

Relaxar é o melhor remédio

Manchas, coceiras e espinhas podem ser sinais de alerta de forte estresse

ADRIANA CAITANO

Véspera de uma prova importante, dívidas, excesso de trabalho, preocupação e perda de um parente são conhecidos motivos para noites mal dormidas e falta de apetite. Mas há outra parte do corpo que sofre bastante com os instantes de estresse: a pele. Qualquer uma dessas situações pode ser responsável pelo surgimento de manchas, coceiras e espinhas por todo o corpo: hora de parar e pensar sobre como está o ritmo de vida.

O advogado José Geraldo Guerra, 54 anos, conheceu esses efeitos há pouco mais de dez anos. Nas costas, nos braços e na barriga começaram a surgir caroços lisos e avermelhados que não coçavam nem doíam, mas incomodavam. Ele procurou três médicos e somente o quarto soube diagnosticar o problema. Era psoríase, uma doença genética inflamatória que se desenvolve ou piora com o estresse.

O remédio receitado pelo dermatologista foi 15 dias de descanso para verificar a reação no corpo. “Resolvi seguir às ordens médicas e me isolei



José Geraldo sofre constantemente com os sintomas do estresse na pele e já sabe que deve descansar para que eles sumam

dos problemas, evitei discussões, entrei de férias, tirei o relógio do braço e fui para a praia”, conta Guerra. Com dez dias de folga, o problema já estava eliminado. Mas um ano depois os sintomas voltaram. “De lá para cá já tive quatro crises e só resolvo quando me desligo das preocupações.” Há algumas semanas, o advogado, que também tem úlcera por causa do estresse, depa-rou-se com novos reflexos da correria. “Estou vivendo um momento tenso e fiquei todo empolado, com espinhas no rosto, como um adolescente. Depois de ter passado umas pomadas, piorou. Então voltei

a relaxar e elas começaram a desaparecer”, relata.

Segundo o dermatologista do Hospital Universitário de Brasília (HUB) Roberto Azambuja, isso acontece porque tudo o que se passa na mente é comunicado à pele. “Quando temos preocupações, nosso cérebro produz substâncias de estresse que afetam o sistema imunológico, diminuindo sua função e facilitando a possibilidade de desenvolver doenças infecciosas, degenerativas, alérgicas e auto-imunes”, explica. “O estresse é o maior causador de doenças que existe e as pessoas não sabem se proteger dele”.

Além da psoríase, problemas como vitiligo (manchas brancas), dermatite seborréica (vermelhidão e coceira no couro cabeludo e escamação na boca), queda de cabelo, alergias e acne (espinhas) podem estar relacionados com a instabilidade emocional. “A pele e o sistema nervoso têm a mesma origem embrionária, ou seja, a comunicação existe desde a formação do neném”, esclarece a dermatologista da Sociedade Brasileira de Dermatologia Cristiane dal Magro.

Cristiane explica que o cérebro comanda o aumento e a redução dos neurotransmissores, substâncias responsá-

veis pela conexão entre as partes do corpo e os impulsos nervosos que trabalha perfeitamente quando tudo está em equilíbrio. “Quando não, a quantidade é alterada e a resposta do organismo também”, destaca. Por causa dessa relação, tanto Cristiane quanto Roberto indicam que a melhor maneira de tratar o problema é com o acompanhamento conjunto de um especialista no sistema nervoso. “Mente e corpo funcionam de forma integrada, portanto, seria bom que os médicos e psicólogos também trabalhassem juntos”, sugere o dermatologista do HUB.

NILSON CARVALHO