

FIQUE DE BEM COM O SEU CABELO

Vamos falar sobre:

- Mitos e verdades
- Causas aleatórias
- Influência do COVID 19
- Como identificar os graus da Calvice
- Prevenção: Vitaminas, Shamos suplementos e cuidados
- Médicos especializados

JUN




ÂIO

 *CalendárioDaSaúde*

*ESTE TRABALHO É EDUCATIVO E NÃO SUBSTITUI AS ORIENTAÇÕES E RECOMENDAÇÕES MÉDICAS.



Prevenção para a queda de cabelo

Os cabelos são parte da personalidade de uma pessoa. Moldam o rosto, podem ter movimento e expressão, até mesmo da cultura e identidade de um povo. Quantas vezes você não quis passar uma mensagem com os seus cabelos?

Mudou os cabelos, mudou tudo. Então, vamos cuidar?

A calvície e a queda de cabelo não permanente têm várias origens. Algumas delas passam pelo caminho da prevenção.

Venha entender melhor o que fazer para evitar ou tratar este problema.

10 Mitos e Verdades

Vamos começar tirando as dúvidas, desembaraçando os cabelos?

Em que você tem acreditado sobre o tema que é fato ou não?

- 1. O cabelo cai sempre a partir de uma determinada idade?** R: Não, isso não existe. O processo de envelhecimento não é o único fator, tanto que até crianças e adolescentes podem apresentar queda capilar.
- 2. Tabagismo e álcool influenciam?** Sim, totalmente. São responsáveis por agir na perda da vitalidade capilar, até antecipando a sua degeneração.
- 3. Cabelos oleosos tendem a cair mais?** Sim, pelo fato do folículo ficar obstruído com mais facilidade. Por isso, recomenda-se lavá-los constantemente – isso não causa queda – em uma frequência diária. A limpeza evita esse bloqueio ao crescimento.
- 4. Spray, gel e chapéus são vilões?** De certa forma, uma vez que os 3, quando usados em demasia, podem causar mais oleosidade. E é aí que mora o perigo.
- 5. Cortar o cabelo faz com que cresça mais rápido novamente?** Definitivamente não. O que comanda o crescimento é a raiz e não as pontas dos cabelos.
- 6. Qual o estrago do secador e da prancha alisadora?** Pode prejudicar se for feito sem cuidados (o secador deve estar mais distante dos cabelos e em baixa temperatura) e em excesso. O estrago pode ir desde a haste dos cabelos até o couro cabeludo. Exposição solar intensa pode provocar o mesmo efeito.
- 7. O estresse está relacionado à queda?** Totalmente. E neste caso a ansiedade pode aparecer, piorando ainda mais o quadro de perda capilar.
- 8. Os antepassados da mãe são os únicos que determinam a calvície de origem genética?** Não totalmente. Apesar desta falar mais alto, a herança também pode vir do lado paterno ou de ambos.
- 9. Com o cabelo molhado, não posso escová-lo?** Não existe qualquer relação com piora de um quadro de queda. Os cabelos que saem com a escova já iriam cair, pois enquanto molhados, quebram com mais facilidade e têm mais elasticidade.
- 10. A queda de cabelo é um 'privilegio' masculino?** Não. Pode ser tão comum entre as mulheres. No entanto, elas tendem a ser mais cuidadosas com os seus cabelos e por isso, não se percebe com tanta facilidade.

Agora que já estamos melhor informados e preparados, vamos ver mais algumas causas da queda de cabelo?

9 Causas que facilitam a queda capilar

Algumas são bastante conhecidas, não são? Se você leu atentamente ao tópico anterior, também já faz uma boa ideia sobre alguns motivos. Vamos reforçar e acrescentar outros fatores? Que tal estudarmos 9 situações que influenciam a queda capilar?

Anemia

Na maioria dos casos, a deficiência de ferro ou vitamina B12 reflete também na saúde capilar. Para restaurar os fios fracos e quebradiços, alimentos ricos em ferro (feijão branco, carne vermelha e salsa) podem resolver.

*Ideal ter um diagnóstico médico e indicação para tal.

Oscilações hormonais

Atenção para as mulheres de todas as idades: -anticoncepcionais em pílula ou implante - pode ser necessário alterar o método.

Gravidez

durante o parto (possivelmente pelo estresse) e após, é comum ocorrer nos primeiros meses depois do nascimento e mais remotamente no período de gestação;
-menopausa, por conta da queda na produção de estrogênio.

Hipotireoidismo

Também considerado um desequilíbrio hormonal – com consequências diretas ao desenvolvimento capilar – mostra sintomas como fadiga e aumento de peso. Deve ser diagnosticado por endocrinologista.

Estresse em demasia

Como causa ou agravamento de um quadro de perda já existente, o estresse mental e/ou físico decorrente de rotina desregrada, ter que lidar com acontecimentos muito negativos ou acidentes é potencialmente nocivo.

Medicamentos

o uso prolongado (ou mesmo as primeiras vezes) de antidepressivos, remédios para hipertensão, anticoagulantes e de substâncias como lítio, metotrexato e ibuprofeno podem estar associados ao efeito de queda dos fios.

Cigarro

os vasinhos que irrigam o couro cabeludo sofrem uma deterioração pelo hábito de fumar, além de todos os outros males que causa.

Doenças graves e seus tratamentos

A queda de cabelo temporária pode surgir em decorrência de câncer, diabetes, AIDS, dengue, zika e lúpus e/ou os seus tratamentos medicamentosos.

Caspa

bem como a descamação, prejudicam a saúde e resistência capilar como um todo.

Cabelo constantemente preso

Pode ocorrer queda por tração, caso você costume puxar os fios demasiadamente ao prendê-los.



Covid-19 e a queda capilar. Existe relação?

Provavelmente você conhece alguém que relatou perda de cabelo neste caso. Alguns fatores que já abordamos, como a ansiedade, o estresse e também a febre alta costumam aparecer. Então, um dos efeitos colaterais que o vírus deixou com certa frequência – nota-se poucas semanas até 3 meses (podendo chegar a 9) depois da infecção – é a queda, aqui chamada de eflúvio telógeno. O eflúvio desregula o ciclo capilar, muito provavelmente pela grande circulação de agentes inflamatórios no organismo. A notícia boa: na grande maioria das vezes, o volume de cabelo é recuperado com o passar do tempo.

Quando a perda for demasiada e prolongada, outros fatores podem ser os responsáveis e cabe procurar auxílio médico para investigar. A queda de cabelo é um evento comum e diferente da calvície, que será abordada logo adiante. **Perder 80 fios diários em média é algo perfeitamente normal.** Ainda mais nas estações de temperaturas mais baixas, como outono e inverno. Em caso de queda mais acentuada, devemos prestar atenção aos motivos que mostramos e tentar relacioná-los à sua realidade.

Calvice - A inimiga dos Homens

Provavelmente você conhece alguém que relatou perda de cabelo neste caso. Alguns fatores que já abordamos, como a ansiedade, o estresse e também a febre alta costumam aparecer. Então, um dos efeitos colaterais que o vírus deixou com certa frequência – nota-se poucas semanas até 3 meses (podendo chegar a 9) depois da infecção – é a queda, aqui chamada de eflúvio telógeno.

Os 7 graus da calvice:

Norwood-Hamilton

É a mais minuciosa, representando cada pequena evolução da calvície que acomete principalmente os homens.

Tipos I e II - Apontam o avanço das entradas na lateral da testa.

Tipo III - Representa maior perda de cabelo nesta mesma área e já em outras regiões do couro cabeludo.

Tipo IV - Falta total de fios de cabelo perto da testa e uma perda severa de volume no que é chamado de coroa.

Tipo V - É a progressão do anterior, onde já é possível visualizar um caminho de queda capilar ligando a testa frontal à parte superior do couro cabeludo.

Tipo VI - mostra fios presentes apenas na região externa (lateral e traseira da cabeça).

Tipo VII - menos de 20% dos fios cobrem a cabeça, já atingindo também a parte externa.



Escalas de Ludwig e Savin (alopecia/calvice feminina)

Ludwig

Tipo I - Pouco perceptível, apresenta queda de volume na risca.

Tipo II - Já mostra o couro cabeludo.

Tipo III - com fios extremamente finos, este é o estágio mais avançado.

Contudo, felizmente sua ocorrência é bastante rara.

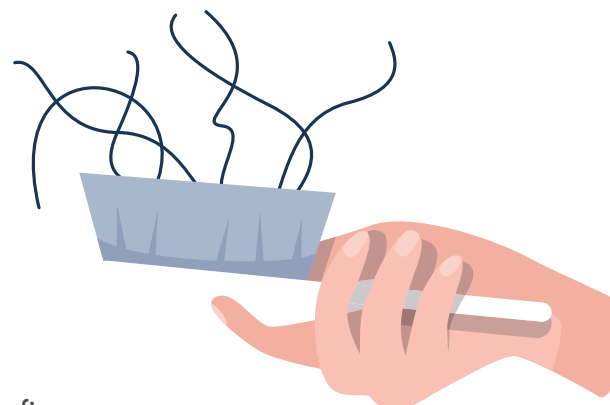
Savin

Perda (sinônimo) leve = I-1 até I-4.

Moderada = II-1 e II-2.

Intensa = III e avançada.

Mais intensa (e novamente rara) = frontal.



Estes são os graus da escala, que ainda contempla o enfraquecimento dos fios.

Chegou a hora de procurar um tratamento. E agora?

Qual a primeira coisa a fazer ao perceber que existe queda capilar significativa? Ouvimos falar o tempo todo de técnicas mirabolantes e múltiplos produtos. O que realmente funciona e como fazer?

A melhor ação é procurar ajuda profissional, pois a dica que funcionou para o amigo ou a prima pode não servir para você.

Dermatologista ou tricologista?

É bastante comum que o diagnóstico preliminar seja feito por dermatologista, que provavelmente fará indicação de produtos e/ou tratamento para o combate da queda de cabelo. Mas é importante salientar que a área de tricologia – ciência dos cabelos – pode ir além, trazendo uma avaliação e resultados mais completos. Tudo isso porque trata dos mais variados transtornos que prejudicam a estrutura capilar, causando queda, infecções e muitos outros, inclusive a calvície.

É provável que uma pessoa especialista em tricologia esteja mais preparada para lidar mais efetivamente com qualquer questão relacionada aos cabelos. Isto vai desde diversas variantes de alopecias, foliculites, dermatites, até tratamentos químicos danosos aos cabelos e condições genéticas.

Ou ainda, pode ser benéfico optar por tirar o melhor das duas especialidades médicas, a depender do caso.



Produtos mais recomendados

Claro que não poderíamos deixar o tema da alimentação de fora.

A dieta nutritiva é o primeiro degrau para cabelos saudáveis.

Quando há deficiência de vitaminas (como B e D), proteínas animais e calorias, é possível que a perda de cabelos ocorra.

Existe também a indicação médica seguindo diversas abordagens, combinadas ou não. Vamos a elas:

-Shampoos, tônicos e loções próprios para a queda capilar.

-Soluções contendo a substância Minoxidil a 5%: visa elevar a irrigação de sangue no couro cabeludo, promovendo a fortificação de toda esta região, contendo a queda de cabelo*.

-Suplementos, como o silício orgânico e a biotina – base da vitamina B7.

-Medicamentos como a finasterida: inibe hormônios atuantes na calvície e costuma apresentar uma boa eficácia, mas pode provocar efeitos colaterais, como erupções na pele e impotência sexual, ainda que em menos de 2% dos casos.

*Mais uma vez: não pratique a automedicação. Procure orientação médica.

Tratamentos adicionais/aplicações

Você conhece outros procedimentos para frear a queda de cabelo ou restaurar os fios?

Podemos citar tratamentos que visam a prevenção e saúde do couro cabeludo, como a carboxiterapia e a aplicação do laser de baixa potência.

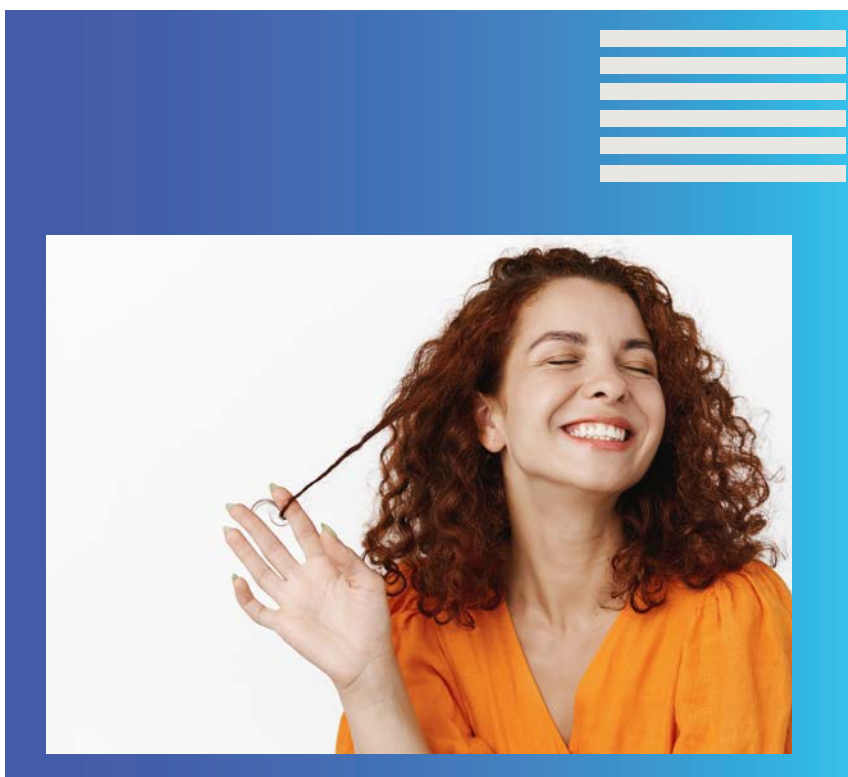
Como vimos, cada caso é um caso.

Não perder os cabelos pode demandar uma certa disciplina. Cuidar e nutrir os cabelos deve começar desde cedo, assim como procuramos fazer com a pele e outros órgãos.

A ciência consegue mapear, retardar e tratar muitos dos episódios de queda de cabelo. Quando a calvície é irreversível, alguns adotam os chamados implantes e transplantes capilares.

Alguns cabelos ficam grisalhos mais cedo, outros vão rareando. O importante é conhecer as decisões que podem ser tomadas de acordo com a sua vontade e fazer a sua cabeça. O cabelo também é um organismo vivo e responde ao modo como vivemos.

Fique atento e sempre busque a saída mais saudável!





AIO

Corretora
de Seguros
e Benefícios

Acompanhe nossos conteúdos nas redes sociais:



@aiocorretora