

Soluções simples resolvem problemas constrangedores

Sudorese, mau hálito, odor nos pés e outros distúrbios que incomodam pacientes e pessoas com quem eles convivem podem ser solucionados com medidas como mudanças de hábito e medicamentos

GLÁUCIA LEAL

Alguns problemas de saúde são tão incômodos quanto constrangedores — tanto para o paciente quanto para as pessoas com quem ele convive. A maioria dos males, entretanto, como sudorese (suor excessivo com cheiro desagradável), mau hálito (ou halitose), odor nos pés (bromohidrose), frieiras, caspa, joanete, calos e gases tem soluções simples, que implicam principalmente a mudança de hábitos e uso de medicamentos indicados por especialistas.

“O preconceito e a vergonha, porém, fazem com que muitas pessoas evitem procurar ajuda profissional e sofram desnecessariamente”, afirma o clínico e cardiologista do Instituto do Coração Daniel Magnoni, conselheiro da Associação Médica Brasileira (AMB).

Durante quatro anos, a comerciária L. D., de 23 anos, viveu constrangida por crises de transpiração intensa, principalmente no período pré-menstrual e em momentos de grande nervosismo. “Tentei ignorar a situação por receio de contar o problema ao médico, mas sabia que precisava resolvê-lo”, conta. Incentivada pela irmã, ela procurou um dermatologista que lhe receitou sabonetes e desodorantes antibacterianos e cremes à base de exacloreto de alumínio para controlar a sudorese.

“O suor exagerado é causado pela hiperatividade de glândulas sudoríparas, também chamadas glândulas de termorregulação, responsáveis pela manutenção da umidade da pele”, explica o professor da Faculdade de Ciências Médicas da Universidade de São Paulo (USP) José Eduardo Costa Martins, presidente da Sociedade Brasileira de Dermatologia. Segundo ele, esse descontrole glandular tem causas ainda pouco conhecidas pela ciência, mas sabe-se que o resultado é a produção excessiva de suor.

Sobre a superfície da pele existem bilhões de bactérias que para sua alimentação decompõem as moléculas de suor e para isso secretam

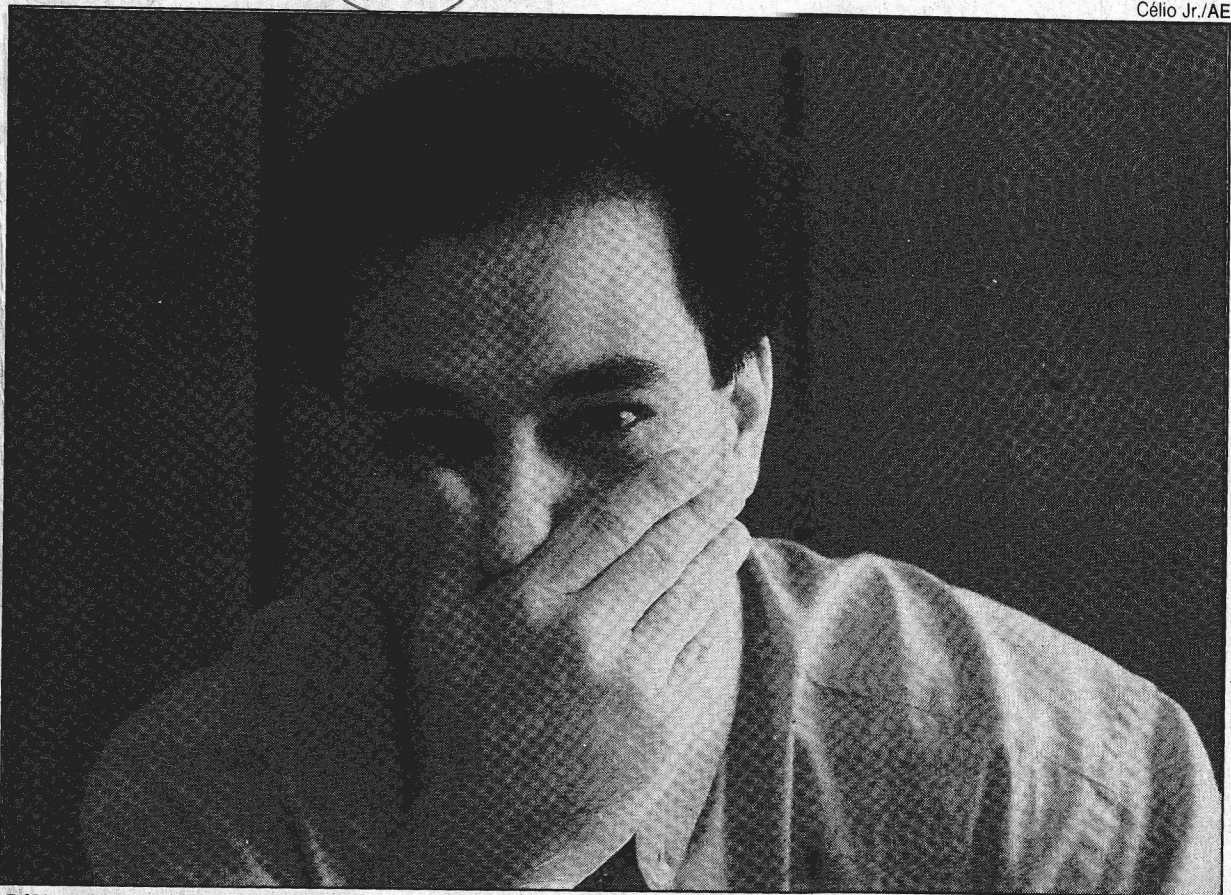
substâncias que provocam o odor desagradável”, explica o professor titular do Departamento de Endocrinologista da USP Emílio Mattar. De acordo com o especialista, problemas emocionais, hormonais e stress também podem ocasionar a sudorese. Em alguns casos, as pessoas que comem grande quantidade de alimentos com odor forte, como alho e cebola, tendem a exalar o cheiro desses alimentos no suor. Nesses casos, os especialistas indicam alterações na dieta.

“Nos pés, a transpiração é chamada de bromohidrose e também se deve à hiperatividade glandular”, afirma Martins. A descamação e a ação de microrganismos costumam ser mais frequentes com o uso constante de meias sintéticas ou sapatos fechados, que impedem a evaporação do suor. “Para evitar esses desconfortos,

as pessoas devem usar produtos antibacterianos recomendados por médicos e preferir os sapatos arejados e as meias de tecido natural”, orienta o dermatologista.

De acordo com Martins, outro problema agravado pela transpiração dos pés é a dermatofitose, conhecida popularmente como frieira. Causada pela ação de fungos e bactérias no tecido úmido e descamado, que facilita sua proliferação, a doença provoca fissuras entre os dedos e na sola dos pés, bolhas e coceira. “Para tratar as dermatofitoses são usados antimicóticos, dependendo do microrganismo.”

Mesmo sem o inconveniente do cheiro ruim, os calos e joanetes também provocam constrangimentos pelas deformidades que causam nos pés. “O calo é a proliferação da última camada da pele em reação a uma agressão externa, como sapato apertado ou má distribuição do peso do corpo sobre os pés”, diz o professor de ortopedia da USP Osny Salomão, chefe do Grupo de Pés e Tornozelos do Hospital das Clínicas. Joanete, que atinge principalmente mulheres (em uma proporção de 20 para cada homem), é o crescimento anômalo do osso. Sua principal causa é o uso de sapatos desconfortáveis.



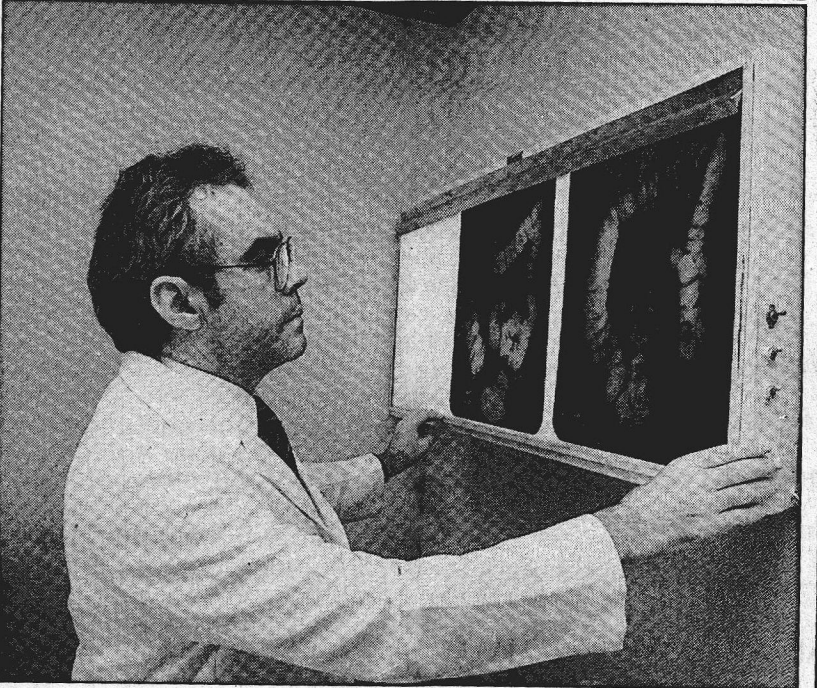
Júlio: 18 meses de convivência com o mau hálito do chefe, que para alívio geral foi transferido

Comer rápido provoca mau hálito

O mau hálito ou halitose é uma das queixas mais frequentes ouvidas pelos médicos. Embora o problema seja constantemente atribuído por leigos apenas às disfunções estomacais, em cerca de 75% dos casos sua principal causa é a mastigação insuficiente por falta de dentes ou hábito de comer rápido demais — o que faz com que as glândulas salivares trabalhem pouco. “Sem renovação, a saliva fermenta e causa cheiro desagradável na boca”, diz o professor de gastroenterologia Carlos de Barros Mott, da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (USP).

“Produzida pelas glândulas salivares localizadas na mandíbula, a saliva é uma espécie de fermento digestivo com a função de hidratar a mucosa interna da boca e iniciar a digestão quebrando as moléculas de açúcares dos alimentos”, informa o endocrinologista Emílio Mattar. Mas quando não é renovada, a saliva fermenta pela ação das bactérias bucais, tornando-se malcheirosa. “Por não mastigarem durante o sono, as pessoas acordam com halitose, mas logo após o desjejum o odor fétido desaparece”, observa Mott. Em seu consultório, o médico recebe, por mês, pelo menos cinco novos pacientes que se queixam do problema.

Em alguns casos, a fermentação de sucos estomacais (acidose) por falta prolongada de alimentação também provoca halitose. Problemas odontológicos como cáries, inflamações nas gengivas, falta de dentes ou espaço muito grande entre eles — o que ocasiona o acúmulo de restos alimentares — também podem resultar mau hálito. “Visitas periódicas ao dentista para remoção de placas bacterianas e higiene bu-



O médico Carlos Mott: falta de mastigação é a principal causa

cal cuidadosa são fundamentais para evitar o incômodo da halitose”, orienta o professor da Faculdade de Odontologia da USP Michel Youssef.

Outro grande incômodo são os gases (ou meteorismo), relatados por cerca de 70% de pacientes que procuram o gastroenterologista Carlos Mott. “O hábito de engolir ar, mais comum em pessoas ansiosas, é a principal causa”, garante o médico. Segundo ele, além do desconforto, os gases provocam dores no peito que simulam o enfar-

te do miocárdio. “O ar retido pressiona o diafragma, que comprime o pulmão e o coração.” Alimentos como leguminosas, repolho, brócoli e cou-

ve também podem liberar gases durante a digestão. “É importante lembrar que o mau hálito, assim como outras manifestações, pode ser um dos sintomas de doenças, como diabetes, distúrbios hepáticos, gastrite, sinusite e até câncer”, salienta o clínico Daniel Magnoni. “Só o exame médico poderá determinar o diagnóstico.” (G.L.)

PODE SER SINTOMA DE GASTRITE E ATÉ DE CÂNCER

Conversa franca ajuda paciente a vencer mal-estar

O mal-estar causado pelos problemas de saúde que envolvem a aparência ou cheiro desagradáveis costuma ser enfatizado pela segregação social que os pacientes sofrem. A caspa (ou dermatite seboréica), ocasionada pela descamação do couro cabeludo, por exemplo, causa constrangimentos por ser associada à sujeira. Na opinião do psicólogo Ricardo Prado Pupo Nogueira, diretor do Centro Integração de Doenças Psicossomáticas, falar a verdade é sempre a melhor forma de ajudar colegas ou parentes que têm problemas de saúde desse tipo e parecem não notar.

“Há casos em que o paciente não percebe que precisa de tratamento”, diz. Segundo ele, pessoas inseguras ou com dificuldade de relacionamento chegam a evitar tratamentos de halitose ou sudorese para manter o argumento de que não podem se aproximar dos outros.

O administrador de empresas Júlio Saba, de 34 anos, enfrentou durante 18 meses as dificuldades da convivência com um chefe que tinha mau hálito. “Ele era uma pessoa ótima, mas o caso estava tão sério que eu e meus colegas chegamos a sugerir que as reuniões da empresa fossem feitas ao ar livre”, conta. “O problema ficou famoso até em outros departamentos porque vivíamos desviando do rapaz”, lembra.

Apesar do desconforto, nenhum dos funcionários se atreveu a comentar o fato com o chefe. “Se ele não tivesse sido transferido, provavelmente alguém teria criado coragem para lhe falar do problema”, acredita Saba. “Mas não seria fácil dizer-lhe que seu hálito era horrível.” (G.L.)

COMO SE LIVRAR DE DISTÚRBIOS DESAGRADÁVEIS		
Mudança de hábitos, consultas periódicas e medicamentos controlam os incômodos		
Problema	Causas (*)	Como prevenir, contornar ou solucionar
Sudorese	Hiperatividade (sem motivos conhecidos) de glândulas sudoríparas, responsáveis pela manutenção da umidade da pele, leva à produção excessiva de suor. Bactérias existentes na superfície da pele decompõem as moléculas de suor para sua alimentação e secretam substâncias que provocam o odor desagradável	Sabonetes e soluções antibacterianas e antidepressivos quando a sudorese tem causas psíquicas; sempre sob prescrição médica
Mau hálito	A principal causa é a mastigação insuficiente por falta de dentes ou mau hábito de comer rápido demais, fazendo com que as glândulas salivares trabalhem pouco. Sem renovação, a saliva se acumula e fermenta, ocasionando cheiro desagradável. Cáries, gengivites e fermentação de sucos estomacais por falta prolongada de alimentação também provocam halitose	Mastigação mais demorada dos alimentos; ingestão de alimentos ricos em fibras (como maçã) entre as refeições; revisão odontológica periódica; higiene bucal
Odor nos pés	Hiperatividade de glândulas sudoríparas e descamação da pele pelo uso constante de meias sintéticas ou sapatos fechados que impedem a evaporação do suor; ansiedade; problemas hormonais	Sabonetes e soluções antibacterianas sob prescrição médica; uso de sapatos arejados e meias de tecido natural
Caspa	Fatores hereditários; características individuais; problemas hormonais; ansiedade; stress; alimentação excessivamente rica em gorduras	Xampus recomendados por especialista; diminuição da gordura na dieta alimentar
Frieira	Atuação de bactérias e fungos sobre o tecido descamado pelo uso constante de meias sintéticas ou sapatos fechados que atrapalham a evaporação do suor mantendo os pés úmidos e favorecendo a cultura de microrganismos	Antimicóticos recomendados pelo dermatologista; uso de sapatos arejados e meias de tecido natural
Joanete	Sapatos apertados; hereditariedade; pé plano (chato) ou cavo (alto)	Uso de sapatos confortáveis para prevenção; a correção é feita por meio de cirurgia; em casos mais simples, são indicadas palmilhas ortopédicas para redistribuição do peso do corpo
Calos	Proeminência de um dos dedos do pé; vício de posição dos dedos; formação verrucosa; sapatos apertados; pés planos ou cavos	Uso de sapatos macios e confortáveis para evitar a formação de calos; hidratação com creme; palmilhas anatômicas; tratamento cirúrgico em casos mais graves
Gases	Tensão; ansiedade; fumo; deglutição constante de ar, mesmo sem perceber; consumo exagerado de leguminosas (como feijão, lentilha e grão-de-bico); excesso de alimentação, principalmente carnes	Medicamentos antifazéticos, que atuam sobre as bolhas de ar rompendo-as; redução da quantidade de cigarros; abandono de leguminosas; em alguns casos, uso de tranquilizantes indicados pelo médico

(*) Os problemas podem ser sintomas de doenças variadas (como diabetes, gastrite, câncer, distúrbios psicológicos); em caso de dúvida, é conveniente consultar um médico para avaliação detalhada. Fontes: Ortopedista Osny Salomão, endocrinologista Emílio Mattar, dermatologista José Eduardo Costa Martins, dentista Michel Youssef, clínico Daniel Magnoni, gastroenterologista Carlos de Barros Mott