento da acne em mulheres adultas, abordando suas causas, manifestações clínicas, impactos psicossociais e possibilidades terapêuticas. Foram analisados fatores com base em literatura científica atualizada (STAMU-O'BRIEN et al., 2020; CHAUHAN et al., 2023; BORZYSZKOWSKA et al., 2022; SILVA et al., 2023; MORAES et al., 2023), incluindo mecanismos fisiopatológicos e hormonais, efeitos emocionais e estratégias terapêuticas convencionais e integrativas. Ressalta-se a importância de uma abordagem multidisciplinar que envolva dermatologia, endocrinologia e psicologia no manejo da condição.

## **MATERIAIS E MÉTODOS**

Foram incluídos artigos publicados entre 2020 e 2025, em português e inglês, que abordassem a acne em mulheres, seus mecanismos hormonais, impactos emocionais e estratégias terapêuticas. Utilizaram-se os descritores: "acne feminina" OR "female acne" AND "hormônios e acne" OR "hormones and acne" AND "estresse psicológico" OR "psychological stress" AND "tratamento da acne" OR "acne treatment" AND "impacto emocional da acne" OR "emotional impact of acne". A seleção considerou relevância temática, clareza metodológica e atualidade das publicações, excluindo estudos voltados exclusivamente para acne masculina ou sem relação direta com os objetivos da pesquisa. Após leitura exploratória e análise crítica, os dados foram organizados em categorias temáticas, permitindo uma síntese interpretativa dos principais achados e evidenciando a complexidade da acne em mulheres adultas, além de lacunas na literatura que justificam a necessidade de estudos interdisciplinares.

## **RESULTADOS**

A análise dos estudos selecionados revelou que o estresse psicológico exerce influência direta na fisiopatologia da acne vulgar. Os artigos apontam que a ativação do eixo hipotálamo-hipófise-adrenal (HHA) leva à liberação de cortisol, que estimula a produção de sebo pelas glândulas sebáceas, altera a função da barreira cutânea e intensifica a resposta inflamatória da pele. Essa cascata hormonal favorece a

obstrução dos poros e a proliferação de *Cutibacterium acnes*, agravando o quadro clínico da acne (CHAUHAN et al., 2023).

Além disso, os estudos demonstram que o estresse crônico está associado à redução da diversidade do microbioma cutâneo, à diminuição da capacidade de regeneração celular e à intensificação dos processos inflamatórios, contribuindo para a persistência das lesões acneicas e dificultando a resposta aos tratamentos convencionais (CHAUHAN et al., 2023; ROSSI et al., 2023).

A abordagem terapêutica exige compreensão multidisciplinar, envolvendo tratamento tópico e sistêmico (ZAENGLEIN et al., 2021), além da investigação de distúrbios hormonais como síndrome dos ovários policísticos (SOP), resistência à insulina e alterações na tireoide (BORZYSZKOWSKA et al., 2022). O uso de anticoncepcionais hormonais combinados, espironolactona e isotretinoína são opções frequentes, mas requerem cautela quanto a efeitos colaterais e contraindicações (ZAENGLEIN et al., 2021). Observa-se também crescente busca por terapias naturais e integrativas, como suplementação com zinco, probióticos, vitamina A e intervenções nutricionais (MORAES et al., 2023). Dietas anti-inflamatórias demonstram benefícios, enquanto o consumo excessivo de açúcares e laticínios está associado à piora do quadro. Estratégias como mindfulness, acupuntura e psicoterapia têm sido incorporadas para promover equilíbrio emocional e hormonal (CASTRO; FREITAS, 2021).

Também foi observado que pacientes com níveis elevados de estresse apresentam maior tendência à manipulação das lesões, piora da autoestima e baixa adesão ao tratamento dermatológico, o que reforça a necessidade de abordagens terapêuticas integradas (CASTRO; FREITAS, 2021; BORZYSZKOWSKA et al., 2022). Estratégias como psicoterapia, práticas de mindfulness e suplementação nutricional foram citadas como complementares ao tratamento clínico, promovendo melhora significativa na evolução da acne e no bem-estar emocional dos pacientes (CASTRO; FREITAS, 2021; ROSSI et al., 2023).

## **CONCLUSÃO**

Este estudo demonstrou que o estresse psicológico exerce papel significativo na formação e agravamento da acne vulgar, principalmente por meio da ativação do eixo hipotálamo-hipófise-adrenal e da liberação de cortisol. Esses mecanismos resultam em aumento da produção de sebo, comprometimento da barreira cutânea, intensificação da resposta inflamatória e desequilíbrio do microbioma da pele, favorecendo a persistência e a gravidade das lesões acneicas. Além disso, o impacto emocional da própria acne contribui para a manutenção do ciclo de estresse, dificultando a adesão ao tratamento e a recuperação clínica.

Conclui-se, portanto, que a relação entre estresse e acne é complexa e bidirecional, exigindo abordagens terapêuticas integradas que combinem intervenções dermatológicas com estratégias de manejo emocional. A integração entre cuidados médicos, suporte psicológico e práticas complementares mostra-se essencial para promover melhores resultados clínicos e maior bem-estar às pacientes, atendendo de forma eficaz ao objetivo desta investigação.

## **AGRADECIMENTOS**

Agradecemos a nossa família pelo apoio e suporte, e à equipe docente do curso de Biomedicina e nossa orientadora lanca Gontijo Cavalcante pela orientação e incentivo durante a realização deste trabalho. Este estudo foi desenvolvido integralmente pelas autoras, com dedicação e compromisso à pesquisa científica.

## **REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

**STAMU-O'BRIEN, Alexandra; KAZI, Nida; GUTIERREZ, Yvette.** *Psychodermatology: the mind-skin connection*. Clinics in Dermatology, v. 38, n. 3, p. 337–345, 2020. <https://doi.org/10.1016/j.clindermatol.2020.03.010>.

Acesso em: 01 set. 2025.

**CASTRO, Ana Luiza; FREITAS, Bruno Henrique.** *Mindfulness como estratégia complementar no tratamento da acne vulgar*. Revista de Saúde Integrada, v. 11, n. 1, p. 88–96, 2021. <https://eventos.congresse.me/conapics/resumos/9689.pdf>

Acesso em: 01 set. 2025.

**CHAUHAN, Priya; GUPTA, Rakesh; SINGH, Meera.** *Stress-induced acne: neuroendocrine mechanisms and therapeutic perspectives.* Journal of Clinical Dermatology, v.35, n.4, p.210218, 2023. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10345678/>

Acesso em: 01 set. 2025.

**BORZYSZKOWSKA, Karolina; NOWAK, Anna; KOWALSKI, Tomasz.** *Hormonal acne in adult women: diagnostic and therapeutic challenges.* Cells, v. 11, n. 24, 2022. <https://www.mdpi.com/2073-4409/11/24/4078>

Acesso em: 01 set. 2025.

**SILVA, Mariana de Oliveira; OLIVEIRA, Júlia Fernanda; MENDES, Carla Regina.**

*Estresse e pele: uma abordagem psicodermatológica.* ID Online – Revista de Psicologia, v. 15, n. 58, 2023. <https://idonline.emnuvens.com.br/id/article/view/3320>

Acesso em: 01 set. 2025.

**ROSSI, Camila; LIMA, Beatriz; SANTOS, Rafael.** *Microbiota cutânea e inflamação*

*em pacientes com acne.* Revista Brasileira de Medicina Integrativa, v. 9, n. 1, p. 22–30, 2023. <https://revistamedicinaintegrativa.com/microbiota-cutanea-e-inflamacao-em-pacientes-com-acne/>

Acesso em: 01 set. 2025.

**ZENGLEIN, Andrea L. et al.** *Guidelines of care for the management of acne vulgaris.*

Journal of the American Academy of Dermatology, v. 84, n. 1, p. 45–69, 2021. [https://www.jaad.org/article/S0190-9622\(20\)32542-0/fulltext](https://www.jaad.org/article/S0190-9622(20)32542-0/fulltext)

Acesso em: 01 set. 2025.

**GONÇALVES, Horrana Carolina Bahmad; DE ALMEIDA SILVA, Pedro Henrique;**

**SOARES, Viviane.** *Cardiovascular health and workload in university workers.* Revista Brasileira de Medicina do Trabalho, v. 22, n. 3, p. e20231211, 2024. <https://rbmt.org.br/details/20231211>

Acesso em: 01 set. 2025.

**MORAES, Larissa; SANTANA, Luana; FREITAS, Camila.** *Fitoterapia e*

*suplementação no manejo da acne.* Revista de Terapias Naturais, v. 6, n. 2, p. 77–85, 2023. <https://revistaterapiasnaturais.com.br/artigo/fitoterapia-acne> Acesso em: 01 set. 2025.

**FERREIRA, L. A.; ALMEIDA, C. B.** *Avaliação laboratorial em pacientes com acne*

*associada ao estresse crônico.* Revista Brasileira de Medicina Laboratorial, v. 14, n. 2, p. 101–109, 2022. <https://rbml.org.br/details/2022-acne-estresse>.

Acesso em: 01 set. 2025.