

Perda de cabelo surge cada vez mais cedo entre os homens, afetando autoestima, relações sociais e saúde mental

POR JÚLIA SIRQUEIRA*

As entradas que surgem na testa, os fios que se acumulam no ralo do banheiro e a dificuldade de reproduzir penteados que antes eram comuns podem parecer apenas mudanças estéticas. Mas, para muitos homens, a calvície representa um desafio que afeta diretamente a autoestima, a confiança e a forma como se relacionam com o próprio corpo. Em um cenário de crescente pressão estética masculina, a perda capilar tem se tornado uma preocupação cada vez mais precoce, inclusive entre adolescentes e jovens adultos.

Em muitos casos, a genética continua sendo a principal responsável, mas especialistas alertam que fatores ligados ao estilo de vida atual também influenciam o surgimento e a progressão do problema.

A dermatologista Ariane Maywald, docente do curso de medicina da Universidade de Franca (Unifran), explica que a predisposição hereditária ainda é determinante, mas não atua sozinha. “Embora o componente genético seja forte, observamos casos cada vez mais precoces de alopecia androgenética. Isso não significa que ela esteja mais frequente, mas, sim, que está se manifestando mais cedo e sendo mais percebida por uma população mais jovem”, afirma.

Fora a genética e a ação hormonal da di-hidrotestosterona (DHT), fatores como estresse crônico, noites mal dormidas, alimentação inadequada, tabagismo e exposição a poluentes podem acelerar a perda capilar em pessoas predispostas. Outro ponto de atenção é o uso indiscriminado de anabolizantes e terapias hormonais sem acompanhamento médico. Segundo a dermatologista, essas substâncias elevam os níveis de andrógenos e podem acelerar significativamente a queda dos fios.

A popularização das redes sociais também contribuiu para que mais pessoas passassem a observar detalhes da própria aparência. Fotos, vídeos e chamadas virtuais fazem com que sinais antes ignorados sejam percebidos mais rapidamente. “Hoje, os pacientes observam mais detalhes da própria imagem em fotos, vídeos e chamadas de vídeo, e isso faz com que percebam precocemente sinais de rarefação capilar, entradas ou afinamento dos fios”, destaca Ariane.

Freepik



Antes do **previsto**

Encarar-se no espelho

Para muitos homens, a calvície não representa apenas uma mudança física. O processo pode impactar diretamente a forma como eles se enxergam e se relacionam com outras pessoas.

O psicólogo André Machado, mestre e doutor pela PUC-Rio, explica que o cabelo ainda está fortemente associado a conceitos como jovialidade. “A calvície costuma bater forte na autoestima masculina porque o cabelo está profundamente ligado à ideia de juventude, vitalidade e atratividade. Quando a queda começa, muitos homens sentem que estão perdendo o controle sobre a própria imagem”, afirma.

Segundo ele, a pressão estética direcionada aos homens aumentou nos últimos anos. Internet, aplicativos de relacionamento e exposição constante a padrões de beleza contribuíram para que a aparência passasse a ocupar um espaço maior nas preocupações masculinas. “As redes sociais pioram bastante o quadro. O homem se depara o tempo todo com fotos filtradas e conteúdos que fazem parecer que ter cabelo é obrigatório para ser atraente. Isso intensifica a comparação constante”, observa.

O impacto emocional costuma ser ainda maior quando a perda capilar ocorre na juventude, período marcado pela construção da identidade e da autoconfiança. Foi o que ocorreu com Jhonatan (nome