

Menos falada entre as mulheres, a perda de cabelo pode ser desencadeada por diversos fatores e deve ser acompanhada por especialistas

POR ANA MILETTI*

Perder o cabelo é algo natural. Diariamente, cerca de 50 a 150 fios caem, a maioria durante a rotina de banho e escovação — um número ínfimo em comparação à quantidade que ainda resta na cabeça, cerca de 100 mil. No entanto, existem casos, dentro do universo feminino, nos quais a queda torna-se um sinal de alerta.

Natália Solon Nery, dermatologista e professora do curso de medicina da Universidade Católica de Brasília (UCB), explica quais sinais podem ativar a preocupação: “Se o cabelo começa a cair em quantidade muito maior no banho ou ao pentear, se o rabo de cavalo fica mais fino, a risca do cabelo começa a alargar ou o couro cabeludo fica mais visível, é hora de investigar. Queda persistente por várias semanas, falhas localizadas, coceira, descamação, dor ou inflamação no couro cabeludo também são sinais de alerta.”

Essa mudança na quantidade de cabelo pode ser justificada por diversos motivos. “Uma das causas mais frequentes é o eflúvio telógeno, que pode acontecer após situações como infecções, cirurgias, estresse, pós-parto, dietas restritivas, perda rápida de peso e algumas deficiências nutricionais ou alterações hormonais.”

Outra condição comum é a alopecia androgenética feminina, a chamada calvície de padrão feminino. Nesse caso, muitas vezes, a paciente não percebe grandes quantidades de cabelo caindo, mas nota que os fios vão ficando progressivamente mais finos e o couro cabeludo mais aparente, principalmente na região central da cabeça.

Nesse sentido, a consulta com especialistas torna-se fundamental para a avaliação das causas e a definição de possíveis tratamentos e procedimentos. Em casa, alguns cuidados também devem ser tomados, mas Natália finaliza desmentindo algumas inverdades popularmente espalhadas: “Um dos maiores mitos é acreditar que lavar o cabelo faz com que ele caia mais. O cabelo que aparece no banho, em grande parte, já estava na fase de desprendimento. Deixar de lavar não impede essa queda. A frequência de lavagem deve ser individualizada de acordo com o tipo de couro cabeludo.”

*Estagiária sob a supervisão de Sibele Negromonte

Autoestimar em qu

TIPOS DE QUEDA DE CABELO

- **Alopecia androgenética:** conhecida como calvície, é uma condição hereditária que provoca afinamento e queda gradual dos fios, podendo acometer tanto homens quanto mulheres.
- **Alopecia areata:** doença autoimune que causa perda de cabelo e de pelos no corpo (barba, cílios, etc.).
- **Eflúvio telógeno:** queda de cabelo de forma rápida em um curto período de tempo. Em geral, acontece semanas ou meses depois de o corpo passar por uma situação de estresse físico (cirurgia ou perda de peso) ou emocional (perda de um parente, por exemplo), ou como resultado de alterações hormonais.
- **Eflúvio anágeno:** perda de cabelo muito rápida devido a certos tratamentos médicos, como a quimioterapia.

CAUSAS

- Perda hereditária (causas genéticas)
- Infecções fúngicas no couro cabeludo
- Penteados que puxam muito os fios, danificando-os (como tranças e extensões capilares), e uso de produtos químicos (permanentes e tinturas)
- Alterações hormonais (como nas fases de gravidez, pós-parto e menopausa)
- Tratamentos médicos (quimioterapia e determinados medicamentos)
- Deficiências nutricionais (em especial, falta de ferro e proteína)
- Perda de peso ou dietas muito restritivas
- Eventos estressantes

SINAIS DE PERDA DE FIOS NAS MULHERES

- Afinamento dos fios em toda a cabeça
- Perda de pequenas áreas de cabelo no couro cabeludo
- Perda de cabelo associada à queda de pelos do corpo

OS TRATAMENTOS

- Na alopecia androgenética feminina, o minoxidil, medicamento vasodilatador, continua sendo uma das principais terapias. Dependendo do perfil da paciente, também se pode utilizar remédios com ação antiandrogênica, sempre avaliando indicações, contraindicações e a necessidade de contracepção.
- O tratamento de algumas doenças autoimunes que provocam queda, como a alopecia areata, é feito com medicamentos que atuam de maneira direcionada em vias do sistema imunológico, como os inibidores de JAK.
- Procedimentos realizados em consultório podem ser associados em situações específicas. Existem técnicas como microagulhamento, lasers e aplicação intralesional de medicamentos, mas a indicação depende do diagnóstico. A evidência científica não é igual para todos os procedimentos.