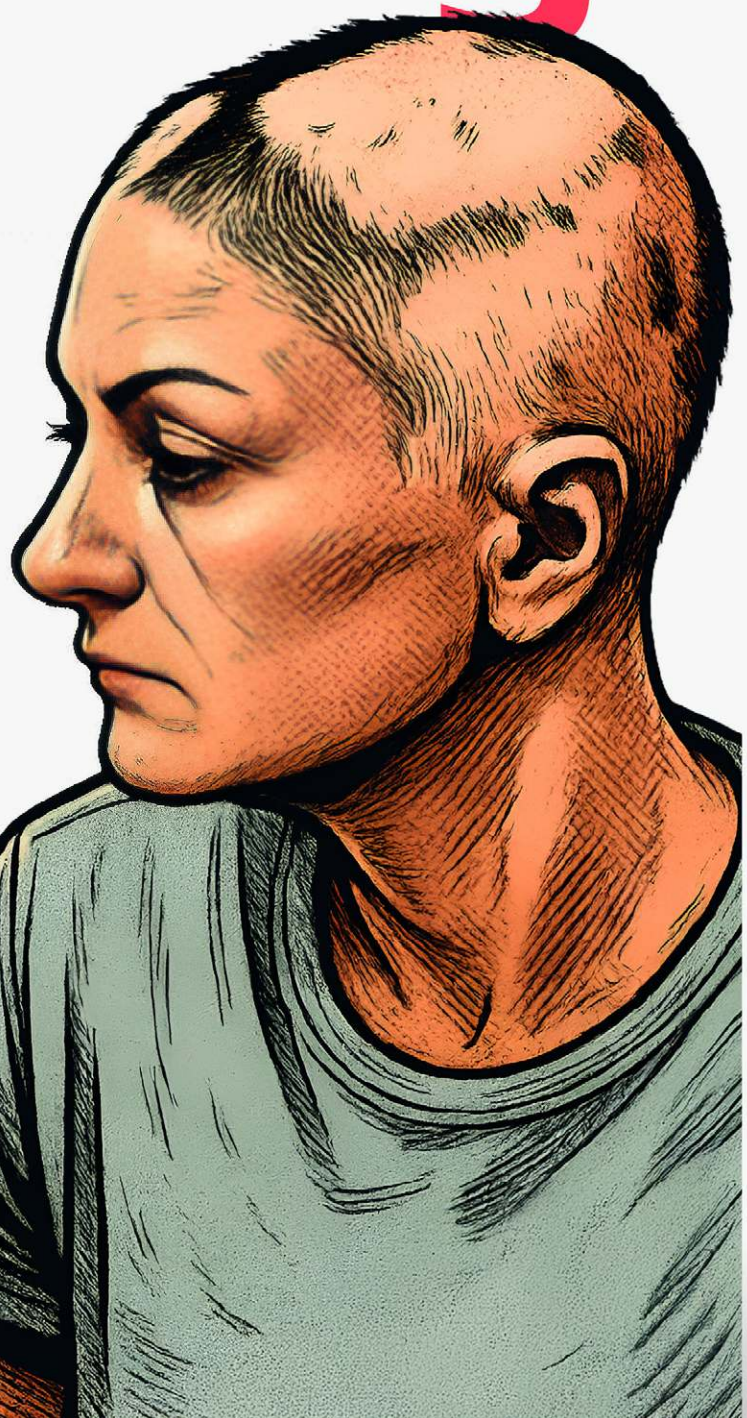


noção



PREVENÇÃO E GERENCIAMENTO POR TIPO DE ALOPECIA

- **Alopecia androgenética (calvície comum):** como é de origem genética, não pode ser prevenida, mas o uso precoce de medicamentos pode retardar a queda.
 - **Alopecia por tração:** Pode ser prevenida evitando penteados que puxam demais os cabelos, como rabos de cavalo e tranças muito apertadas.
 - **Alopecia areata:** não é possível prevenir, pois a causa é desconhecida, mas a busca por um dermatologista é fundamental para o acompanhamento.
- ## HÁBITOS GERAIS PARA A SAÚDE CAPILAR
- **Alimentação:** tenha uma dieta rica em proteínas, vitaminas e minerais, consumindo frutas, verduras e legumes. Evite excesso de gordura e alimentos ultraprocessados.
 - **Estresse:** pode agravar a queda de cabelo, portanto, gerenciar os níveis de estresse pode ajudar a prevenir ou retardar a alopecia.
 - **Cuidados com o cabelo:** evite tratamentos capilares com produtos químicos agressivos. Não durma com o cabelo molhado, pois pode enfraquecer os folículos e prejudicar o couro cabeludo.

Palavra do especialista

Como as novas tecnologias e medicamentos agem no tratamento da alopecia?

Nos últimos anos, o tratamento tem avançado significativamente com o desenvolvimento de novas terapias e recursos tecnológicos. Diversas pesquisas vêm sendo conduzidas na área das terapias genéticas e regenerativas, que buscam restaurar o crescimento capilar e a saúde dos folículos. Entre as inovações em estudo estão o uso de células-tronco, modulação genética e exossomos, partículas que atuam na regeneração tecidual e na comunicação celular. Outro destaque é o plasma rico em plaquetas (PRP), técnica que utiliza os próprios fatores de crescimento do sangue do paciente para estimular o couro cabeludo e melhorar a densidade dos fios. Além disso, novos imunossuppressores e medicamentos biológicos vêm mostrando resultados promissores em casos de alopecia de origem autoimune, como a a areata, ampliando as opções terapêuticas disponíveis.

Como a mídia e as redes sociais têm contribuído para mudar a percepção sobre a condição?

A divulgação de informações por profissionais de saúde, influenciadores e pessoas que vivem com a condição tem ajudado a quebrar tabus e estimular o diálogo sobre o tema. O acesso facilitado a conteúdos educativos também tem feito com que mais pessoas reconheçam os sintomas precocemente e procurem orientação médica adequada. Além disso, o fato de figuras públicas compartilharem suas experiências tem contribuído para reduzir o estigma e promover a aceitação, mostrando que a alopecia pode e deve ser tratada com naturalidade e informação.

De que maneira o apoio psicológico pode ajudar no tratamento?

O apoio psicológico é essencial no tratamento da alopecia, pois a perda capilar pode impactar diretamente a autoestima e o bem-estar emocional. Aspectos como estresse, ansiedade e depressão podem agravar o quadro e dificultar a resposta ao tratamento clínico. O acompanhamento psicológico auxilia o paciente a lidar com as mudanças na imagem corporal e a fortalecer a autoconfiança, o que reflete positivamente nos resultados terapêuticos. Cuidar da mente e do corpo de forma integrada é, portanto, uma parte indispensável do processo de tratamento e de reconstrução da autoestima.

Dra. Paola Canabrava é médica dermatologista do Hospital Santa Lúcia Norte, da Asa Norte, e membro titular da Sociedade Brasileira de Dermatologia (SBC)