

## NERVOS À FLOR DA PELE

*Como a ansiedade dos dias atuais pode prejudicar seu corpo*

Vivemos dias de angústia, preocupados com o presente e com medo do que nos reserva o futuro. Mesmo sabendo o mal que isso pode causar, muitas vezes, ele parece inevitável. Como médico, posso afirmar que precisamos frear, de alguma maneira, esses sentimentos, pois questões emocionais refletem diretamente não só na saúde e funcionamento do corpo e da mente, mas também da pele e do cabelo.

O estado de ansiedade pode provocar manifestações psicossomáticas; e a pele e o sistema digestivo são os que mais apresentam quadros de somatização. A tensão provoca alterações hormonais, queda na imunidade, além de acnes, alergias, furúnculos, herpes (em pessoas com predisposição), psoríase (doença inflamatória) e vitiligo (doença autoimune). Já a eventual queda de cabelo é uma das manifestações mais frequentes associadas aos períodos de estresse.

Todos nós temos folículos pilosebáceos, anexos cutâneos que seguem um ciclo: fase de crescimento, repouso, queda e crescimento novamente. Quando estamos com a saúde em dia, cerca de 85% dos cabelos do couro cabeludo estão na fase de crescimento e 15% estão na fase de repouso ou queda.

Em momentos de ansiedade muito significativos, nosso organismo diminui o gasto de energia, inclusive para o crescimento do cabelo. Assim, fios que deveriam crescer entram na fase de repouso e caem de 30 a 90 dias depois. Existem fórmulas mágicas para melhorar isso? Não! Acredito que já que estamos todos unidos – ainda que separados – por um bem maior. Devemos, agora, redobrar os cuidados com nós mesmos.

Não deixe para trás o passo a passo de cuidados diários com a pele:

- 1) Lave o rosto duas vezes ao dia (de manhã e de noite).
- 2) Utilize uma loção tônica para recuperar o pH cutâneo.
- 3) Aplique creme de tratamento de olheiras e rugas na área dos olhos.
- 4) Não se esqueça de um bom hidratante facial recomendado para o seu tipo de pele. E, durante o dia, independentemente de estar em casa ou não, faça uso do filtro solar.

E mais: aproveite o tempo em casa e deixe de lado a

base, o rímel o pó compacto e toda a maquiagem. É o momento de sua pele respirar. Da mesma forma, faça com o cabelo: abra mão do secador e da chapinha, e crie uma rotina de cuidados de acordo com as características do seu fio.

Se seu cabelo é oleoso, lave-o todos os dias. Se for seco, faça-o de duas a três vezes por semana. Transpirou durante a atividade física? Corra para o chuveiro e não deixe que o suor vire sal. Use sempre a água fria ou morna e dê preferência para shampoos neutros e condicionadores hidratantes durante a semana.

Caro(a) leitor(a), o recado principal que gostaria de deixar para você é: nosso corpo é reflexo do que comemos e de como vivemos. Não adianta nada fazer uso, tanto na face quanto no cabelo, de cremes caros, se não estivermos com a nossa rotina equilibrada. Obviamente, temos de ter certeza de que estamos aplicando produtos aprovados, testados e com eficácia garantida, mas eles são parte de um conjunto.

Vamos aproveitar esses dias de resiliência para refletirmos sobre como estamos levando a vida? É hora de mudar hábitos, criar rotinas mais saudáveis, ingerir mais água, dar mais importância à qualidade do nosso sono, praticar atividades físicas, começar a alimentar de maneira equilibrada e saudável, e dedicar tempo para o lazer, mesmo que nas coisas simples. Parece bobagem, mas o corpo, como um todo, agradece.



Lucas Miranda é dermatologista e membro da Sociedade Brasileira de Dermatologia.