

**O GLOBO ONLINE**

## Método adapta técnica budista para tratar doenças dermatológicas provocadas pelo estresse

Dermatologista Márcia Senra apresentou modelo de tratamento durante o Congresso Brasileiro de Dermatologia

POR SARA SANZ  
24/09/2015 6:00



A dermatologista Márcia Senra no seu consultório em Ipanema - Agência O Globo / Hermes de Paula

RIO — Uma das consequências do ritmo de vida da sociedade moderna é, sem dúvida, o estresse. Mal comum entre pessoas de diferentes idades e gêneros, esta desorganização mental pode ser responsável pelo aparecimento de males como as psicodermatoses.

— O folheto embrionário que forma a pele também dá origem ao sistema nervoso — explica a médica Márcia Senra, recém-chegada de São Paulo, onde apresentou, durante o Congresso Brasileiro de Dermatologia, um modelo de tratamento que conta com a prática de exercícios cerebrais inspirados em tradições budistas: o mindfulness.

O programa, que promete reacender as discussões em torno das doenças psicodermatológicas no país, 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.

— Aquele modelo do médico que fala "Eu sei o que é bom para você" ou "Eu decido por você", não é mais o modelo atual. O ideal é o modelo centrado no paciente. 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.

Sintomas de estresse como 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, rosácea e herpes. Com tratamentos apenas convencionais, pode até haver melhoras, mas o problema nunca desaparece, por isso cabe ao médico "ensinar o paciente a lidar com aquilo, a sair desse ciclo, com as ferramentas que considerar adequadas".

O mindfulness refere-se, de acordo com Márcia, 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. Assim, diz respeito a um estado contemplativo, com foco nas experiências, que deixa os pensamentos, sentimentos e sensações fluírem sem tentar agarrar-se àqueles muito valorizados e repudiar aqueles dolorosos ou ameaçadores.