



ESTÉTICA

Mente sã, pele ótima

Terapia cognitiva e comportamental combatem doenças dermatológicas

SARA SANZ
sara.sanz.rpa@oglobo.com.br

Uma das consequências do ritmo de vida da sociedade moderna é o estresse, que pode causar o aparecimento de males como as psicodermatoses.

— O folheto embrionário que forma a pele também dá origem ao sistema nervoso — explica a médica Márcia Senra, que apresentou recentemente, em São Paulo, no Congresso Brasileiro de Dermatologia, um modelo de tratamento que

conta com a prática de exercícios cerebrais inspirados em tradições budistas: o mindfulness.

O programa atende pelo nome de "Redução de estresse a partir da plena consciência" e foi originalmente concebido por Jon Kabat-Zinn, em 1979, da Universidade de Massachusetts, nos Estados Unidos.

— Criando uma boa relação com o paciente, você tem condições para avaliar e perguntar se a pessoa percebe quando a doença piora, se existe alguma correlação com algum fator

emocional — defende Márcia, da Sociedade de Dermatologia do Rio de Janeiro, sublinhando que, da mesma forma que as pessoas aprendem a fazer musculação, também devem aprender a treinar a sua mente.

Ansiedade, depressão, dificuldade de gerir a raiva e baixa autoestima são alguns dos distúrbios que podem estar associados à manifestação ou agravamento de problemas cutâneos comuns crônicos como acne, vitiligo, psoríase, dermatite atópica, ro-



Mindfulness. Márcia Senra defende exercícios cerebrais

sácea e herpes. Tratamentos convencionais podem melhorar, mas cabe ao médico "ensinar o paciente a lidar com aquilo, a sair desse ciclo, com as ferramentas que considerar adequadas".

Segundo Márcia, o mind-

fulness refere-se à capacidade de prestar atenção no momento presente, em aceitar tudo o que surgir interna ou externamente, sem se emaranhar em julgamentos ou no desejo de que as coisas sejam diferentes. ●