

Suor excessivo? Veja dicas para combater o problema

Suar é importante, mas em excesso atrapalha a vida social; aprenda a minimizar o desconforto

16.08.2017 | por Elioenai Paes - Equipe Coração e Vida

Nada de condenar o **suor**, já que ele é um importante mecanismo de regulação da temperatura corporal, protege o corpo contra algumas bactérias e até mesmo ajuda na hidratação da pele. Em excesso, porém, pode se tornar um problema social, pois o mau cheiro costuma provocar constrangimento.

De acordo com o dermatologista **Cláudio Wulkan**, membro da Sociedade Brasileira de Dermatologia, algumas pessoas suam mais do que as outras e isso é uma característica que está ligada ao metabolismo de cada um. No entanto, quando há excesso de suor e ele atrapalha a rotina, é preciso entender o que está acontecendo para minimizar o desconforto.



Reinaldo Tovo, mestre em dermatologista pela Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (FMUSP), conta que as responsáveis pelo nosso suor são as glândulas écrinas e apócrinas. “Há quase cinco milhões de glândulas no corpo. Temos muitas na região das palmas das mãos, nas plantas dos pés e nas axilas. “

As glândulas écrinas liberam uma secreção fluida, incolor e inodora, sendo 99% de água. Já as apócrinas, que estão nas axilas, virilhas, perto da região genital e podem também estar na região das mamas, do rosto e nas pálpebras, liberam uma secreção leitosa.

“Tem odor, mas é suave. O problema é que, sob a ação de bactérias, provoca um odor desagradável”, explica o médico. São elas as responsáveis por aquele suor que mancha as roupas.

Mais comum entre 25 e 60 anos de idade, uma das razões para o excesso de suor costuma ser o estresse. “Na grande maioria das vezes, o problema é emocional, familiar ou pessoal”, explica Tovo. “Além disso, tem que ver se a pessoa não está transpirando muito à noite por excesso de agasalho”, diz ele, que também é coordenador da residência no Hospital Sírio-Libanês.

No entanto, a sudorese excessiva pode ser desencadeada por doenças ou medicamentos. “Tuberculose, diabetes, doenças infecciosas, hipertireoidismo, intoxicação por pesticidas, menopausa, alguns tumores e até leucemia podem causar”, explica o dermatologista.

“Se além de transpirar, a pessoa está perdendo peso, urinando muito e com pouca sensibilidade nas extremidades, pode ser diabetes”, alerta.

Nas causas medicamentosas, o campeão em provocar transpiração é o antidepressivo. “É preciso conversar com o médico para trocar o medicamento.”

Veja os tratamentos e dicas para minimizar o excesso de suor:

Antitranspirante com cloreto de alumínio: O mesmo antitranspirante pode ser usado para axilas e mãos, explica **Wulkan**, que também é membro da Sociedade Americana de Dermatologia. “Existem marcas conhecidas no Brasil que podem ser usadas para diminuir a hiperidrose nas mãos e nos pés, pois atuam obstruindo as glândulas sudoríparas e fechando a saída do canal”, explica. “O corpo até produz secreção, mas ela não consegue sair, então a pessoa não sua.”

Roupas leves: se está calor, nada de usar um tecido grosso, que atrapalha a ventilação do corpo. Cometendo esse erro, o organismo precisará regular a temperatura corporal e o resultado é a maior produção de suor. Prefira roupas leves e frescas.

Leite de magnésia: um dos problemas dos antitranspirantes à base de cloreto de alumínio é que podem causar irritação em algumas pessoas. Quem sofre com isso tem como opção usar o leite de magnésia, encontrado facilmente nas farmácias.

“Aquela antiga substância que se tomava para combater os desconfortos gástricos, como refluxo ou gastrite, hoje tem outra indicação, dessa vez de uso tópico”, explica **Wulkan**. Passar o leite de magnésia na região com sudorese excessiva também obstrui a saída do suor. “E não tem substâncias químicas que podem causar irritação.”

Banhos para evitar o mau cheiro: **Wulkan** conta que o banho não vai fazer diminuir o suor, mas pode tirar um pouco do cheiro desagradável que algumas pessoas sentem. É uma boa ideia adotar, caso seja possível banhar-se com mais frequência.

Tranquilizantes: como uma das razões para a hiperidrose é justamente momentos de tensão, aprender técnicas de relaxamento ou até mesmo tomar algum medicamento, sempre com recomendação médica, pode ser eficaz para diminuir o desconforto.

Toxina botulínica: um dos tratamentos indicados é a aplicação da toxina botulínica no local de maior sudorese. Por ser simples e muitas vezes indolor, é o tratamento de escolha de muitos. O ponto negativo é que o efeito dura em média seis meses, devendo repetir o processo com frequência.

Laser: há tratamentos a laser que podem ser usados para melhorar o problema, e têm eficácia mais duradoura do que a toxina botulínica. Um dermatologista saberá recomendar, se for a melhor opção de tratamento para o caso.

Medicamentos: uma das formas de tratar a hiperidrose é tomando medicamentos específicos. **Wulkan** explica que os remédios para esse fim agem no sistema simpático e parassimpático, bloqueando a sudorese. “Mas há efeitos colaterais, como o bloqueio leve da visão noturna, aumento da vontade de urinar, além de outros”, explica. “Mas é uma boa opção para usar em casos não cirúrgicos.”

Curetagem das glândulas sudoríparas: **Wulkan** esclarece que há uma cirurgia de curetagem para amenizar a sudorese. “É uma lipoaspiração das glândulas das axilas”, diz. Por se tratar de uma cirurgia, é feita apenas quando as outras formas de tratamento não funcionaram.

Simpatetomia: se nada der certo, a opção é cortar – literalmente – o mal pela raiz. A cirurgia de simpatetomia consiste em cortar um feixe de nervos que ficam ao lado da coluna vertebral, responsáveis pela produção de suor. No entanto, é uma cirurgia que pode trazer riscos à saúde, devendo ser bem avaliada pelo médico e bem executada por um cirurgião torácico.

Revisão técnica

Prof. Dr. Max Grinberg

Núcleo de Bioética do Instituto do Coração do HCFMUSP

Autor do blog [Bioamigo](#)

Fonte: <http://coracaoevida.com.br/suor-excessivo-veja-dicas-para-combater-o-problema/>

<http://noticias.r7.com/saude/coracao-e-vida/suor-excessivo-veja-dicas-para-combater-o-problema-16082017>