

ALERGIA EMOCIONAL: CAUSADA PELO ESTRESSE E ANSIEDADE

INTRODUÇÃO: A alergia emocional é uma condição que ocorre quando o organismo apresenta uma resposta imunológica intensa diante de situações relacionadas às nossas emoções, como estresse e ansiedade, levando a alterações físicas no corpo. **OBJETIVOS:** Compreender o que é a alergia emocional, bem como, captar a sua relação com o sistema emocional. **MÉTODOS:** Trata-se de uma revisão integrativa realizada nas bases de dados *Scientific Electronic Library Online (SciELO)*, *Google Acadêmico* e *Medical Literature Analysis and Retrieval System Online (Medline)*, utilizando como descritores “Saúde Mental”, “Estresse” e “Ansiedade”, utilizados por meio do operador booleano “AND”. Foram incluídos estudos publicados entre 2020 a 2022, disponíveis gratuitamente na íntegra, nos idiomas português e inglês. Sendo excluídos estudos não relacionados ao tema, duplicados e fora do recorte temporal. Foram identificados inicialmente 20 estudos nas bases utilizadas e, após aplicação dos critérios de inclusão e exclusão e avaliação dos estudos, obteve-se uma amostra final de 04 artigos. **RESULTADOS:** Acredita-se que a catecolaminas liberadas em situação de ansiedade, por exemplo, estimulam a produção elevada de cortisol, levando assim o sistema imunológico a responder de forma intensa. Os sintomas de alergia emocional podem variar de acordo com a causa e sua intensidade. Geralmente se manifestam na pele, pois esse tecido possui terminações nervosas que estão ligadas diretamente ao psicológico. Alguns sintomas são: vermelhidão na pele; coceira; irritação na pele. É importante ainda destacar que há casos que para melhorar bem estar físico e mental do paciente o tratamento multidisciplinar se faz indispensável. **CONCLUSÃO:** Dessa maneira, é de suma importância cuidar do emocional, incluir atividades relaxantes no cotidiano, e entender os gatilhos desse estresse, nem sempre é possível conseguir lidar com algumas situações sozinho, sendo assim, um tratamento com um especialista sempre vai bem.

Palavras-chave: Saúde Mental, Estresse, Ansiedade.

REFERÊNCIAS:

VIEIRA, Júlia Wanderley et al. O caráter emocional do sistema imunológico: um diálogo entre psicossomática e profissionais da saúde. In: **II CONGRESSO BRASILEIRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE**. 2017. Disponível em: https://editorarealize.com.br/editora/anais/conbracis/2017/TRABALHO_EV071_MD1_SA13_ID433_10042017133500.pdf. Acesso em: 25 de agosto. 2022.

MOREIRA, Kamilla Aparecida M.; ROCHA, Marcos Francisco A. Psicodermatologia: um Elo entre Psicologia e Dermatologia. 2019. Disponíveis em: Disponível em: <http://repositorio.aee.edu.br/jspui/handle/aee/1150>. Acesso em: 25 de agosto. 2022.

YOSHINAGA, Iara Galiás; GALIÁS, Iraci. A pele que somos e a pele que sentimos: pele-símbolo-consciência. **Junguiana**, v. 36, n. 2, p. 77-88, 2018. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-08252018000200005. Acesso em: 25 de agosto. 2022.