

## Clique Ciência: Por que nossas mãos suam quando estamos nervosos?

Cintia Baio  
Colaboração para o UOL 06/06/2017 04h00



Suas mãos já ficaram molhadas ao falar em público? Ou então quando você está em um lugar muito alto, com medo de cair? Mesmo sem mudar a temperatura do ambiente, nossas emoções podem provocar o aumento de transpiração.

Esses sintomas são respostas do cérebro para deixar o corpo preparado para uma situação de alerta, deixando-nos prontos para fugir ou lutar. E quando este sistema de fuga torna-se ativo, você começa a suar.

### Como funciona

Quando estamos tensos, o corpo identifica uma situação de perigo ou medo e aciona o sistema nervoso simpático —responsável por acionar o organismo em situações de estresse. Isso acelera o ritmo da respiração, o batimento cardíaco, a circulação do sangue e a dilatação das pupilas. O organismo inteiro se modifica.

Com mais energia e oxigênio, os músculos ficam prontos para reagir, usando o máximo de sua capacidade.

E o suor também faz parte de toda a mudança. O corpo libera hormônios específicos que estimulam as glândulas sudoríparas e produzimos mais suor em algumas regiões, como mãos e axilas. A contração muscular também ajuda na transpiração.

As palmas das mãos suadas ajudam a controlar a umidade da camada exterior da pele. No passado, isso podia melhorar o atrito do movimento, dando melhores chances em um enfrentamento com o inimigo.

Nossa pele tem três tipos de glândulas sudoríparas: écrina, apócrina e exócrina. A principal função delas é controlar a temperatura corporal, especialmente durante um esforço físico ou em ambientes quentes.

As glândulas écrinas compõem a maioria das glândulas sudoríparas que você tem. As áreas do corpo que têm a maior concentração delas são as solas dos pés, palmas das mãos e a testa do rosto.

Composto por 99% de água e sais minerais, o suor é nosso sistema de arrefecimento. Quando recebe o sinal de calor, o cérebro estimula as glândulas a liberar um líquido que evapora no ar e ajuda a resfriar o corpo.



Quando se preocupar?

Nos casos em que o suor é incontrolável e frequente, as causas podem ser outras.

Mudanças hormonais, menopausa, uso de antidepressivos ou até a hiperidrose, desordem causada pelo estímulo nervoso e que afeta apenas 1% da população mundial.

Especialista consultado: **Dr. Claudio Wulkan**, dermatologista da Sociedade Brasileira de Dermatologia, Sociedade Americana de Dermatologia e do Hospital Albert Einstein.

Fonte: <https://noticias.uol.com.br/ciencia/ultimas-noticias/redacao/2017/06/06/clique-ciencia-por-que-as-maos-ficam-suadas-quando-estamos-nervosos.htm>



## Dr. Claudio Wulkan

*Dermatologista da Sociedade Brasileira de Dermatologia e do Hospital Israelita Albert Einstein.*

[www.clinicawulkan.com.br](http://www.clinicawulkan.com.br)