

Mulheres são as que sofrem mais

A dermatologista Cristiane afirma que as mulheres são as mais afetadas pelos efeitos do estresse na pele, pois a situação tensa libera o hormônio cortisol, que aumenta a oleosidade e leva à formação de espinhas, por exemplo.

Outro motivo pode ser o excesso de ansiedade, muito presente nas representantes do sexo feminino, como na estudante de Desenho Industrial Maíra Fontenele Santana, de 21 anos. De tão preocupada, todo fim de semestre na faculdade ela passa a não comer direito nem dormir e não encontra tempo para o lazer, pensando apenas nos trabalhos e até sonhando com eles. “Me preocupo demais, quero fa-

zer tudo bem feito, sou muito perfeccionista, levo tudo a sério. Fico tensa, choro, esqueço o resto da minha vida”, conta.

Maíra sentiu as consequências da agitação em 2006, quando começaram a surgir manchas escuras nas mãos e procurou uma dermatologista. “Ela disse que poderia ser devido ao manuseio de limão, mas eu nem tinha tido contato com um”, lembra. A médica receitou uma pomada, mas a estudante entrou de férias logo em seguida e as manchas melhoraram. “Para mim não foi a pomada, foi o fim do período de estresse”, acredita Maíra, que agora está com outra mancha no ombro. “Acho que é o fim do semes-

tre de novo e só vai passar na semana que vem, quando acabarem as preocupações.”

O nervosismo e a ansiedade também provocaram efeitos na pele da estudante de Comunicação Pollyane de Oliveira Marques, 21 anos. Há seis anos surgiram pequenas manchas roxas nas coxas e nos braços, parecidas com hematomas, que pioram sempre que ela está com o estado emocional abalado. “Quando começou não sabia o porquê, não esbarrava em lugar algum e nunca apañei”, comenta. Os médicos suspeitaram que a estudante se machucasse enquanto dormia, mas o acompanhamento da mãe por várias noites refutou a idéia. “Depois disseram que poderia ser es-

tesse e então percebi que as manchas apareciam quando eu estava nervosa ou triste”.

Pollyane conta que, como era muito nova, não pôde tomar remédios fortes. Por isso, foi-lhe receitado muito suco de maracujá e chá de camomila, para acalmar os ânimos. Ela também fez acompanhamento psicológico por dois anos e as manchas diminuíram, mas o tratamento foi interrompido e, às vezes, os sintomas voltam a incomodar. “Nunca tive uma explicação lógica sobre isso, só sei que está relacionado mesmo com meus momentos de tristeza, como quando tive depressão e minha perna ficou toda roxa”, diz. “Também tenho úlcera e tendinite cau-

sados pelo estresse”.

A indicação médica dada a Pollyane pode ser uma das formas de amenizar o problema, mas a dermatologista Cristiane indica que o tratamento ideal é não se estressar. “É preciso educar a maneira de lidar com o estresse”, orienta. “Se o paciente toma os remédios mas não trabalha o que o levou àquele caso, não adianta, pois o equipamento ou o creme mais modernos podem não ser suficientes”. A receita de Roberto Azambuja, do HUB, é um pouco diferente. “Indico três passos fundamentais – respiração profunda, meditação e relaxamento”, enumera. “Se a pessoa não conseguir fazer, é porque sua saúde não é prioridade”.