

# Como as emoções impactam a saúde dermatológica

Sociedade Brasileira de Dermatologia dá dicas de cuidados simples para a rotina corrida

das mães?

A maternidade é frequentemente associada a afeto e realização, mas também traz desafios intensos que impactam diretamente o corpo, inclusive a pele. Neste mês em que é celebrado o Dia das Mães, a Sociedade Brasileira de Dermatologia (SBD) chama atenção para a relação entre a pele e a saúde emocional.

“Ser mãe é maravilhoso, mas o estresse e a sobrecarga emocional, tão presentes na rotina materna, podem ter efeitos diretos na saúde da pele”, explica a dermatologista Juliana Mendonça, coordenadora do Departamento de Psicodermatologia da SBD.

Segundo a especialista, o estresse interfere diretamente no funcionamento do organismo e pode desencadear ou agravar problemas dermatológicos. “O estresse pode aumentar a secreção das glândulas sebáceas, piorando a acne, e também aumenta a chance de manipularmos a pele, dando aquela “cutucadinha”, o que acaba causando inflamações e até cicatrizes”, explica a dermatologista Juliana Mendonça.

Além da acne, outras condições também são comuns nesse contexto: “Alergias, dermatite de contato, dermatite sebor-



Adobe Stock

matologia”, explica Dra. Juliana Mendonça.

A especialista ressalta que sinais simples podem indicar a necessidade de atenção emocional, como a própria falta de cuidado consigo mesma, que já representa um sinal de alerta para cuidar do psicológico.

“Nós mulheres temos várias fases de vida, e há períodos em que temos pouco tempo para nos cuidarmos.

Uma rotina de skincare simples ajuda bastante, como: sabonete adequado, hidratante com protetor solar, creme para a área dos olhos, se necessário, e um produto multifuncional à noite. Isso já é suficiente”, orienta a especialista.

Mais do que estética, Dra. Juliana destaca que o recado é sobre equilíbrio e realismo.

“Muitas mulheres sofrem grande pressão para dar conta de tudo, ser a melhor mãe, profissional, estar bonita e saudável. Isso não é fácil. Em períodos com muitas atividades, o melhor é focar no básico que funciona”, conclui.

Para saber mais sobre a saúde da pele, cabelos e unhas acesse as redes sociais @dermatologiasbd e o site [www.sbd.org.br](http://www.sbd.org.br). Se informe e encontre um especialista associado à SBD na sua região.

## Psicodermatologia surge como uma abordagem essencial

reica, rosácea, queda de cabelo, olheiras, entre outras.

A ansiedade, estresse, privação do sono e alimentação inadequada causada pela correria podem ser fatores desencadeantes destas doenças”, destaca a médica.

Ela alerta ainda que os impac-

tos vão além da estética. “A privação do sono aumenta a chance de doenças mentais, como ansiedade e depressão, piora o sistema imunológico, desregula hormônios e aumenta o risco de doenças como obesidade, pressão alta e diabetes tipo 2”, ressalta.

Nesse cenário, a psicoderma-

tologia surge como uma abordagem essencial, integrando saúde mental e cuidados com a pele.

“Muitas vezes, os pacientes procuram melhorar acne ou dermatites, e durante a consulta percebemos que é necessário um cuidado multidisciplinar. É aí que entra o olhar da psicoder-

## Doenças inflamatórias intestinais já ocorrem em idosos

Adobe Stock

O Maio Roxo, mês de conscientização sobre as Doenças Inflamatórias Intestinais (DII), ganha um novo e urgente contorno no Brasil: o aumento da incidência na terceira idade. Atualmente, estima-se que entre 10% e 15% dos novos diagnósticos de Doença de Crohn e Retocolite Ulcerativa ocorram em pessoas com mais de 60 anos, um público que muitas vezes tem seus sintomas subestimados.

O cenário brasileiro aponta para um crescimento anual de cerca de 15% na prevalência das DII, especialmente em áreas urbanas. No entanto, o diagnóstico em idosos é um desafio clínico: os sintomas costumam ser mais sutis (indolentes), manifestando-se através de anemia, fadiga e perda de peso inexplicada, em vez das crises agudas comuns em jovens.

Para a médica geriatra Márcia Umbelino, o maior perigo reside na normalização desses sinais e na au-

tomedicação: “Quando o intestino muda de forma persistente, o corpo está pedindo investigação, não improviso. Na terceira idade, a dor abdominal pode ser menos intensa, o que engana o paciente e a família. Sangramento e alterações no hábito intestinal nunca devem ser encarados como algo natural do envelhecimento”, alerta a médica.

### Complexidade Clínica e Diagnóstico Diferencial

A investigação na terceira idade é mais minuciosa devido à presença de outras doenças. Dados indicam que mais de 85% dos idosos com doença inflamatória intestinal possuem comorbidades e cerca de 74,4% utilizam múltiplos medicamentos (polifarmácia), o que pode mascarar ou confundir a origem dos sintomas gástricos.

A Dra. Márcia Umbelino explica que as DII nessa faixa etária podem ser facilmente confundidas

com outras condições graves, como diverticulite, isquemia colônica ou até câncer colorretal. “O diagnóstico precoce é fundamental para reduzir a mortalidade, que ainda é alta entre os 60 e 69 anos devido a complicações. Investigar precocemente é o que garante que o idoso não perca sua autonomia por causa de uma anemia profunda ou desnutrição”, reforça a geriatra.

### Sinais de alerta para ficar de olho:

- 1- Alteração do hábito intestinal: Diarreia ou constipação que persistem por semanas.
- 2 - Perda de peso involuntária: Sem mudança na dieta ou rotina.
- 3 - Anemia e Fadiga: Cansaço extremo sem causa aparente.
- 4 - Sangue nas fezes: Mesmo em pequenas quantidades, deve ser investigado.
- 5 - Dores abdominais: Mesmo que leves, se forem recorrentes.



Dados mostram crescimento de casos no Brasil