Sonia Oliveira Lima

GOTINHAS INCÔMODAS...
Tem Solução?

Sonia Oliveira Lima

GOTINHAS INCÔMODAS... Tem Solução?

Olá, eu sou o Gabriel e nasci com hiperidrose palmar e plantar. Hoje, aos 17 anos de idade, descobri que estas gotinhas incômodas é uma doença que tem solução.

Agradeço o apoio do SEBRAE pela contribuição na execução deste livro e aos portadores de hiperidrose primária que a mim, confiaram seus depoimentos e permitiram a divulgação dos transtornos, causados pelo suor excessivo, no seu cotidiano. Agradeço, ainda, aos alunos que colaboraram efetivamente na confecção deste livro.

Dedico este trabalho aos meus alunos da graduação da Universidade Federal de Sergipe e da Universidade Tiradentes e aos alunos do mestrado e doutorado do Programa de Saúde e Ambiente da Universidade Tiradentes/SE. E em especial, dedico a minha filha, acadêmica de Medicina, Renata Lima Batalha de Andrade.

Créditos:

Coordenação editorial:

Sonia Oliveira Lima

Preparação:

Sonia Oliveira Lima

Vanessa Rocha de Santana

Maria Bernadete Galrão de Almeida Figueiredo

Letícia Moreira Fontes

Vinícius Alberto Nascimento de Brito

Renata Lima Batalha de Andrade

Projeto Gráfico / Artes:

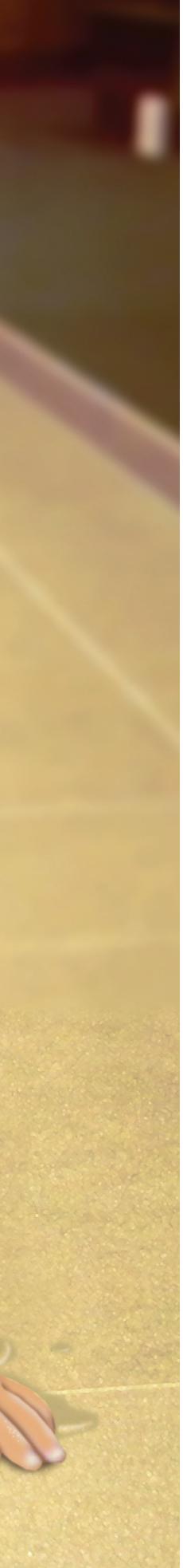
Marcos Ribas

Revisão:

Maria Bernadete Galrão de Almeida Figueiredo

Vanessa Rocha de Santana

Sonia Oliveira Lima

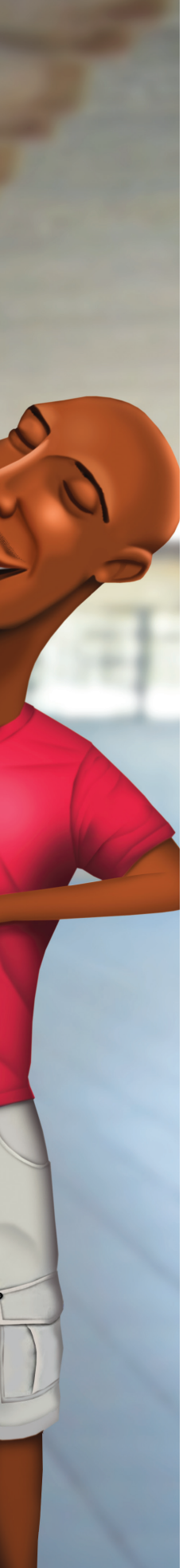


Desde bebezinho minha mãe notava que minhas mãos e pezinhos eram frios e molhados, diferente dos de outros bebês. Tive difuculdades de engatinhar por escorregar muito, uma vez cheguei até a cair e cortar o queixo. Foi doloroso para minha mãe, que teve que me levar para costurar o rosto. Por perceber algo diferente em mim, procurou ajuda médica. O pediatra não soube explicar esse excesso de suor localizado nas mãos e pés. Meus pais voltaram tristes para casa, acharam que eu nunca seria igual às outras crianças.

Nas minhas festinhas de aniversário, quando as pessoas pegavam em minhas mãos, diziam a minha mãe: “que mão gelada desse menino!”, “vixe, o que é isso?”

1867
1867
SKATE
radical

Nos meus primeiros anos de escola, as professoras perceberam algo diferente em mim e reclamavam a minha mãe que, nas brincadeiras com os colegas, eu derrubava os objetos com facilidade. Perguntavam se em casa eu também era nervoso. Minha mãe não sabia o motivo e novamente procurou ajuda. Mais uma vez o médico não esclareceu meu problema. Ao desabafar com meus familiares, eles diziam: “que bobagem, não se preocupe com isso, com o tempo passa”.



Dos seis aos doze anos de idade, tive uma companheira fiel na minha vida: a toalhinha. Ela enxugava as minhas mãos por diversas vezes, pois elas pingavam de suor. Cadernos molhavam e o short azul, na parte que eu enxugava, era branco por passar as mãos o tempo todo. Meus colegas me chamavam de fresco e de gay, jogavam a toalhinha de um lado para o outro e me excluíam das brincadeiras. Até a toalhinha, que me ajudava, virou um problema e eu tinha vergonha de usá-la. De tudo isso, outra tristeza: os professores não entendiam e brigavam porque meus cadernos sempre viviam rasgados e borrados. Eu não tinha a quem recorrer. Nas aulas de informática, sempre reclamavam por achar que eu molhava e estragava o computador de propósito. Mas eu sabia que a culpa era destas gotinhas de suor intermináveis, que não me abandonavam nem no frio do ar condicionado. Quanto mais zoações, mais eu suava.

Fui ficando tímido e calado, até que disse a minha mãe que não queria mais ir às aulas por estar sofrendo “bullying”. O ambiente escolar agradável para os meus colegas, para mim era uma tortura. Mais uma vez, minha mãe procurou uma solução: me levou a um psicólogo. Fiz terapia por um ano, mudei de escola, mas continuava suando. As pessoas me ensinavam simpatias e eu, a cada uma delas, criava expectativas de ficar livre das gotinhas incômodas. Uma delas foi ir a uma igreja, colocar as mãos na parede branca e nunca mais retornar. Decepção. O suor continuou.

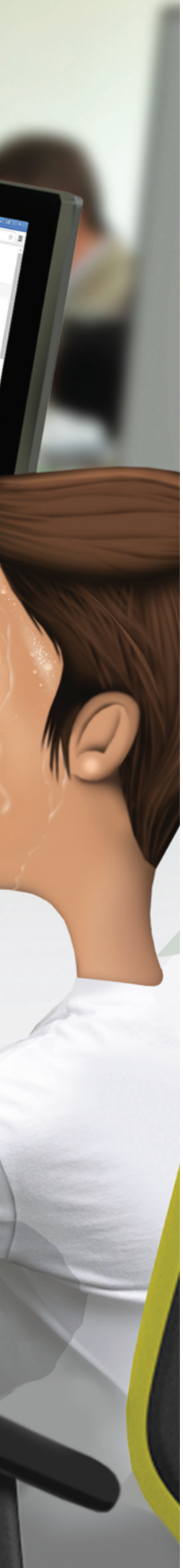
Foi uma infância dolorosa. E na adolescência foi pior, não era nada fácil. Vivi exclusão na escola e, com poucos amigos, sentava no canto da sala. Os colegas percebiam e questionavam, por que eu era daquele jeito? Nas avaliações, os professores perguntavam se eu estava nervoso por não ter estudado. Por mais que eu me esforçasse, acabava molhando as provas. Como adolescente, já entendia o que se passava comigo e, mesmo assim, não gostava de falar o porquê que minhas mãos gotejavam. Os pés pingavam de suor, mas com eles eu me preocupava menos por estarem cobertos com os tênis. Situação difícil era quando eu precisava tirar o sapato, um mau cheiro horrível, minhas meias estavam sempre molhadas. Motivo de um dos meus vários apelidos: “su-sujeirinha”. Procurava soluções: usava duas meias, receitas caseiras como álcool e talcos. Por indicação de conhecidos, fiz acupuntura, sem melhora.

Portal da Sociedade Brasileira de Dermatologia
O que é a Hiperidrose?
É uma condição que provoca doenças. Diferentes regiões do suor excessivo. Os pacientes corpo podem ser acometidos pela hiperidrose: axilas, palma das mãos, rosto, cabeça, sola dos pés e virilha.
A sudorese é uma condição normal do nosso corpo e ajuda a manter a temperatura. É normal suar quando está calor, ou durante a prática de atividades físicas, ou em certas situações específicas, como momentos de raiva, nervosismo ou medo.
Porém, a sudorese excessiva ocorre mesmo sem a presença de qualquer desses fatores, isso porque as glândulas sudoríparas dos pacientes são hiperfuncionantes. As hiperidrose pode decorrer de diferentes causas, como fatores emocionais, hereditários ou

Pesquisei na internet o porquê do meu suor em excesso e descobri que eu era portador de uma doença chamada hiperidrose. Falei com meus pais e fomos ao neurologista e ao endocrinologista, que prescreveram medicamentos, porém sem resultados. Um dermatologista me explicou sobre o uso de botox, fiquei com medo por ser várias injeções nas palmas das mãos e ter efeito temporário.

Quando pensei que não poderia piorar, as gotinhas horrorosas surgiram também nas axilas, e com um cheiro horrível. Agora sim, tive certeza: não sou uma pessoa normal. Na tentativa de solução para minimizar ou esconder as “pizzas”, comecei a usar roupas brancas ou pretas e cheguei até usar absorventes femininos embaixo das axilas.

Tribunal Regional Eleitoral
de Pernambuco
Biometria
Recadastramento biométrico e/ou agendamento
192
179

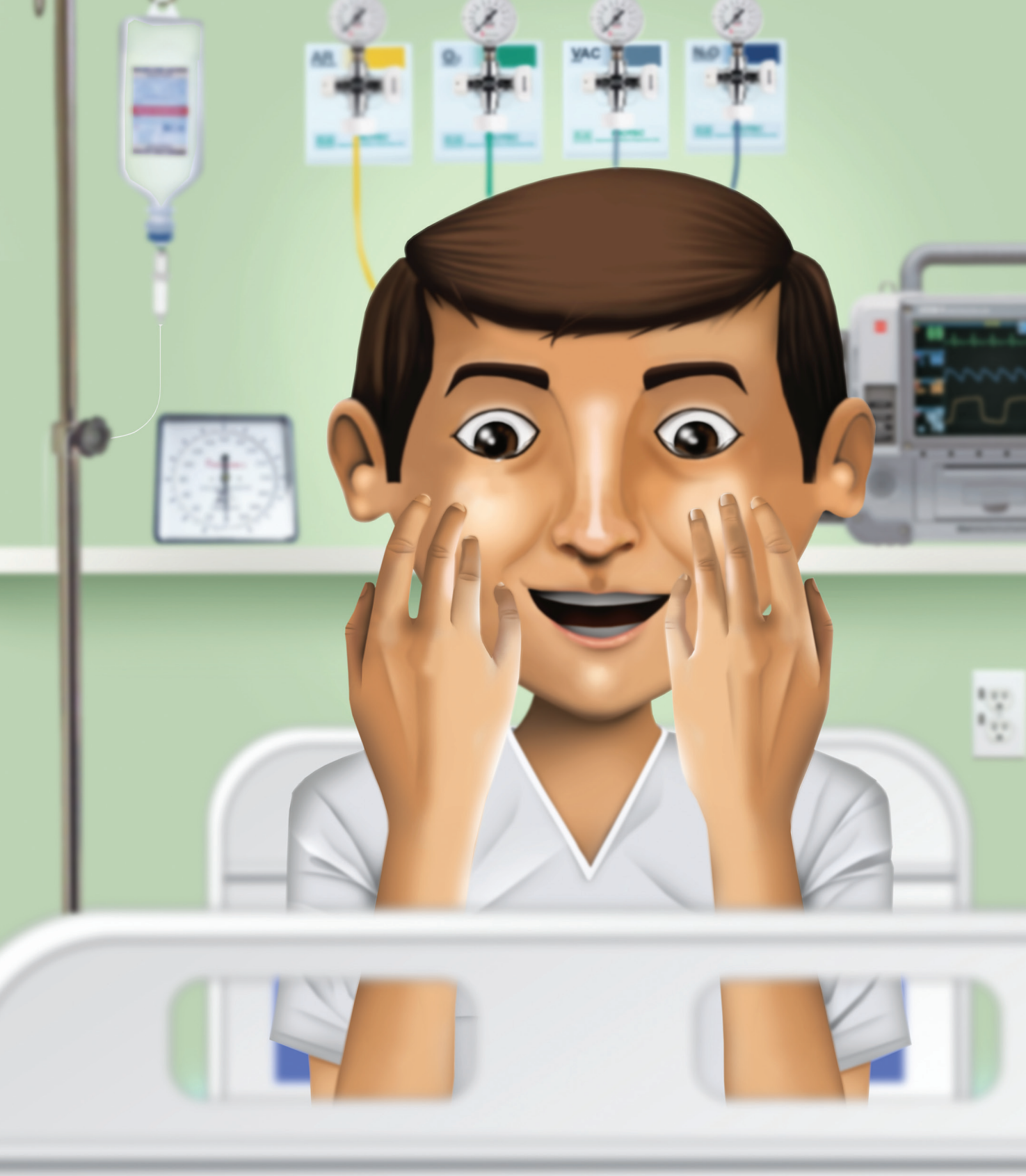


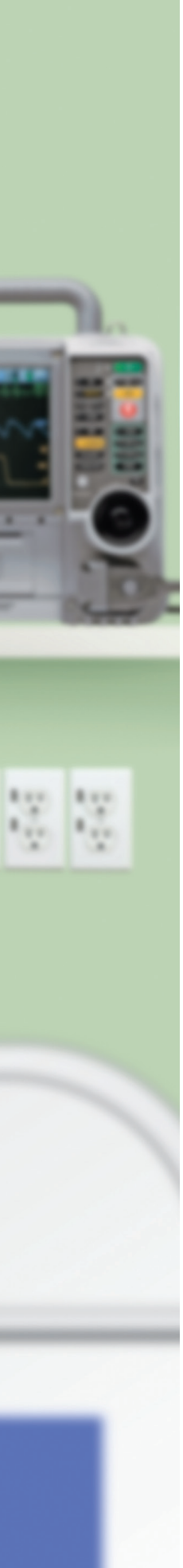
Uma das experiências que marcou minha vida foi quando fui fazer o cadastramento eleitoral biométrico. Ao sentar-me à mesa, a atendente pediu minhas mãos para reconhecimento das digitais. Fiquei inseguro e apreensivo por não gostar de expor minha doença. Estava ali por obrigação de cidadão, porém a atitude da atendente foi grosseira e me causou imenso constrangimento. Ela foi mais uma pessoa a contribuir com meu bloqueio social.

Surgiu em minha vida um anjo: Renatinha, hoje minha namorada. Com seus dezesseis anos, ao tocar em minhas mãos suadas não se espantou, pois já conhecia a existência dessa doença que me acompanhava desde que me entendo por gente. Ela tinha as mãos e pés suados como os meus e, também, a face. Sofreu constrangimentos durante sua infância e, na adolescência, não conseguia usar maquiagem, o que a deixava triste e a fazia sentir diferente das outras garotas de sua idade. Até o uso do protetor solar, um benefício para sua saúde, era dificultado por esse suor incômodo. Soube do tratamento por intermédio de uma prima que tinha hiperidrose. Renatinha também fez a cirurgia e ficou curada. Com a intenção de ajudar a outras pessoas, prometeu divulgar essa doença que ela escondeu e que tanto a prejudicou por muito tempo.

CORPO HUMANO

Na consulta com a médica-cirurgiã, ela me explicou a possibilidade de cura com um nome interessante: simpatectomia. Depois de ter passado por vários constrangimentos, meus pais não hesitaram em autorizar o procedimento cirúrgico.





Fui operado. Ao acordar da anestesia, que maravilha! Que emoção! Minhas mãos, pés e axilas estavam quentes e secos! A alegria era tanta que fiquei com medo de me levantar da cama para não acordar o suor. Custei a acreditar que, enfim, a solução chegou. Adeus gotinhas incômodas!

Nota do Autor

“Gotinhas incômodas” é um livro de cunho sócio-educativo. Tem como finalidade divulgar a **hiperidrose primária** em escolas fundamentais, de níveis médio e superior, no intuito de promover a mudança de atitude dos educadores, colegas, funcionários, familiares e dos próprios portadores desse agravo.

A hiperidrose primária é uma doença crônica caracterizada por suor excessivo. Surge em determinadas áreas do corpo, podendo ocorrer nas regiões craniofacial, palmar, axilar e plantar, isoladas ou associadas. Inicia-se na infância e perdura por toda a vida, promovendo ao seu portador transtornos que o levam a introspecção e isolamento social. O indivíduo sofre constrangimentos emocionais, sociais, afetivos, estudantis e laborais.

Apesar de sua alta incidência no mundo, em torno de 9 a 17%, similar a outros transtornos como psoríase, vitiligo e doenças cardiovasculares, permanece ainda pouco divulgada, tanto no meio científico quanto na população em geral. Por falta de divulgação da existência desse agravo como doença, os portadores não sabem da possibilidade de cura. Quando procuram auxílio médico, às vezes se defrontam com profissionais que desconhecem o tratamento desta afecção. Embora seja reconhecida pelo código internacional de doenças (CID-10 R61.0), a hiperidrose primária tem seu tratamento dificultado, algumas vezes, pelos sistemas de saúde.

No âmbito escolar, as crianças sofrem “bullying”, tanto por parte dos colegas como pelos professores que as estigmatizam como ansiosas, por suarem em demasia em determinadas partes do corpo. No âmbito doméstico não encontram o conforto esperado em virtude de sua doença não ser valorizada por seus familiares.

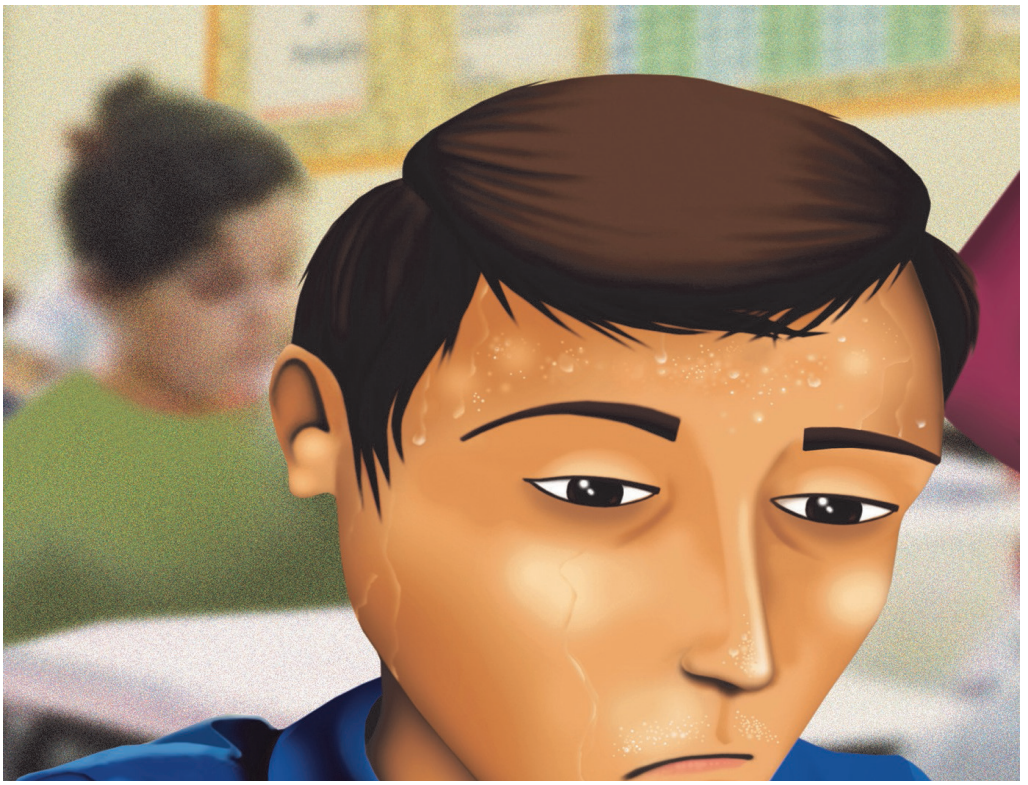
Na **hiperidrose palmar**, as mãos sempre frias e molhadas devido ao suor excessivo, estragam livros, cadernos e teclados de computador. Para minimizar os transtornos, seus portadores utilizam, constantemente, toalhas e evitam o toque das mãos com outras pessoas. Sofrem com apelidos como “mãos de jia” ou “mãos de defunto”. Quando meninos, por andarem com toalhas, os colegas interrogam sua condição sexual; na adolescência tornam-se tímidos pela vergo-

nha de tocarem nas mãos dos parceiros. Nos seus deveres, enquanto cidadãos, têm dificuldades e por vezes impossibilidade de realizarem atividades que necessitam do reconhecimento das digitais, como no registro civil, título eleitoral e nas passagens digitais de transporte público coletivo. Determinadas atividades laborais são impraticáveis como: ser responsável pela manipulação de documentos importantes, desenhar projetos de arquitetura e engenharia. Outras atividades dificultadas são as que precisam equilibrar ou manipular objetos que possam escorregar das mãos, sempre molhadas, como garçons e enfermeiros. E ainda, atividades que necessitam o contato manual com pessoas como dentistas, médicos e fisioterapeutas.

Na **hiperidrose axilar,** além das famosas "pizzas" ou manchas de suor nas roupas que denotam, para as outras pessoas, um aspecto de má higiene, tem-se ainda a "bromoidrose". Isto é, o cheiro fétido e desagradável, que leva a constrangimento, isolamento social e a perda constante de roupas que ficam impregnadas pelo mau cheiro.

Na **hiperidrose plantar,** o suor excessivo causa dificuldade no uso de sandálias abertas que se tornam escorregadias, acumulando poeira e formando uma "lama", estragando rapidamente os calçados. Por isso, são obrigados a usar sapatos fechados com intuito de maior conforto e maior equilíbrio, reduzindo escorregões e evitando entorses e quedas. Este artifício causa outro problema: o acúmulo de suor no sapato fechado levando a um odor fétido conhecido como " chulé" e facilitando o aparecimento de micoses. Na necessidade de tirar o sapato em público, sentem-se constrangidos por exalar esse mau cheiro. As mulheres tornam-se estigmatizadas por não poderem usar salto-alto o que, emocionalmente, as fazem se sentir masculinizadas. A hiperidrose plantar as impossibilita de exercer determinadas profissões como: modelo, recepcionista, etc.

Na **hiperidrose craniofacial** ocorre o desconforto do gotejamento permanente de suor da fronte e do couro cabeludo, dando aspecto de cansaço constante. Além de dificultar o uso de maquiagem, protetor solar e outros cosméticos. O simples ato de provar roupas em estabelecimentos comerciais é evitado, pois existe a possibilidade de estragá-las. Profissionais que necessitam de contato com o público por sua aparência ou proximidade, se sentem prejudicados, a exemplo de professores, aeromoças, recepcionistas e psicólogos.



Por tudo isso, é de grande importância o reconhecimento da hiperidrose primária como doença que tem cura e que, se tratada na infância, evita todos os transtornos que o indivíduo passa durante o transcorrer de sua existência. Para tanto, a divulgação desse agravo tem como objetivo melhorar a qualidade de vida de inúmeras pessoas que se sentem excluídas da sociedade.

Sonia Oliveira Lima

Possui graduação em Medicina pela Universidade Federal de Sergipe (1980), Mestrado em Medicina (Clínica Cirúrgica) pela Universidade de São Paulo (1985) e Doutorado em Medicina (Clínica Cirúrgica) pela Universidade de São Paulo (1989). Especialização em Ensino Universitário pela UNAERP-SP (1985). Habilitação em Videocirurgia. Atualmente é professor(a) doutor(a) titular da Faculdade de Medicina da Universidade Tiradentes. Pesquisadora do Instituto de Tecnologia e Pesquisa. Professora permanente do Mestrado e Doutorado do Programa Saúde e Ambiente da Universidade Tiradentes. Professora associada doutora da Faculdade de Medicina da Universidade Federal de Sergipe. Tem experiência na área de Medicina, com ênfase em Cirurgia Geral, Aparelho Digestivo e Traumatologia. Atua em pesquisa nas seguintes linhas: laparoscopia, hiperidrose, simpatectomias torácica e lombar videoendoscópicas, cirurgia geral e traumatológica, fitoterapia, regeneração hepática, agravos domésticos e urbanos e infecções virais.

O suor em excesso deve ser encarado como um problema crônico "que tem cura". Seu portador precisa conhecer mais sobre essa afecção, que causa constrangimentos no seu dia-a-dia.

O objetivo deste livro é divulgar a existência da hiperidrose primária, com o intuito de melhorar a qualidade de vida dos seus portadores, que são objeto de "bullying", por desconhecimento desse agravo ser uma doença que pode ser tratada.

Adeus, gotinhas incômodas!!!