

25

dúvidas

**SOBRE CABELO**



# 1. QUAIS SÃO AS CAUSAS PARA A QUEDA DE CABELO?



A queda de cabelo tem as causas mais diversas. Dentre as mais comuns, estão as deficiências nutricionais (por exemplo, anemia) e alterações na tireóide (por exemplo, hipotireoidismo). Outra causa comum é a alopecia androgenética - a calvície hereditária - que atinge grande parte dos homens. O que você talvez não saiba é que ela chega a atingir uma em cada cinco mulheres, de acordo com a Academia Americana de Dermatologia. Na calvície feminina, os fios da linha da testa geralmente são preservados e o cabelo da parte de trás e do alto da cabeça vai ficando mais ralo.



# 2. COMO DIFERENCIAR A QUEDA DE CABELO ROTINEIRA DA QUE PRECISA SER TRATADA?



O couro cabeludo tem cerca de 100.000 a 150.000 fios de cabelo. O crescimento deles se faz em torno de 10 mm por mês. Todos temos cabelos em fase de crescimento, que correspondem de 85 a 90% dos nossos cabelos. Os cabelos em fase de queda correspondem os 10 a 15 % restantes. Se o percentual de cabelos na fase de queda ultrapassar este valor, podemos considerar que a queda está acima do normal. Como verificar isso? Procure notar se o volume de fios soltos no travesseiro ao acordar, no pente ou no ralo do chuveiro tem aumentado. Se este for o caso, procure tratamento junto a um especialista.



## 3. MULHERES PODEM FICAR CARECA?



A queda de cabelo no sexo feminino costuma ser diferente da masculina, sendo raras as mulheres que ficam completamente carecas. O que acontece é um afinamento progressivo dos fios, geralmente após a menopausa. Há, contudo, casos mais graves onde a calvície aparece em mulheres mais jovens. Por isso é importante ficar atenta aos sinais como aumento da área visível do couro cabeludo e afinamento progressivos dos fios de cabelo. O diagnóstico e tratamento precoces são a chave para retardar a progressão da doença.



## 4. JÁ TENHO CALVÍCIE, CONSIGO REVERTER?



Sim, há a possibilidade de reverter parte do processo, mas isso depende do estágio em que se encontra a calvície. O tratamento com medicações orais, tópicas e tratamento de consultório impede a progressão da doença. O que decidirá se é possível reverter o processo já instalado (ou seja, a falta de cabelos) é a atrofia das raízes do bulbo capilar e substituição das mesmas por cicatrizes. Se o médico especialista identificar a presença de muitas cicatrizes o tratamento terá como objetivo evitar a progressão da doença, o que já trará benefícios notáveis. Por outro lado, na ausência de cicatrizes esses folículos podem voltar a produzir fios mais grossos e mais escuros, refletindo em um cabelo mais saudável.





## 5. OS XAMPUS ANTI-QUEDA EXISTENTES NO MERCADO REALMENTE FAZEM ALGUM EFEITO?



O tempo de contato destes produtos com o couro cabeludo geralmente é muito pequeno, pouco tempo (só alguns minutos), não dando tempo dos ativos penetrarem no folículo do cabelo e ter ação na raiz. Os xampus dão mais resultado nas alterações da pele do couro cabeludo como caspa, oleosidade, psoríase de couro cabeludo, infecções fúngicas ou bacterianas, e também tratam problemas na haste do cabelo como falta de brilho e maciez. O mais indicado para tratamento da queda de cabelo são as loções capilares prescritas pelos médicos, como as loções de minoxidil, que tem uma ação comprovada justamente por agir no couro cabeludo por mais tempo.



## 6. XAMPU BOM É AQUELE QUE FAZ BASTANTE ESPUMA?



Não, isto é um mito. Não é a espuma que lava os fios. Os detergentes e outros agentes de limpeza presentes nos xampus é que são os responsáveis pela limpeza do cabelo e do couro cabeludo. A formação da espuma gera mais um efeito psicológico para quem usa do que realmente limpeza e tratamento dos fios. Então, não se preocupe se o xampu que seu médico lhe indicou não fizer tanta espuma.





# 7. LAVAR OS CABELOS TODOS OS DIAS APODRECE A RAIZ ?



Não. A água não tem a capacidade de penetrar na raiz dos cabelos, localizada no tecido subcutâneo. O grande desafio da indústria cosmética é fazer com que os produtos penetrem através da pele, o que não é fácil, já que o órgão possui uma barreira natural contra a penetração. É esta barreira que nos protege de microorganismos e possíveis agentes tóxicos.





## 8. QUAL A FREQUÊNCIA IDEAL DA LAVAÇÃO DOS CABELOS?



O couro cabeludo possui uma quantidade abundante de glândulas sebáceas. Assim, quem tem tendência à oleosidade e não lava os cabelos todos os dias, faz com que o sebo em excesso obstrua os poros do couro cabeludo, prejudique a saúde dos fios, piore quadro de dermatite seborréica (caspa), além de deixá-los com um aspecto feio. Não há problemas em lavar os cabelos diariamente. A frequência certa varia para cada indivíduo, dependendo da oleosidade produzida pelo couro cabeludo do mesmo e uso de agentes externos que se depositam no couro cabeludo e haste do cabelo.



## 9. LAVAR OS CABELOS TODOS OS DIAS FAZ CAIR MAIS FIOS?



Não. A lavagem não é a causa da queda de cabelo. Os fios passam constantemente por um ciclo de crescimento, repouso e queda. Os que caem no banho, ao pentear ou com tração leve já estavam literalmente soltos. Se você puxar os cabelos em fase de crescimento, que são a maioria, não é normal que eles saiam na sua mão. Caso isto ocorra, procure um especialista.



# 10. SE EU FIZER UM TRATAMENTO COM LOÇÕES, MEDICAMENTOS ORAIS, LASER E VITAMINAS, OS CABELOS CRESCERÃO MAIS RÁPIDO?



Sim. Existem loções e lasers capazes de aumentar a velocidade e prolongar o tempo que os cabelos permanecem na fase de crescimento durante seu uso.



# 11. PINTAR OS CABELOS FAZ AUMENTAR A QUEDA?



Em geral não. A tintura age nos fios e não na raiz dos cabelos. O que pode ocorrer é o enfraquecimento da haste dos cabelos resultando fios mais fracos, ressecados, com pontas duplas e com tendência a quebra. Mas ela pode ocorrer se houver uma alergia do couro cabeludo ao contato com a tinta ou pelo uso de técnicas e produtos inadequados.



## 12. QUAL A DIFERENÇA DE QUEDA PELA RAIZ E QUEDA POR QUEBRA DA HASTE DE CABELO?



Quando o cabelo cai espontaneamente com a raiz significa que o mesmo já passou por toda fase de crescimento, repouso e está em fase de queda (normal). Quando a queda é ocasionada pela quebra, é sinal de que ocorreu uma agressão na haste de cabelo. Pode ser uma agressão química (tinturas, alisamentos e tratamentos inadequados) ou física (escovar com muita força ou calor excessivo da prancha e secador de cabelo). Há também situações ocasionadas pela herança genética, onde a pessoa já nasce com a haste mais fraca, conhecida como distrofia de haste. Nestes casos há queda de cabelo constante por fratura do cabelo desde a infância.



# 13. ESCOVAS, CHAPINHAS E BABYLISS FAZEM O CABELO CAIR?



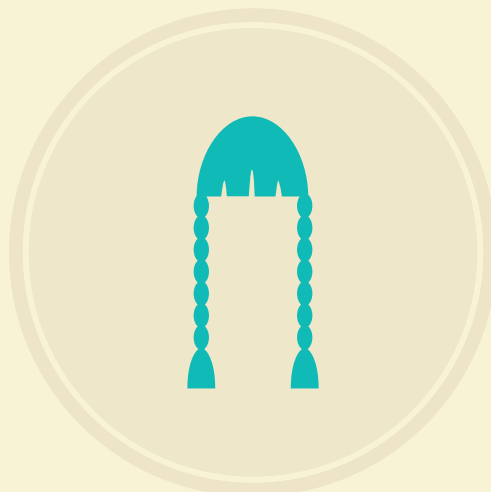
Sim, quando realizados em excesso eles podem provocar uma queda capilar secundária à quebra da haste. Estes dispositivos aumentam a temperatura capilar até 175° C, o que promove uma rápida evaporação da água que existe dentro da haste capilar e o surgimento de bolhas secundárias à formação deste vapor. A "haste bolhosa" é mais fraca e mais susceptível a quebra.



# 14. O USO DE APLIQUES, MEGA HAIR, TRANÇAS AFRO E RABOS DE CAVALO MUITO FORTES FAZEM O CABELO CAIR?



Sim. A tração continuada destes penteados podem provocar um "arrancamento" dos cabelos. Se o processo for mantido por muito tempo pode ocorrer a perda definitiva dos fios conhecida como alopecia de tração.





# 15. USEI MEGA HAIR POR MUITO TEMPO E O MEU CABELO ESTÁ CADA VEZ MAIS FINO: TEM TRATAMENTO?



Sim, ele existe. O ideal nestes casos é procurar um médico dermatologista especializado no assunto, aumentando suas chances de recuperar seu cabelo bonito e saudável.





## 16. ALISAMENTOS QUÍMICOS FAZEM O CABELO CAIR?



Se o produto químico for aplicado com técnica inadequada, for de má qualidade, ou ainda você já tiver realizado tratamentos químicos prévios sem avisar o profissional que vai fazer o alisamento, pode sim! Estes produtos químicos abrem a camada mais externa de proteção do cabelo, a cutícula, para poderem agir na parte central do mesmo, o córtex. Muitas vezes a cutícula permanece muito frágil e o cabelo fica mais suscetível às agressões externas e à queda.



# 17. PERDE-SE CABELO DURANTE A GRAVIDEZ?



Não! Durante a gravidez os cabelos permanecem em fase de crescimento por mais tempo e tendem a entrar em queda em um percentual menor. Conclusão: durante a gestação o cabelo cresce mais e cai menos.



## 18. É VERDADE QUE SE A MULHER AMAMENTAR ELA PERDERÁ MAIS CABELOS NO PERÍODO PÓS-PARTO?



Não! Há estudos até que mostram que o percentual de cabelos perdidos quando a mulher amamenta é menor do que quando ela não amamenta. O que ocorre é que os cabelos permanecem por mais tempo na fase de crescimento durante a gestação e por isso caem mais nos seis primeiros meses do pós-parto. O quadro tende a se normalizar em no máximo um ano após o parto.



# 19. BANHOS MUITO QUENTES DEIXAM OS CABELOS MAIS OLEOSOS?



Sim. Todas as situações que aumentam a temperatura da secreção sebácea a deixam mais fluída, fazendo com a que ela se dissemine mais no couro cabeludo. Outros cenários que fazem com que isto ocorra no couro cabeludo são: uso de secador muito quente e exposição ao sol por períodos longos.



## 20. É VERDADE QUE EXISTE FILTRO SOLAR PARA CABELOS?



Sim. O sol age nos fios alterando sua cor, ressecando-os, por isso quando for se expor ao sol por longos períodos, recomenda-se o uso de filtro solar para cabelos. Mas atenção: ele é diferente daquele recomendado para a pele, procure um com essa finalidade específica.



## 21. É IMPORTANTE O USO DO CONDICIONADOR APÓS O XAMPU?

Sim. O condicionador deve ser usado tanto por mulheres quanto por homens. Os condicionadores compõem-se de óleos vegetais e minerais, ceras, álcoois de longa cadeia, substâncias catiônicas carregadas positivamente, triglicerídeos, ésteres, silicones e ácidos graxos. Estas substâncias agem na estrutura do cabelo fechando a cutícula. Uma cutícula íntegra resulta em um cabelo com muito mais brilho e maciez.



## 22. VERDADE QUE CORTAR OU RASPAR TODOS OS CABELOS FAZ COM QUE ELES NASÇAM MAIS FORTES?



Não. O corte dos cabelos só atinge a haste dos fios. Não há nenhuma ação na raiz que possa fortalecer o mesmo. Quando cortamos o cabelo eles parecem mais saudáveis simplesmente porque retiramos a parte danificada (pontas duplas, fios quebrados, fios danificados pelo sol, tintura e outros tratamentos químicos).



## 23. O USO DE BONÉ OU CHAPÉU FAZ CAIR CABELOS?



Não. A pessoa que não tem predisposição genética para queda não ficará calva pelo uso de boné. Aquela que tem esta predisposição genética, com ou sem o uso frequente de boné ou chapéu, ficará calva.

Mas atenção: caso o boné ou chapéu estejam muito apertados, pode surgir uma queda por tração dos fios. Também podem ocorrer problemas se o paciente tiver alguma infecção no couro cabeludo (fúngica ou bacteriana) ou se o boné não for limpo de maneira adequada.





## 24. O TRATAMENTO CAPILAR PARA QUEDA DÁ RESULTADO?



Sim, desde que orientado para a real causa da queda. Claro que os resultados e os tipos (oral, tópico, intradérmico) vão variar de acordo com cada paciente, por isso é importante procurar um especialista no assunto.



# 25. QUE MÉDICO DEVO CONSULTAR EM CASO DE QUEDA DE CABELO?



Um dermatologista especializado no tratamento de cabelos.



# 25 *dúvidas* SOBRE CABELO



**Dra. Débora Cadore de Farias.**

CRM SC 11655  
RQE 7444

Especializada em estudos relacionados ao cabelo, Dra. Débora atende seus pacientes em seu consultório em Florianópolis e esclarece dúvidas que chegam de toda parte do país através do seu blog [dermatologiadocabelo.com.br](http://dermatologiadocabelo.com.br). É médica Dermatologista pela sociedade brasileira de dermatologia, preceptora da Residência Médica em Dermatologia e médica responsável pelo ambulatório de Cabelos e Unhas do Hospital Universitário da Universidade Federal de Santa Catarina.

[dradebora@deboracadore.com.br](mailto:dradebora@deboracadore.com.br) / [www.dermatologiadocabelo.com.br](http://www.dermatologiadocabelo.com.br)

Rua Vitor Konder, 125 - sala 104. Ed Cota Office Square.  
Centro - Florianópolis - SC.  
(48) 3039 1155