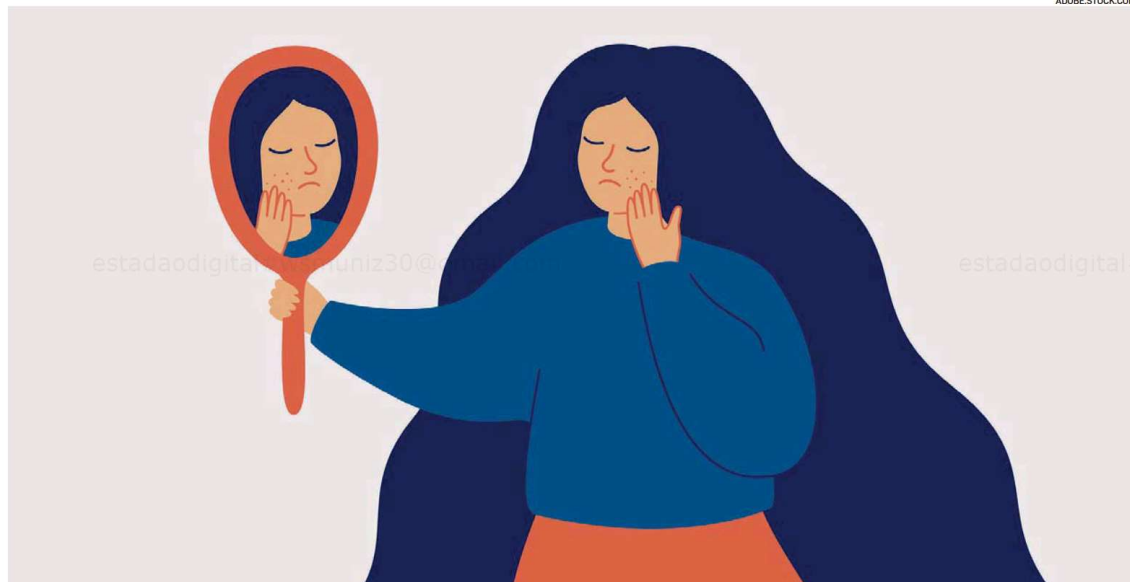


ADOBESTOCK.COM



Preocupações, perda de sono e outras decorrências do estresse liberam o cortisol, que cria no corpo um efeito dominó negativo – como o aumento da acne

BELEZA

Sua pele também fica estressada – conheça os sinais

Maior órgão do corpo humano, a pele pode ser afetada, em seu funcionamento, por situações de ansiedade e inquietação; veja dicas para acalmá-la

KELLS MC PHILLIPS
FORTUNE

O estresse aparece de formas sorrateiras: sono ruim, irritabilidade e até mesmo problemas intestinais. Se você vem notando que sua pele está seca, avermelhada ou irritada, pode estar enfrentando mais uma forma de estresse disfarçado.

“A pele é o maior órgão do corpo humano e está sujeita aos mesmos efeitos do estresse que os outros sistemas orgânicos. O estresse excessivo ou prolongado pode afetar o funcionamento das células da pele ou a maneira como o sistema imunológico interage com a ela”, diz o dermatologista Brendan Camp. Em outras palavras, quando você está sentindo ansiedade e inquietação, sua pele pode refletir esses sentimentos.

Lidar com o estresse da pele é uma tarefa que requer trabalho interno e também externo. De acordo com a dermatologista Blair Murphy-Rose, o principal culpado pela

pele estressada é um hormônio chamado cortisol. Embora a resposta do cortisol seja uma reação vital de sobrevivência, o aumento desnecessário desse hormônio devido a estressores no trabalho, perda de sono ou problemas pessoais pode causar um efeito dominó negativo no corpo.

Abaixo, Camp e a Murphy-Rose indicam os sinais de que sua pele está estressada – e oferecem seus melhores conselhos para relaxá-la.

Aumento de acne ou pele oleosa

“Entre muitas funções, o cortisol aumenta a produção de óleo das glândulas sebáceas, o que piora a acne”, explica Murphy-Rose. Então, se você notar mais cravos e espinhas durante semanas de trabalho mais desafiadoras ou depois de longos dias de viagem, saiba que o motivo talvez seja todo esse estresse.

Sinais acelerados de envelhecimento

Às vezes, o estresse também faz com que a pele pareça mais velha do que sua idade biológica. “Sinais de estresse prolongado podem contribuir para o envelhecimento prematuro da pele na forma de linhas finas, rugas e flacidez”, diz Camp.

Vermelhidão, descamação, urticária e coceira

Diante de prazos apertados

no escritório, talvez você note vermelhidão ou descamação. “A vermelhidão ocorre quando os vasos superficiais da derme se dilatam, dando uma tonalidade rosa ou vermelha à pele”, diz Camp. Ele e Murphy-Rose avisam: este é um caso em que o corpo projeta sentimentos na pele.

Piora das crises de rosácea e psoríase

As pessoas com rosácea ou psoríase às vezes percebem que os sintomas pioram durante períodos de pressão intensa no trabalho ou em casa. “Níveis elevados de cortisol também causam desregulação do sistema imunológico, desencadeando respostas inflamatórias na pele – que pioram a psoríase e o eczema, entre outros problemas. O aumento da inflamação provoca vermelhidão, descamação e coceira”, esclarece Murphy-Rose. O herpes labial, bolhas dolorosas que aparecem nos lábios e na boca, também tende a se manifestar em momentos tumultuados.

Resumindo: seu corpo tem muitas maneiras de dizer que você precisa desacelerar e descomprimir. Então, como garantir que você esteja ouvindo? Camp e Murphy-Rose dão dicas sobre como extinguir o estresse de dentro para fora.

Piorize sempre o seu bem-estar mental

Embora existam muitos cre-

mes e produtos tópicos que você pode usar para acalmar a pele, aliviar o estresse do maior órgão do corpo na verdade começa com cuidados de saúde mental. “Além de tratar problemas com medicamentos, muitas vezes explico aos meus pacientes a importância de mudar aspectos do estilo de vida para reduzir os níveis de estresse, a fim de alcançar o melhor resultado”, adverte Murphy-Rose.

Ela aconselha a priorizar tudo o que acalma. Por exemplo, talvez você goste de ler o jornal ou de tomar um café sem pressa com um amigo. Pense no que funcionaria como uma pílula relaxante para você e tome-a.

Tenha uma dieta balanceada

Como a dieta está ligada à saúde da pele, fazer refeições bem balanceadas também ajuda sua pele a encontrar o equilíbrio. Não se esqueça de comer proteínas magras, gorduras saudáveis e uma boa mistura de frutas e verduras.

Escolha bem seus cuidados com a pele

Quando sua pele está pirando, reduzir o uso de produtos também pode ajudar muito. “Mudar sua rotina de cuidados é uma etapa essencial para dar um descanso à pele e deixá-la desestressada”, avisa Camp. “Uma rotina de cuidados com muitos produtos tem maior

probabilidade de causar irritação na forma de dermatite de contato, ressecamento, vermelhidão, formação de acne, ardência ou queimação”.

Ele recomenda produtos que contenham niacinamida, um complexo vitamínico B que acalma a pele; ceramidas (lipídios superhidratantes que protegem a pele do meio ambiente); e extrato de chá verde. “O extrato de chá verde e outros antioxidantes ajudam a neutralizar os efeitos dos radicais livres na pele. Os radicais livres são moléculas instáveis de oxigênio que podem danificar estruturas celulares como DNA, lipídios e proteínas”, explica ele.

Dê prioridade ao sono e aos exercícios

“Fazer mudanças no estilo de vida que reduzam os níveis de estresse pode melhorar significativamente a saúde da pele e controlar problemas de pele relacionados ao estresse”, diz Murphy-Rose. Dormir o suficiente e fazer exercícios ajuda a manter seus níveis de estresse sob controle. Então, faça o possível para relaxar à noite e se movimentar durante o dia.

Procure tratamento

Mesmo que você esteja fazendo de tudo para relaxar e cuidar da mente, vale a pena consultar um dermatologista se os problemas persistirem. Por exemplo, se você continuar notando surtos de acne ou manchas de psoríase, provavelmente está na hora de perguntar ao seu médico o que você pode fazer para tratar esses problemas de vez. Mas primeiro tente meditar um pouco, ok? ●

FORTUNE MEDIA IP LIMITED DISTRIBUÍDO PELO THE NEW YORK TIMES LICENSING GROUP

PREMIUM AND DISTRIBUTED BY PRESSREADER
Pressreader.com.br | 11 604 2718-6004
Contato: atendimento@pressreader.com.br

pressreader