

## EVITANDO E TRATANDO A QUEDA DE CABELO

### INTRODUÇÃO

O termo médico para a queda ou perda de cabelo é alopecia e passaremos a usá-lo ao longo desta recomendação.



A Alopecia pode ter causa:

- genética;
- infecciosa (devida a fungos);
- medicamentosa  
(devido ao uso de quimioterápicos);
- puerperal;
- pelo tipo de penteado;
- por doenças autoimunes;
- entre outras.

Com tantas e tão variadas causas, pode ser desafiante descobrir por que os cabelos estão caindo e impedir sua queda.

Em muitos casos a alopecia pode ser tratada com sucesso ou pode ser evitada a sua progressão.

Quanto mais cedo se iniciar a procura da causa e o seu tratamento, maior a chance de sucesso no tratamento ou prevenção.

Algumas medidas de autocuidado que podem reduzir o risco de alopecia serão descritas abaixo.

Alguns produtos podem ser aplicados como parte do autocuidado. Minoxidil pode ser aplicado com segurança e bom resultado para algumas causas de alopecia.

Mas não se deve insistir ou persistir com autocuidado. A chave para obter bons resultados é conhecer a causa. Em caso de dúvida ou mau resultado procure a sua equipe assistencial.

É normal a queda de cabelo? Sim, perdemos em torno de 50 a 100 fios de cabelo por dia. Pois nosso corpo despreza fios velhos e os substitui por cabelo novo. Esta queda de cabelo não é sinal de perda.

## **SINAIS INICIAIS DE PERDA DE CABELOS**

Os sinais e sintomas dependem da causa da perda de cabelo.

Para as mulheres um dos primeiros sinais perceptíveis de perda de cabelos pode ser um rabo de cavalo menos cheio. Podem ser notados também alguns outros sinais: afilamento dos fios, uma falha que aumenta lentamente, linha frontal que se torna mais alta e visível a cada ano ou alargamento da linha de divisão do cabelo, além do afilamento do rabo de cavalo.

Milhões de pessoas diariamente desenvolvem esses sinais de perda de cabelo que aparecem gradualmente. Os sinais podem ser sutis podendo se prolongar por meses ou anos antes que seja percebido.

Muitos sofrem perda de cabelo como foi descrito, mas ela pode ocorrer de outras formas, podendo aparecer de forma súbita e dramática, surgindo falhas ou faixas em poucos dias; tufos podem cair ou sair na escova ou todo ou quase todo o cabelo pode cair em dias ou semanas. Além dos cabelos, os pelos de outras partes também podem cair. A alopecia areata é uma doença que pode causar queda de pelos ou cabelo em qualquer parte do corpo como sobrancelhas, supercílios, barba, pelo pubiano, etc. Alguns perdem todos os pelos e cabelo, condição chamada de alopecia universal.

Alopecia fibrosante é outra condição que pode levar à perda de pelos em partes específicas do corpo sem queda do cabelo.

O atrito com roupas também pode causar queda de cabelo em locais específicos como pés ou pernas.

Outros sintomas podem ocorrer junto com a queda de cabelo: sensação de queimação ou pontadas (alopecia areata); prurido, queimação ou amolecimento no local da perda de cabelo quando há infecção; descamação da pele, inchaço e vesículas com pus, em geral por infecção fúngica; vermelhidão, edema, inchaço, prurido e saída de pus na foliculite decalvans; placas descamativas na psoríase causando queda do cabelo.

### **É importante entender que:**

A chave para o tratamento efetivo de queda de cabelo está em descobrir a causa. Sem diagnóstico acurado, frequentemente o tratamento será pouco efetivo. Com um diagnóstico preciso, o resultado do tratamento pode ser previsto e quanto mais cedo for feito o diagnóstico e iniciado o tratamento melhor será a chance de um bom resultado. Procure sua equipe assistencial para definir o diagnóstico e fazer o tratamento adequado. E lembre-se que:

- Nem toda queda de cabelo é tratável e recuperável, mas cuidados adequados podem evitar piora ou retardar a queda se for inevitável.
- Pode levar muitos meses antes que os resultados do tratamento apareçam.
- Nenhum tratamento funciona para todos, mesmo com o mesmo tipo de queda. Cada indivíduo tem uma resposta específica e única.
- Algumas vezes a queda pode ser perturbadora e de difícil tratamento ou recuperação, exigindo diferentes tratamentos antes que um funcione a contento.

### **Atenção:**

- Suplementos alimentares podem piorar a queda de cabelo e trazer outros problemas se não forem corretamente indicados.
- Tentar esconder a queda de cabelos com mudança do penteado ou posição do cabelo não é uma solução adequada.
- O uso de produtos que são anunciados para restaurar o cabelo, sem uma indicação em conformidade com o diagnóstico, pode piorar a queda.
- Tanto a falta como o excesso de lavagem podem causar queda.
- Os resultados desses esforços são ruins ou nulos, quando não, pioram a queda por não serem direcionados a tratar a causa.

### **O que é recomendado:**

1. **Procure sua equipe assistencial.** Eles podem analisar melhor a necessidade de tratamento por especialista, iniciando a pesquisa da causa. Quanto mais cedo descobrir a causa correta melhores serão as chances de se obter os resultados esperados.
2. **Lave e condicione seu cabelo sem traumatiza-lo.** Cabelo que está afinando ou caindo é frágil e facilmente danificado. Se estiver ocorrendo queda:
  - Use um shampoo suave. Alguns shampoos podem esfoliar seu cabelo.
  - Aplique um condicionador hidratante após lavar e enxaguar o cabelo. O condicionador cobre os fios de cabelo o que reduz a quebra e pontas duplas.
  - Use um condicionador permanente ou desembaraçante. Aplique após cada lavagem com shampoo e uso de condicionador. Isso reduz a quebra, ponta dupla e arrepio.
  - Enrole o cabelo em toalha de microfibra para ajudar a secar mais rápido, reduzindo o tempo de uso do secador elétrico quente.
3. **Evite tratamento com óleo aquecido.** Isso aquece o cabelo, o que mais tarde danifica cabelos frágeis.
4. **Pare de aplicar tintura, permanente, alisantes e relaxantes de uso domiciliar.** Se quiser usar esses produtos procure profissionais especializados nesses serviços que

sabem examinar o cabelo e o couro cabeludo para encontrar o produto que melhor se ajusta às suas necessidades. Certifique-se de que seja usado um condicionador hidratante para preparar o cabelo.

5. **Limite o uso de equipamentos para enrolar, alisar, pentear a quente, limitando seu uso a ocasiões especiais.** O aquecimento do cabelo enfraquece os fios.
6. **Use a temperatura mais baixa no secador.** Sempre que possível deixe o cabelo secar naturalmente ao invés de usar um secador. Repetindo: use uma toalha de microfibra para ajudar a secar o cabelo mais depressa.
7. **Pare de usar rabos de cavalo, coques e cabelos presos.** O uso frequente de penteado que puxa os cabelos pode causar alopecia. Em tempo: qualquer coisa que tracione o cabelo pode causar perda permanente. Procure estilos de penteado que evitem queda de cabelo devido ao estilo de penteado.
8. **Se costuma enrolar os cabelos com os dedos e puxar, pare de fazer isso.** Esses hábitos causam enfraquecimento e queda de cabelos.
9. **Escove ou enrole o cabelo suavemente, apenas o suficiente para pentear.** Puxar o cabelo enquanto escova ou enrola pode levar à queda e perda do mesmo.
10. **Se você fuma, pare.** Fumar causa inflamação em todo o corpo o que piora a queda de cabelo.
11. **Alimente-se de forma saudável.** Se você não está ingerindo nutrientes suficiente, tais como ferro e proteínas, isto pode causar queda de cabelo.
12. **Comer poucas calorias todos os dias pode causar perda de cabelo.**
13. **Antes de tomar suplementos para fazer o cabelo crescer, descubra se está comendo o suficiente de certas vitaminas e minerais.** A dosagem sanguínea e outros testes podem apontar se são suficientes.
14. **Não tome medicamentos ou suplementos sem recomendação médica.**