



## Saiba os riscos ao roer as unhas

Antes de voltar a roer as unhas, pense que todos os germes que se acumularam sob elas irão parar na sua boca: uma análise das unhas de funcionárias de hospitais revelou que os mais frequentes são o *Staphylococcus* e a *Candida*, e ambos podem produzir infecções. Para além do problema estético, a onicofagia (como se denomina na medicina esse hábito roedor da estrutura dos dedos) produz danos colaterais em outras partes do organismo, como a boca e o intestino. De fato, um estudo realizado na Universidade de Medicina de Breslávia (Polónia), com 339 estudantes, detectou pior qualidade de vida entre quem mordiscava as unhas. Segundo explica a doutora Rosa Ortega del Olmo, dermatologista e professora na universidade de Medicina de Granada, essa parte do corpo não é tóxica em si mesma, “o que realmente é danoso são os germes ou substâncias tóxicas que tenham sido tocados e que podem acumular-se nessa zona”.

O problema mais frequente da onicofagia, segundo afirma, é a alteração que produz na anatomia da unha (costuma ficar mais larga e mais curta), além de originar feridas ao redor dela, que, em ocasiões, chegam a ficar infectadas. A deformação pode até mesmo ser confundida com problemas mais sérios, como a artrite psoriásica, o que dificulta o trabalho de diagnóstico dos médicos, como se observa neste caso prático publicado na revista *Reumatologia Clínica*. Mas, além disso, o hábito de roer as unhas é o responsável por outras alterações que nem passam pela cabeça das pessoas.

### 1. Feridas em dedos

As pessoas que roem as unhas de forma constante chegam a lesionar o leito ungueal (tecido sobre o qual elas se assentam) e, conforme explica Anna Medvedeva, médica de família e membro do Grupo de Trabalho de Dermatologia da Sociedade Espanhola de Médicos de Atendimento Básico (SEMERGEN), “aqueles que possuem o hábito mais agressivo podem provocar hemorragias subungueais que levam à

perda de toda a unha”, embora também pondere que, de modo geral, ela volta a crescer. Essa mania costuma produzir feridas nos dedos, que algumas vezes infeccionam. Em função do aspecto, observa a doutora Ortega del Olmo, sabe-se que tipo de germe causou o surto: “Em geral, se for por bactérias, aparecerá pus (líquido amarelado) e, se for por vírus, se formará uma verruga (elevação da pele); também pode haver contágio com herpes, e nesse caso aparecerá uma ferida redonda e vermelha, ou até por fungos (Cândida), que produzem inflamação e secreção embranquecida”. Ela alerta que todos esses germes podem passar para os lábios e a mucosa labial.

### Não repreenda as crianças

A onicofagia é considerada um transtorno nervoso que pode ser tratado pelo psicólogo ou psiquiatra. “O recomendável é realizar um tratamento multidisciplinar, com odontologista e psicólogo, para obter melhores resultados”, diz a doutora Anna Medvedeva, que insiste ser essencial que a pessoa esteja disposta a abandonar o morder para ter sucesso. Também aconselha que, em momentos de estresse ou ansiedade que levem a roer as unhas, sejam utilizados substitutos, como mascar chicletes sem açúcar ou manter as mãos ocupadas com qualquer objeto. Outra sugestão dessa especialista é dar atenção ao cuidado com as mãos e as unhas (manicure) e carregar sempre uma lixa de vidro, à venda nas farmácias, para eliminar pequenas fissuras nelas e não cair na tentação de roê-las. Além disso, existem produtos que são aplicados nas unhas várias vezes ao dia e cujo sabor amargo pode ajudar a eliminar o hábito. A dermatologista Rosa Ortega del Olmo também insiste em um ponto: “Não repreender as crianças porque, por ser um problema de origem psicológica, pode haver um efeito contrário, ou seja, ao lhes provocar angústia, podem roê-las mais ainda. O ideal é utilizar reforços positivos, premiar a criança quando não as roer”.

### 2. Infecções intestinais

A onicofagia favorece o contágio por parasitas intestinais, sobretudo nas crianças, população na qual são muito frequentes. Segundo a Associação Espanhola de Pediatria, existem até onze tipos de parasitas. Um dos mais conhecidos é o oxiúro, popularmente conhecido como lombriga, um verme branco e muito fino que vive em nosso corpo: “Seus ovos, que não são visíveis ao olho humano, podem estar sob as unhas; ao roê-las, passam ao aparelho digestivo e o colonizam. O principal sintoma é a comichão que produz na zona anal. Se a criança se coça, volta a infectar-se e contagia outras pessoas”, explica a doutora Anna Medvedeva. É preciso levar em conta que, segundo os dados dos especialistas, o hábito de roer as unhas é maior entre a população infantil: “Afeta 45% das crianças e 10% dos adultos, costuma começar aos 4-6 anos e aumenta até os 11 anos, momento em que inicia o descenso”, esclarece a dermatologista Ortega del Olmo.

### 3. Desgaste de dentes

Outra consequência de roer as unhas é o desgaste dos dentes, mais especificamente os incisivos superiores e inferiores: “Provoca microtraumatismos que desprendem partículas de esmalte, o que faz com que os dentes fiquem recortados. Em casos severos, pode haver microfraturas no bordo incisal (ponta dos incisivos)”, afirma Samia Recio Conde, odontologista e especialista em ortodontia na Clínica Valrestón, em Madri. A especialista também menciona outros problemas: o apinhamento dos dentes, originado pela pressão que se exerce sobre eles ao se roer as unhas de forma contínua, e cuja solução passa pela colocação de um aparelho de ortodontia para que voltem a seu lugar; e o desprendimento dos amálgamas: “Se existem obturações nos incisivos superiores e inferiores, podem romper-se pela pressão dos dedos e pelo morder contínuo, que faz com que os dentes se choquem entre si”, diz.

### 4. Alteração na mandíbula

Um estudo realizado na Índia com 240 adolescentes encontrou associação entre o hábito de roer as unhas e transtornos na mandíbula que costumam produzir dor e problemas ao mastigar. Isso também é confirmado pela odontologista Samia Recio: “É um problema que, de fato, vemos na consulta: a posição forçada da mandíbula na hora de roer as unhas pode provocar alterações na articulação temporomandibular, ocasionando ruídos ao roer e dor”. Segundo explica a especialista, existem talas

transparentes que cobrem todos os dentes para evitar que o paciente os roa.

#### 5. Lesão nas gengivas

Ao mordiscar a unha podem ficar cravados pequenos pedaços delas entre a gengiva e os dentes, produzindo lesões que, nos casos mais graves, dão lugar a gengivites (inflamação das gengivas) e doença periodontal (inflamação e sangramento da gengiva e mau hálito). “Nesses casos, é necessário aplicar antibióticos e realizar raspagens na zona, além de limpeza”, indica a odontologista.

Fonte: Região Noroeste

[Read More](#)

---