Dificuldade em lidar com as emoções refletida na pele

POR LETÍCIA MOUHAMAD*

Neste mês de janeiro, é realizada a campanha de conscientização da população acerca dos cuidados com a saúde mental, já que o início do ano é o período em que as metas são colocadas no papel e os hábitos são revistos. O Janeiro Branco, como ficou conhecido, chama a atenção para a importância do autocuidado e dos tratamentos adequados que visam diminuir o sofrimento causado pelos distúrbios emocionais.

Estes problemas podem, inclusive, interferir na saúde da pele, desencadeando doenças como a dermatite atópica, a psoríase, a urticária e o, pouco conhecido, mas tão comum, transtorno de escoriações, descrito há pouquíssimo tempo no DSM — 5 (Manual de Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais, da Associação Americana de Psiquiatria). O *skin picking*, como também é chamado, caracteriza-se pelo ato de machucar a pele — beliscar, arranhar, coçar, esfregar, morder — em resposta, muitas vezes, a sentimentos de estresse agudo, ansiedade ou tédio.

A prática autolesiva ocorre em locais de mais fácil acesso pelas mãos, como o rosto, o braço, o antebraço, as pernas e a barriga, e provoca a sensação de alívio no indivíduo que, por vezes, pode não sentir dor alguma. "Não necessariamente há uma tensão, já que algumas pessoas, na verdade, têm dificuldades no controle do impulso e praticam esses atos sem perceber. Porém, o mais frequente é: existe um sofrimento psíquico que leva a pessoa a "cutucar" a pele, gerando certo conforto e tornando-se algo inconsciente ao longo dos anos", explica o médico psiquiatra Fábio Henrique Mendonça.

Essa condição pode ocorrer em qualquer fase da vida, entretanto, apesar de não existirem dados suficientes que apontem para um período em que as escoriações se intensificam, especialistas indicam ser um problema bastante recorrente na adolescência. Isso porque é neste momento que surgem maiores ondulações na pele, em especial no rosto, derivadas da acne. O psiquiatra e professor da Universidade de Brasília (UnB) Raphael Boechat lembra ser bastante raro que o transtorno inicie-se já em idades mais avançadas.

Boechat frisa que o diagnóstico do transtorno de escoriações ainda é muito recente, visto que nem mesmo é classificado isoladamente na Classificação Internacional de Doenças (CID), da Organização Mundial da Saúde (OMS). No documento, a condição está inclusa no transtorno de controle de impulsos. Por essa razão, há escassez de dados e de informações mais precisas a respeito do problema. "É sabido, porém, que a condição psiquiátrica adjacente, como a depressão e a ansiedade, agrava os sintomas. Por isso a importância de identificar as doenças associadas e tratá-las corretamente", pontua.

Também por conta desse desconhecimento, muitas pessoas que lidam com esse problema não o ligam a um transtorno mental, mas sim a adversidades habituais como o estresse, a irritação e o nervosismo. Além disso, existe ainda o fator do julgamento por parte dos indivíduos que não entendem se tratar de um distúrbio, gerando questionamentos e comentários com certo ar de estranheza, como o famoso "por que você se machuca dessa forma?". Isso explica o sentimento de constrangimento por quem lida com as escoriações, e isolar-se para esconder as feridas é uma atitude comum.

O psiquiatra da infância e adolescência do Hospital Universitário de Brasília (HUB) André Salles esclarece que, por se tratar de uma compulsão, em especial quando se dá cronicamente, é muito difícil mudar o comportamento por vontade própria. De fato, o indivíduo precisa procurar ajuda profissional para receber o diagnóstico adequado e o tratamento mais indicado. "Saber identificar as dificuldades psíquicas, as situações de estresse e como lidar com essas tensões é um dos caminhos para lidar com o problema", finaliza.

Existem hipóteses que associam as causas do transtorno de escoriações à ansiedade, já que as feridas são a materialização desse ou de outros problemas mentais, como a depressão e o transtorno de personalidade borderline. Além disso, a condição pode estar ligada também ao abuso de substâncias químicas.

Segundo Salles, as principais consequências são:

Complicações médicas decorrentes das lesões: dano ao tecido cutâneo, infecção de repetição, que exigem tratamento com antibióticos, e cicatrizes, que podem chegar a ser hipertróficas ou mesmo queloides;

Sofrimento psicológico oriundo da baixa autoestima;

Prejuízo social e profissional: muitas pessoas relatam evitar eventos sociais ou de entretenimento, até mesmo sair em público, por sentirem-se envergonhadas das lesões.

Boechat aponta como possíveis tratamentos o uso de medicamentos para tratar das doenças associadas ao transtorno, como a compulsão, e para ajudar a reduzir esses atos involuntários, além da psicoterapia. Não existem remédios específicos para as escoriações, com exceção daqueles de utilização tópica, para cuidar mais diretamente das feridas

