

DA AUTORA "EU LINDA SIM, TODOS OS DIAS"

COMO EVITAR QUEDA DE CABELO

GUIA COMPLETO





COMO EVITAR QUEDA DE CABELO

ÍNDICE

Introdução	01
Curiosidades	02
A queda de cabelos	03
Problemas	04
Dicas e cuidados	05
Persistência da queda	06
O especialista	07
Exames	08
Possíveis diagnósticos	09
Tratamentos	10
Dúvidas frequentes	12

Introdução



Nesse E-book quero falar sobre causas e tratamentos da queda de cabelo.

Sou mulher, moro em SP, tenho 40 anos e já busquei por inúmeras informações sobre este assunto e gostaria de compartilhar e ajudar outras mulheres que passam pelo mesmo problema.

Nada mais aflitivo do que olhar pra escova ou para o pente e ver aquele tufo enorme de fios em queda livre... Mas, afinal, quando é necessário se preocupar de fato com a queda de cabelo? A Associação Brasileira de Cirurgia de Restauração Capilar afirma que 25% das brasileiras entre 35 e 40 anos e 50% daquelas com mais de 40 anos sofrem com o problema. Sim, os dados são aterrorizantes mas, calma lá! Antes de entrar em desespero, saiba que cada caso é um caso. Eu já passei por isso e mesmo que pareça impossível, posso te falar que existem alternativas que funcionam sim!

Com amor,
Eu linda sim, todos os dias!

Curiosidades

O fio de cabelo é um pelo. Possui a mesma estrutura de todos os pelos do corpo humano, mas responde a estímulos de maneira diferente, já que tem um ciclo de crescimento. Todo o corpo tem pelos, com exceção da palma das mãos e das plantas dos pés.

A velocidade de crescimento do fio de cabelo aumenta na idade adulta. Por outro lado, há diminuição do número de folículos por centímetro quadrado.

O número de folículos pilosos (as raízes dos cabelos) é fixo, não havendo formação de novos folículos na idade adulta. O total é estimado em cerca de 100 a 150 mil no couro cabeludo, independentemente de sexo ou etnia.

A taxa média de crescimento do fio de cabelo é de 0,4mm ao dia, com variações entre as áreas do couro cabeludo.



O ciclo biológico do cabelo é dividido em três fases: crescimento, repouso, e queda.

No ser humano, cada cabelo está em uma fase independente do ciclo biológico de desenvolvimento. Caso todos os cabelos estivessem na mesma fase, a cada final de um ciclo de crescimento haveria uma perda total de cabelo tornando a pessoa calva até a formação de novos cabelos.

85 % dos cabelos está na fase de crescimento, 15% na fase de queda, e poucos cabelos na fase de repouso.



As pontas duplas aparecem quando a estrutura dos fios está fragilizada. Processos químicos, cloro, água do mar, o desgaste natural dos fios, a poluição, o ar seco, o sol, o vento e o uso de secador e chapinha podem danificar a estrutura dos fios.

A queda de cabelos

Alopecia é a redução parcial ou total de pelos ou cabelos em uma determinada área de pele. A queda diária normal de cabelos tem uma relação direta com o número total de cabelos e a duração da sua fase de crescimento. Em média uma pessoa pode perder até 100 fios de cabelos por dia. Assim, não se assuste com aqueles cabelos que costumam cair após passar as mãos ou escovar os cabelos. Mas cabelos caindo mais depressa e em maior quantidade nos últimos meses, ou caindo em tufo são um alerta para buscar um médico dermatologista..



A principal causa da queda permanente dos cabelos é a hereditariedade e os hormônios masculinos. Ambos promovem a atrofia dos folículos (bulbos) capilares e aceleram a queda definitiva. Outras causas são o excesso de oleosidade, caspa, o stress, anemias, perda de peso, a aplicação exagerada de produtos químicos, distúrbios da tireóide, má alimentação, e alguns medicamentos.



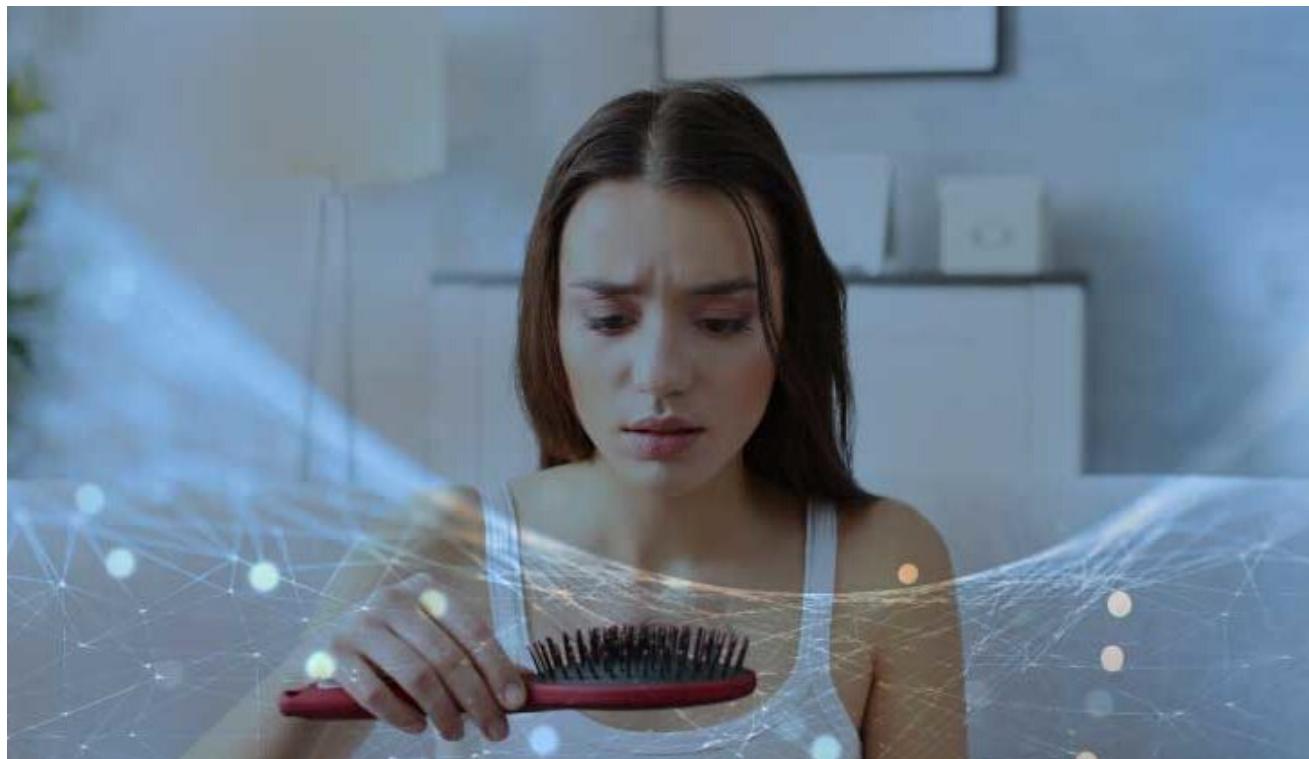
A alopecia androgenética é a forma mais comum de perda de cabelos no sexo masculino, mas também afeta mulheres. A alopecia androgenética é uma manifestação fisiológica que ocorre em indivíduos geneticamente predispostos ocasionando a "queda dos cabelos", por um processo de miniaturização - afinamento progressivo dos fios. A herança genética pode vir do lado paterno ou materno, mas os genes determinantes ainda não são conhecidos. Na alopecia androgenética ocorre o encurtamento da fase de crescimento, afinamento dos cabelos, duração aumentada da fase de repouso e diminuição da taxa de crescimento linear dos cabelos mais finos.

Problemas

A queda de cabelos crônica tem consequências para a imagem da pessoa e consequentemente sua autoestima e sua interação social: em casas, no trabalho, com a família.

A calvície é uma condição que afeta mais os homens, pois a queda dos cabelos está mais diretamente associada à presença dos hormônios sexuais masculinos, de modo especial à presença da testosterona. As mulheres também produzem esse hormônio, mas em quantidade bem pequena e tem menor probabilidade de desenvolver a alopecia.

Dietas que cortam o consumo de carne vermelha e vegetais fornecedores de ferro podem deixar a mulher com a carência deste mineral no organismo, com isso o oxigênio não chega em quantidade suficiente ao bulbo fazendo com que os fios já nasçam enfraquecidos.



Dicas e cuidados

Os minerais possuem grande importância na alimentação para nutrir os cabelos e podem ser encontrados na carambola, melão, abacaxi, nozes e frutos do mar.

A falta de cálcio deixa os fios mais quebradiços e finos, por isso o consumo do leite e seus derivados, da sardinha e do salmão são importantes.

O potássio mantém a flexibilidade e a hidratação e está presente nos alimentos como carnes magras, amêndoas, uva e semente de girassol.

O zinco é responsável por dar força aos fios. Ovo, cogumelo, carne e trigo são fontes de zinco. Como os fios são formados basicamente de proteína (queratina), para mantê-los saudáveis é importante ingerir boas fontes proteicas: ovo, carne magra, iogurte desnatado, queijo branco, leguminosas (feijão, soja) e grãos integrais.



Em caso de perda de cabelo você pode fortalecer a dieta com: brócolis, nozes, feijão, banana e aveia. Para deixá-los bonitos e brilhantes, recorra aos sais minerais contidos nas algas e às proteínas dos brotos, cereais e sementes.

Evite alimentos artificiais como os enlatados e refinados, alimentos com muito corante e diminua a quantidade de chá, café e bebidas alcoólicas.



Persistência da queda

Alguns casos de perda de cabelos merecem atenção especial. Procure um dermatologista se notar que:



- Os cabelos estão caindo mais depressa e em maior quantidade nos últimos meses ou caem em tufos;
- Vermelhidão no couro cabeludo;
- Há coceira ou ardência no couro cabeludo;
- A produção de oleosidade está muito acima do normal;
- Sinais de caspa aparecem nas roupas e nos fios.

Para tratar corretamente a queda crônica de cabelo, é importante saber o que a causa. Herança genética, o fator hormonal, anemias, excesso de oleosidade no couro cabeludo e alimentação inadequada são alguns dos fatores que podemos destacar como motivadores da alopecia.



O especialista

No caso de queda persistente de cabelos é indicado procurar por um especialista que possa auxiliar na busca das causas da queda e possíveis soluções para o problema. São solicitados exames bioquímicos específicos para avaliar as causas de queda capilar. Inicialmente a profissional irá entrevistar a pessoa para descobrir seu histórico clínico (uso de medicamentos, exames laboratoriais e doenças), e saber mais a respeito de possíveis influências dos seus hábitos e do histórico familiar. É realizado o exame de Tricoscopia, para análise dos fios e do couro cabeludo.



Exames

A identificação do problema é feita por médico dermatologista através de exames visuais, câmeras de diagnóstico e para Tricoscopia. Cada patologia tem uma série de características próprias que ajudam a investigação para se atingir um diagnóstico preciso. Na maioria dos casos, o paciente apresenta alguma forma de calvície padrão, masculina ou feminina, ou eflúvio, uma condição que é simples de diagnosticar e que demandará tratamento sob cuidados médicos. No caso do exame constatar a possibilidade da queda de cabelo ter outra causa, é necessário realizar testes para identificá-la. Estes são alguns dos procedimentos usados para este diagnóstico:



• Biópsia do couro cabeludo

É um procedimento pouco comum, reservado a casos extremos onde não é possível identificar o motivo da queda de cabelo. Clinicamente é quando há suspeita de Alopecia Cicatricial por exemplo. Consiste em retirar cirurgicamente uma amostra de tecido do couro cabeludo para análise clínica em laboratório.

• Avaliação do fio

Em caso de suspeita de anomalia no fio ou infecção por fungos, vírus ou bactérias, os fios arrancados serão estudados com a ajuda de um microscópio para identificar se alguma destas condições está presente.

• Análise clínica do cabelo

Em geral, a análise clínica é realizada apenas quando a avaliação do fio identifica alguma anormalidade. Os testes padrão não têm valor para o diagnóstico de doença sistêmica ou estado nutricional. Para a análise, alguns fios serão enviados a um laboratório especializado, que irá realizar uma série de exames para identificar, entre outras características do fio, se seu perfil proteico é alterado por uma anormalidade hereditária ou se houve contaminação química ou por ingestão de drogas.

• Puxamento de cabelo (hair pull)

Puxar alguns fios de cabelo auxilia a identificar se existem anomalias no ciclo de crescimento do cabelo. Normalmente, com cada puxão, apenas alguns fios se soltam, mas um número maior de fios arrancados pode indicar ciclos de desenvolvimento anormais. As extremidades dos fios retirados podem ser examinadas sob um microscópio para determinar a condição do fio e do bulbo capilar.

• Fototricograma

Consiste em raspar uma área do couro cabeludo, que será fotografada ao longo dos 2 a 3 dias seguintes para determinar o padrão de crescimento do cabelo.



Possíveis diagnósticos

• Alopecia areata

Alopecia areata (AA) é uma doença auto imune, o que pode causar a queda de cabelo em qualquer área. O tipo mais comum de alopecia areata resulta em áreas redondas ou ovais, geralmente no couro cabeludo ou nas sobrancelhas. O cabelo normalmente cresce de volta dentro de seis meses a um ano. A maioria dos pacientes volta a sofrer repetidos episódios de perda de cabelo na mesma área. Alguns pacientes que apresentam áreas redondas ou ovais de perda de cabelo podem evoluir para perda total dos cabelos (alopecia totalis). A causa da alopecia areata é desconhecida, mas acredita-se tratar de uma doença autoimune (o corpo não reconhece os folículos pilosos e os ataca). Estresse e ansiedade são frequentemente indicados pelos pacientes como ao fator desencadeador de sua perda de cabelo.



• Alopecia por tração

A alopecia por tração é causada pela tração crônica (puxamento) sobre o folículo piloso e ocorre com mais frequência em mulheres, e está associada a penteados com tranças apertadas. Geralmente afeta a área ao longo da linha anterior do cabelo.

• Tricotilomania

Tricotilomania é o nome dado ao hábito compulsivo de arrancar fios do couro cabeludo ou de outras áreas do corpo.



• Eflúvio telógeno

Eflúvio telógeno é o nome dado à perda de cabelo que ocorre quando uma grande porcentagem dos folículos pilosos do couro cabeludo é levada à fase telógena, ou de repouso, do ciclo de crescimento. A causa desta fase telógena de intervalo anormal pode ser hormonal, nutricional, associada ao uso de drogas ou estresse, por exemplo.

• Síndrome dos cabelos anágenos frouxos

A síndrome dos cabelos anágenos frouxos ocorre mais frequentemente em pessoas de cabelos louros. Durante a fase anágena do ciclo, os fios do couro cabeludo ficam tão frouxos que pode ser facilmente extraídos ao pentear os cabelos. A condição pode aparecer na infância e melhorar gradualmente ou desaparecer ao longo do tempo.

Tratamentos

Uma vez diagnosticada a causa, faz se o tratamento adequado. Principais tipos de tratamento:

- Medicamentos e produtos tópicos aplicados no couro cabeludo;
- Ingestão de medicação via oral;
- Uso de laser capilar;
- Transplante capilar;

Tratamentos clínicos e cirúrgicos considerados mais eficazes para a queda de cabelo e a calvície. Confira:

• Loções capilares

Trazem em sua formulação a substância minoxidil, indicada para as pessoas com calvície leve a moderada. O minoxidil prolonga a fase anágena, a fase de crescimento dos fios.

• Finasterida (comprimidos à base de inibidores da enzima 5 alfa redutase)

Medicamento de uso oral, aprovado pela Food and Drug Administration EUA (FDA), desacelera o processo de miniaturização dos cabelos em homem e mulheres bloqueando a transformação do hormônio masculino testosterona em Dihidrotestosterona (DHT), principal hormônio da calvície. Como todo medicamento, é imprescindível a avaliação médica para prescrição,companhamento e avaliação da evolução.

• Shampoos de combate à oleosidade

A Dermatite Seborreica (ou caspa) induz oleosidade, o que gera inflamação e faz com que os cabelos caiam um pouco mais rapidamente. O uso de shampoos adequados auxilia a evitar esse tipo de queda. Indicado como adjuvante de tratamento.



• Microagulhamento capilar (drug delivery)

Após anestesia e limpeza do couro cabeludo, utiliza se um dispositivo com microagulhas. Ele é aplicado sobre as áreas afetadas em várias direções para que se façam canais no couro cabeludo que serão preenchidos com minoxidil, D panthenol e fatores de crescimento, estimulando os folículos pilosos através da liberação de fatores de crescimento. Trata se de um tratamento complementar, com efeito mais rápido em casos de queda capilar excessiva.

• Tratamento de intradermoterapia

Consiste em aplicações de minoxidil, d panthenol e fatores de crescimento. O minoxidil é um medicamento vasodilatador, que auxilia no fluxo de nutrientes para o couro cabeludo e no crescimento de alguns cabelos finos, principalmente na região do vértex (coroa). Por ser injetável, propicia efeito mais rápido na interrupção da queda, sendo indicado como tratamento de resgate em períodos de queda acentuada. Este tratamento é complementar ao clínico e pode ser útil nos casos em que o tratamento oral é contraindicado.

Tratamentos

• Transplantes de cabelo

Os fios são transferidos de uma parte a outra do couro cabeludo do paciente. O Transplante Capilar evoluiu muito, e temos resultados naturais, deixando os “cabelos de boneca ou tuhos” no passado. A técnica inovadora do Fio Longo, em que o resultado da cirurgia é antecipado imediatamente no pós operatório, através da visualização dos fios já com maior comprimento, uma vez que eles não são raspados antes da cirurgia. Com isso, além da possibilidade da visualização do resultado da cirurgia imediatamente após sair do Centro Cirúrgico, consegue se voltar ao trabalho antes, em alguns casos em 2 a 3 dias. Com o desenvolvimento de extremo senso de habilidade artística, consegue se restaurar o desenho da linha anterior com naturalidade, com o uso de técnica de alta densidade de fios e assim, resolver o problema da calvície.



• Micropigmentação capilar

Realizada por profissional treinado, permite a correção de cicatrizes no couro cabeludo, por exemplo. É utilizada a técnica 3D e apenas pigmentos orgânicos.

• Peeling capilar

Combate a descamação e oleosidade no couro cabeludo. Após a limpeza, o resultado dos tratamentos tópicos é potencializado, além de eduzir a inflamação decorrente da oleosidade, que auxilia no processo de perda capilar.

• MMP Microinfusão de Medicamentos no couro cabeludo)

É feita aplicação do aparelho de microagulhamento de microinfusão com alta rotatividade no couro cabeludo previamente higienizado e com anestésico tópico, seguida de aplicação de fatores de crescimento no local, associado a minoxidil e D panthenol, seguindo o mecanismo de Drug Delivery.

• Laser de Alta Potencia

Laser Diodo 1410nm fracionado não ablativo, seguida aplicação de fatores de crescimento no local. Procedimento realizado para estímulo de crescimento capilar e repilação.

• Fototerapia Psoríase do Couro Cabeludo

Como alguns casos de psoríase podem responder pouco ao tratamento tópico, há a necessidade de uso de fototerapia para os casos mais resistentes. A luz ultravioleta B de banda estreita (UVB narrow band ondas de 311 312 nm) é a primeira escolha no tratamento com luz da psoríase, sendo segura e efetiva.

• Fotobioestimulação por meio do LED

É um tipo de luz de baixa potência esenvolvido especificamente para tratamento de estímulo capilar por meio do prolongamento do ciclo de vida dos fios. É indicada para pessoas com queda acelerada e em maior quantidade do que o normal. É um tratamento não invasivo, indolor, com duração de apenas 20 a 30 minutos por sessão e que não apresenta efeitos colaterais.

Dúvidas frequentes

- **Quais são as principais causas da queda de cabelo?**

Pode ser genética, pela oleosidade do couro cabeludo, estresse ou doenças sistêmicas como anemias e alteração na tireoide.

- **Como saber que a queda de cabelo está além do normal?**

Existem alguns indícios que demonstram quando se tem uma queda não mais normal, como a queda de mais de 100 fios por dia, a presença de rarefação capilar e fios de cabelo no travesseiro.

- **A quebra do cabelo é um ponto determinante para que o cabelo não cresça?**

Depende. A queda de um fio do couro cabeludo não impede que os outros fios continuem crescendo, o que vai mudar é o volume dos cabelos. Já se houver a quebra dos fios, ocorre então a demora no crescimento e pode ser preocupante para quem busca fazer o cabelo crescer rápido.

- **Qual a média normal de crescimento de cabelo por mês?**

Calcula-se que o cabelo cresça, em média, 1 milímetro a cada três dias, o que dá cerca de 1 centímetro ao mês.



- **Que alimentos são importantes para que o cabelo não caia e cresça de forma saudável?**

Alimentos que suprem a deficiência de ferro e vitaminas, como óleos vegetais – inclusive o óleo de coco, semente de linhaça, feijão de soja, cereais integrais, gema de ovo, verduras, nozes, abacaxi e cenoura.

- **Quais tratamentos são indicados para a queda de cabelo?**

Existem vários tratamentos para queda de cabelo, mas o mais importante é identificar a causa principal da queda, que tem uma série de características próprias que ajudam na investigação para chegar ao diagnóstico. O tratamento pode ser por uso de medicamentos tópicos e/ou orais para estimular o crescimento e diminuir a queda ou uso de laser para estimular o nascimento e/ou crescimento dos fios.

- **Esfoliar e/ou massagear o couro cabeludo ajuda no crescimento?**

Sim, a esfoliação deixa o couro cabeludo mais limpo e diminui a oleosidade, o que consequentemente colabora para o cabelo crescer mais rápido.

