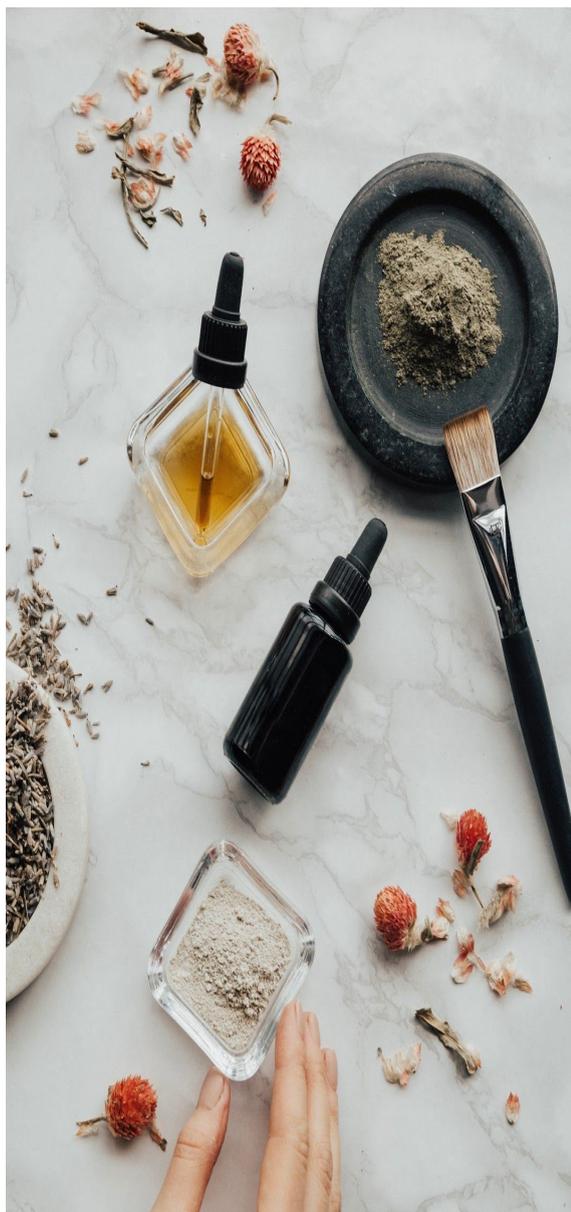


Como o autocuidado causa riscos à saúde

O skin care, conjunto de procedimentos para cuidados com a pele, é um dos principais na indústria da beleza



Em 2016, a estudante do ensino médio Jhennifer Maciel olhou as manchas vermelhas e feridas das espinhas de seu rosto no espelho. Vaidosa e preocupada com a saúde, começou a usar uma pomada, que comprou na farmácia. Hoje, Jhennifer usa apenas produtos indicados por seu dermatologista. A estudante que faz odontologia descobriu que a pomada que usava diariamente prejudicava sua pele.

A depressão, exaustão e ansiedade são problemas cotidianos que as pessoas buscam resolver em alguns momentos por conta própria. O autocuidado, ou self-care é um termo que passou a reunir uma série de hábitos e técnicas para garantir a manutenção física, mental e emocional. Esse método tem sido uma forma das empresas lucrarem com o interesse coletivo das pessoas que desejam um padrão ideal de beleza e saúde. O Google Trends, site que permite monitorar as buscas de determinados termos na plataforma, registra uma curva crescente na procura pelo termo “autocuidado” entre janeiro e outubro de 2019, só no Brasil. Já a pesquisa por “riscos do autocuidado” é inexistente na plataforma do Google Trends, fator contribui para que as pessoas ignorem os riscos de cuidar da saúde por conta própria.

A esteticista e personal trainer, Daniele Madeira, alerta sobre os malefícios do autocuidado e adverte seus pacientes do uso inadequado de produtos e receitas caseiras que estão disponíveis na internet. Ela explica que muitos cosméticos podem parecer inofensivos, mas levam riscos de queimaduras para aqueles que não tem conhecimento dos componentes. Por entender a dificuldade de se reverter os danos causados por substâncias incorretas, Daniele recomenda apenas produtos de marcas confiáveis aos seus pacientes, pois sabe que quando alguém utiliza algo inapropriado para seu tipo de pele é certo que vai enfrentar um problema: “Existe um receio das pessoas em buscar

um profissional especializado, mas praticar o autocuidado sem entender o que está fazendo pode gerar uma despesa maior no futuro”. Além disso, a especialista afirma que apenas quem entende da área deve divulgar cosméticos e se tiver algum conhecimento, ou formação no assunto.



Com base nos dados da Associação Brasileira da Indústria de Higiene Pessoal, Perfumaria e Cosméticos (ABIHPEC), o mercado da estética cresceu 567% no Brasil, passando de 72 mil para mais de 480 mil profissionais na área. Considerado um meio lucrativo segundo a consultoria Statista, a indústria de produtos para a pele movimentou US\$ 141,3 bilhões globalmente em 2019. A projeção é que o número suba para US\$ 189,3 bilhões até 2025. O autocuidado é motivado pelo avanço da internet e das redes sociais e sua maior contribuição tem sido a possibilidade de figuras públicas compartilharem de sua rotina e interesses pessoais. Gabriela Costa é estudante de direito da Veiga de Almeida (UVA) e nas horas vagas cuida da sua conta “@achadinhosrjj”, no Instagram, onde divulga itens de beleza e moda com preços acessíveis às mulheres do Rio de Janeiro. Com cerca de 36 mil seguidores e 439 publicações, a digital influencer percebe a responsabilidade que têm ao divulgar cosméticos de sua rotina diária de cuidados com a pele, pois acredita que as pessoas que gostam de suas dicas não buscam um profissional adequado para falar sobre. Gabriela compreende que não existe uma receita correta para a beleza e que cada um tem um tipo de organismo, pele e acima de tudo restrições: “Eu sempre digo as minhas seguidoras quais produtos uso diariamente para me cuidar e compartilho receitas de dieta, mas se alguém seguir o que eu faço e em algum momento tiver complicações me sentirei culpada”.

A busca pela fórmula perfeita do autocuidado não se encontra apenas em potes de cremes, academias, ou em uma lista de dietas. Os aparelhos móveis também tendem a contribuir para aqueles que querem elevar a confiança com o corpo ideal. O Colégio Americano de Medicina

do Esporte (ACSM, na sigla em inglês) divulgou a 14ª edição do seu relatório de tendências fitness para o ano de 2020. Entre esses dados, uma das possibilidades para o ano seguinte é a prática de atividades físicas por aplicativos. Eles oferecem programas para cada objetivo do aluno, com vídeos explicativos de graça, ou com um preço pré-estabelecido.

Júlio Gomes, de 19 anos mostra que a tendência dos aplicativos de atividade física é verdadeira, mas não imaginava suas consequências. O estudante de educação física da Estácio, conta que por achar ter algum tipo de experiência, poderia seguir os exercícios sem nenhuma ajuda especializada. O jovem lembra que na hora do acidente não conseguia andar direito, ou fazer algum tipo de esforço: “Foi um dos piores dias da minha vida e por um momento pensei que poderia ficar em uma cadeira de rodas. Acho que preciso repensar mais que tipo de profissional eu quero ser após esse acidente”. Júlio acrescenta que futuramente irá aconselhar seus alunos da necessidade de buscar um profissional adequado para que não tenham uma experiência como a dele: “As vezes a gente pensa que só o fato de ter acesso a uma coisa nos faz conhecedor dela e isso não é verdade e as consequências aparecem”.

O acidente de Júlio pode se tornar algo comum, pois para a fisioterapeuta Isaura Santos de Lima a internet tem aberto um espaço para que todos sejam o que quiserem, o que acarreta a troca de informações sobre qualquer assunto. Entretanto, analisa que em muitos casos são compartilhados conteúdos sem embasamento científico, o que pode ser prejudicial. A saúde do corpo humano é uma ciência e tem vários sistemas, então o que serve para uma pessoa, pode não servir para outra. Quando alguém decide por conta própria iniciar uma atividade física usando um aplicativo, ela pode gerar consequências para a sua saúde, pois não haverá um profissional para corrigir e orientar um movimento errado, reflete Isaura. A especialista que costuma atender pacientes idosos, ou que se lesionaram por esforço repetitivo recomenda o auxílio de um fisioterapeuta, ou personal trainer: “Embora existam vários exercícios e alongamentos, nem todo mundo está propício a fazer tudo. Cada ser humano é único e está sujeito a limitações, então eu oriento a busca de pessoas da área antes de iniciar qualquer atividade”.

Em 6 de abril de 2019, uma moradora de Lages, em Santa Catarina foi encontrada morta em sua casa. A causa inicial havia sido registrada como morte natural, mas o legista do Instituto Geral de Perícias (IGP), chegou a conclusão que os sintomas da vítima eram semelhantes da dosagem irregular de um remédio para emagrecer. A falta de conhecimento sobre determinados componentes têm influenciado na saúde das pessoas, assim como a ausência de nutrientes essenciais. Brenda Ferreira é estudante de Relações Públicas e recentemente decidiu aderir em sua vida novos hábitos para se tornar vegana, o que ela não imaginava era ter uma experiência difícil. A jovem que emagreceu dez quilos consumia somente frutas, verduras e legumes, mas passou a sofrer efeitos colaterais da nova alimentação. Com perda de memória, ausência de disposição e câibras, Brenda negligenciava ajuda médica. Após um ano da nova rotina e uma consulta com um especialista, ela descobriu que estava com insuficiência de algumas vitaminas em seu corpo: “Antes de me tornar vegana não tinha um hábito saudável, então senti uma diferença quando iniciei a reeducação alimentar. Foi com ajuda de um médico e nutricionista que aprendi o que poderia comer para manter minha nova ideologia e com saúde”.

O problema de Brenda não deixa de ser incomum para a nutricionista Gleice Studenski, que atende em um consultório particular e trabalha com seus pacientes sobre a conscientização de nutrientes indispensáveis na alimentação. A especialista costuma examinar pessoas que seguem dietas da internet e sofrem com deficiências de substâncias no organismo. Gleice acredita que o auxílio profissional é sempre importante, pois as consequências são reais e podem ser evitadas com um plano alimentar elaborado por nutricionistas, com toda a composição corporal do paciente e suas características bioquímicas: “A maior dica que eu posso dar é para que as pessoas sempre busquem um profissional capacitado, porque os riscos podem ser irreversíveis”.

Muita pessoas utilizam o autocuidado como uma forma de se encontrarem e de restabelecerem suas vidas após algum trauma. Cuidar do corpo, da pele e da alimentação é um patamar primário, as pessoas na realidade usam desses métodos para se sentirem melhor. A empresa Goop, fundada em 2008 pela atriz Gwyneth Paltrow, tem o autocuidado como ponto de partida para seus principais produtos. A marca vende cosméticos, itens de skin care e até uma categoria chamada “saúde cósmica”, que traz, inclusive, um “repelente para vampiros emocionais”, vendido por US\$ 27.

Muitos são os que acreditam que para ser aceito no século XXI devem ter um corpo bonito, uma pele jovem e acima de tudo uma boa reputação nas redes sociais, assim pensa a psicóloga formada pela Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ), Cristiane Ferreira: “Sempre pergunto aos meus pacientes o que eles fazem para se sentirem bem e as respostas são sempre compras, idas ao salão de beleza e academia para aliviar o estresse”.



Mayara Costa é paciente de Cristiane e conta que com a ajuda da psicóloga sua vida tomou outro rumo. Com apenas 23 anos, Mayara já teve duas dívidas com cartão de crédito por conta de seu consumismo aliado a necessidade de combater frustrações do trabalho: “Eu achava que encontraria minha felicidade e a solução dos meus problemas em um sapato caro, ou uma bolsa nova. No final fiquei com roupas que não uso e dívidas no cartão”. A jovem

atualmente frequenta o consultório da psicóloga uma vez por semana e afirma que sua vida está bem resolvida e seus gastos controlados.

Para Cristiane o autocuidado deve ser praticado, mas não de forma autodidata e as pessoas precisam entender que seus atos são por conta da ansiedade. A especialista compreende o ato de cuidar de si mesmo como um estímulo nervoso que pode gerar uma frustração para os indivíduos que não alcançarem o padrão de beleza desejado: “O autocuidado se não for feito de maneira correta não vai ajudar uma pessoa, vai guiá-la para uma depressão e outros riscos a longo prazo, seja físico, ou mental. E a indústria que vende com esse método dificilmente será prejudicada”.

E você, se considera uma pessoa que sabe cuidar bem da saúde e não corre riscos?

Faça o nosso teste e descubra quem é você no autocuidado:

<https://pt.quizur.com/quiz/quem-e-voce-na-pratica-do-autocuidado-hAQB>