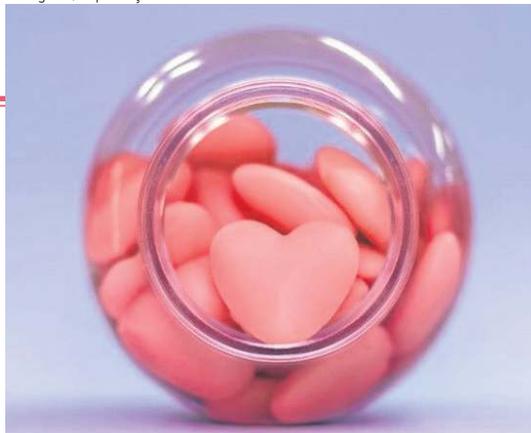


Instagram/Reprodução



As gomas, famosas entre as celebridades, se assemelham bastante a balas, o que, apesar de bonito, pode ser um problema

Arquivo pessoal



Mariana Rios recomenda o tratamento individualizado para tratar os problemas capilares



Mariana depois do tratamento com suplementos manipulados: resultado visível

quados. E lembre-se: jamais é recomendado se automedicar, pois o que pode funcionar para um paciente, talvez não tenha eficácia para outro.

A raiz do problema

Quando a estudante de biomedicina Mariana Rios notou a queda capilar acentuada e as unhas quebradiças, as suposições logo vieram à tona: provavelmente estavam relacionadas ao seu quadro de anemia ferropriva grave, do qual já estava se recuperando, e ao pós-covid. Além disso, o fato de usar o secador mais vezes do que o indicado e de herdar da família fios finos e com pouco volume resolveram a charada.

As possibilidades de tratamentos surgiram na consulta com a dermatologista, que indicou sessões de mesoterapia e medicamentos manipulados, consumidos por três meses, em 2021. Sobre os efeitos, Mariana cita apenas benefícios, que incluem o crescimento acelerado das madeixas e o fortalecimento das mesmas. “Meus fios ficaram mais densos, com mais brilho e mais resistentes. Percebi também a diminuição da queda, além do desenvolvimento de novos fios onde eu tinha menos cabelo”, conta. A satisfação aumentou com os olhares e elogios das pessoas próximas.

Antes de iniciar o procedimento direcionado às causas do problema, a jovem relata ter tomado os famosos suplementos industrializados por alguns meses. Os resultados foram positivos apenas nas unhas, mas, para ela, não chegaram a ser um terço daqueles alcançados com o tratamento individualizado. Hoje, apesar de estar com o cabelo saudável, pretende passar pela intervenção novamente para manter a saúde dos fios.

Para a estudante de odontologia Marina Lopes, a eficácia das cápsulas comerciais esbarrou na dúvida se o crescimento do cabelo se deu, de fato, aos suplementos, aos cuidados que aumentaram consideravelmente neste período ou aos dois fatores. No geral, ela notou diferenças, especialmente nas unhas, que ficaram mais fortalecidas. A decisão em começar o tratamento se deu pelas dificuldades capilares, relacionadas ao lento desenvolvimento dos fios, além destes estarem quebradiços.

Entre as razões dos problemas, a jovem cita o uso exagerado da chapinha. Mas, posteriormente, ao realizar exames e se consultar, descobriu estar também com deficiência em algumas vitaminas, que foram supridas com medicamentos manipulados. “Em geral, não vi muita diferença tomando o recomendado pelo médico e as cápsulas que ingeri por conta própria. Então, recomendo estas últimas também, foram benéficas para mim”, finaliza.

*Estagiária sob a supervisão de Sibeile Negromonte

GUIA DAS VITAMINAS QUE VOCÊ PRECISA CONSUMIR

Conforme explica a nutricionista Cynara Oliveira, as vitaminas seguintes são essenciais para a saúde dos cabelos e das unhas:

Vitamina A — Regenera os tecidos da pele e conserva a hidratação do cabelo, ajudando-os a crescerem mais rápido e mais resistentes. O mesmo vale para as unhas.

Onde encontrá-la? Em alimentos de cor laranja, como cenoura, mamão e gema de ovo.

Vitaminas do complexo B —

Mantêm a saúde capilar. A B3, por exemplo, ativa a circulação do couro cabeludo, preservando a força dos fios. Já a B12, quando em falta, é uma das principais causas da queda de cabelo.

Onde encontrá-las? A vitamina B3 está presente em carnes brancas, como frango e peixe; a B5, em brócolis, batata, abacate e carne de fígado; a B12, em alimentos de origem animal.

Observação: No caso de pessoas que seguem dietas vegetarianas ou veganas, a suplementação pode ser indicada para suprir as necessidades de vitamina B12, dificilmente ingerida.

Vitamina C — Antioxidante natural, fortalece a imunidade e auxilia no retardo do envelhecimento das células, principalmente da pele. Potencializa a produção de colágeno e de proteínas importantes para o cabelo e a unha.

Onde encontrá-la? Em frutas como morango, acerola, limão, kiwi, goiaba, caju, além de brócolis e pimentão.

Vitamina D — É responsável por formar novos poros onde os fios nascem e auxilia na saúde dos já existentes.

Onde encontrá-la? Tomar sol por 15 minutos diariamente é a forma mais eficaz de conseguir manter bons níveis desta vitamina no organismo.

Vitamina E — Auxilia na circulação sanguínea do couro cabeludo e fortalece as unhas.

Onde encontrá-la? Está presente em óleos vegetais, no gérmen de trigo, nas nozes, em sementes, grãos e folhas verdes.