

# PREOCUPADO COM A QUEDA DE CABELO?

Descubra causas, como prevenir  
e tratamentos disponíveis



Farmácia  
NOVADAMAIA

# Índice

**4**

**Os quatro principais tipos de queda de cabelo**

**7**

**Sinais de alerta: Quando é altura de pedir ajuda?**

**9**

**As causas mais comuns da queda de cabelo**

**13**

**Como diagnosticar o problema?**

**15**

**Tudo começa (sempre) pela prevenção!**

**18**

**Tratamentos eficazes no combate à queda de cabelo**

**21**

**Não desista do seu cabelo! Procure ajuda especializada!**

O **cabelo** é uma das componentes da nossa imagem pessoal com maior destaque. O ser humano tem em média 100 mil cabelos e estes passam por fases diferentes desde o seu nascimento até à inevitável queda.

O cabelo é produzido por uma estrutura a que damos o nome de **folículo capilar** (ou piloso). Os folículos estão localizados no interior da epiderme e cada um produz ciclicamente um a quatro cabelos. Neste ciclo, calcula-se que **perder entre 50 a 100 fios por dia é natural** e não deve ser encarado como um sinal de alarme.

O fenómeno a que chamamos **queda de cabelo** ocorre quando esta perda aumenta de intensidade e existe uma **redução notória da densidade capilar**. Esta diminuição pode acontecer de forma **progressiva ou repentina** e pode ser visível em toda a cabeça ou apenas em algumas zonas específicas.

Existem diferentes tipos de queda de cabelo e também de causas associadas a este fenómeno. De seguida, analisaremos as principais tipologias e os diferentes sinais de alerta.





# Os quatro principais tipos de queda de cabelo

A definição dos diferentes tipos de queda não é linear. Alguns especialistas optam por uma classificação mais simplificada, enquanto outros preferem uma divisão pormenorizada. Neste ponto, escolhemos sintetizar a tipologia da perda de cabelo em **quatro categorias principais**.

## 1. Alopecia difusa

Esta condição ocorre geralmente após um acontecimento marcante e circunstancial, como traumas, períodos de stress elevado, infecções ou mudanças no regime alimentar. Também denominado de **deflúvio telogénico**, este fenómeno tende a durar até seis meses e não afeta apenas uma zona específica do couro cabeludo.



## 2. Queda de cabelo provocada externamente

Tal como o nome indica, este tipo de queda de cabelo é induzida e não advém de uma condição na raiz. Igualmente chamada **alopecia por tração**, normalmente acontece devido a penteados apertados, uso de produtos abrasivos e perturbações do foro psicológico (que levam o paciente a arrancar o próprio cabelo).





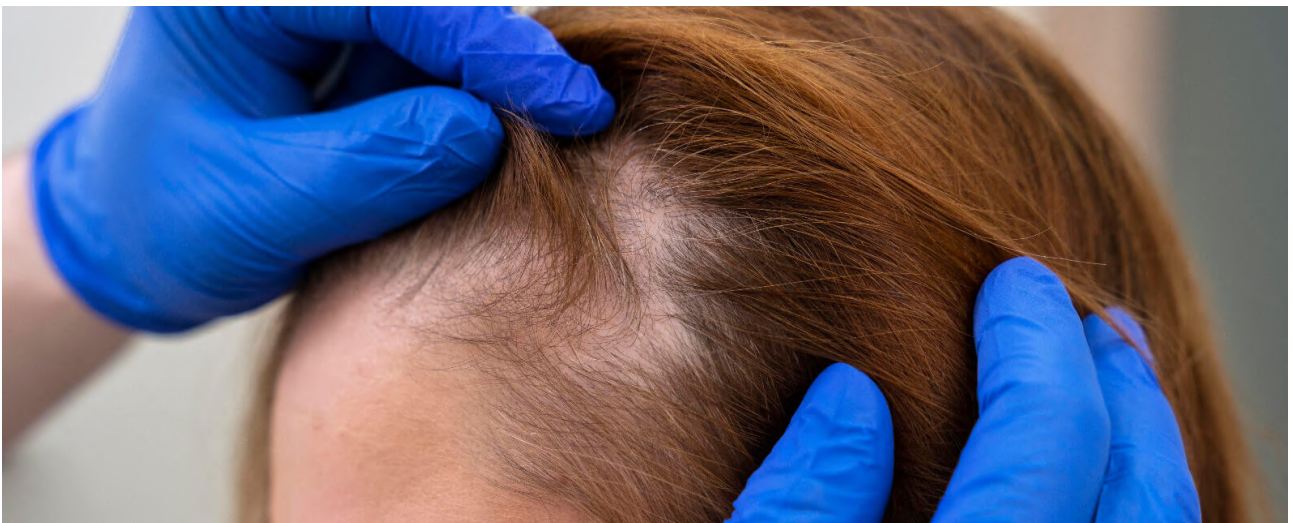
### 3. Alopecia androgênica

Condição em que existe um enfraquecimento generalizado e progressivo do cabelo. Denominada popularmente como **calvície**, surge normalmente devido a fatores genéticos, hormonais e também como consequência da idade.



### 4. Alopecia areata

**Queda repentina e brusca** do cabelo em certas zonas da cabeça, causando as chamadas **peladas**. Embora a causa para o seu surgimento permaneça muitas vezes desconhecida, está estabelecido que pode ser uma reação do organismo a uma doença autoimune.







**Sinais de alerta:**

**Quando é altura de**

**pedir ajuda?**

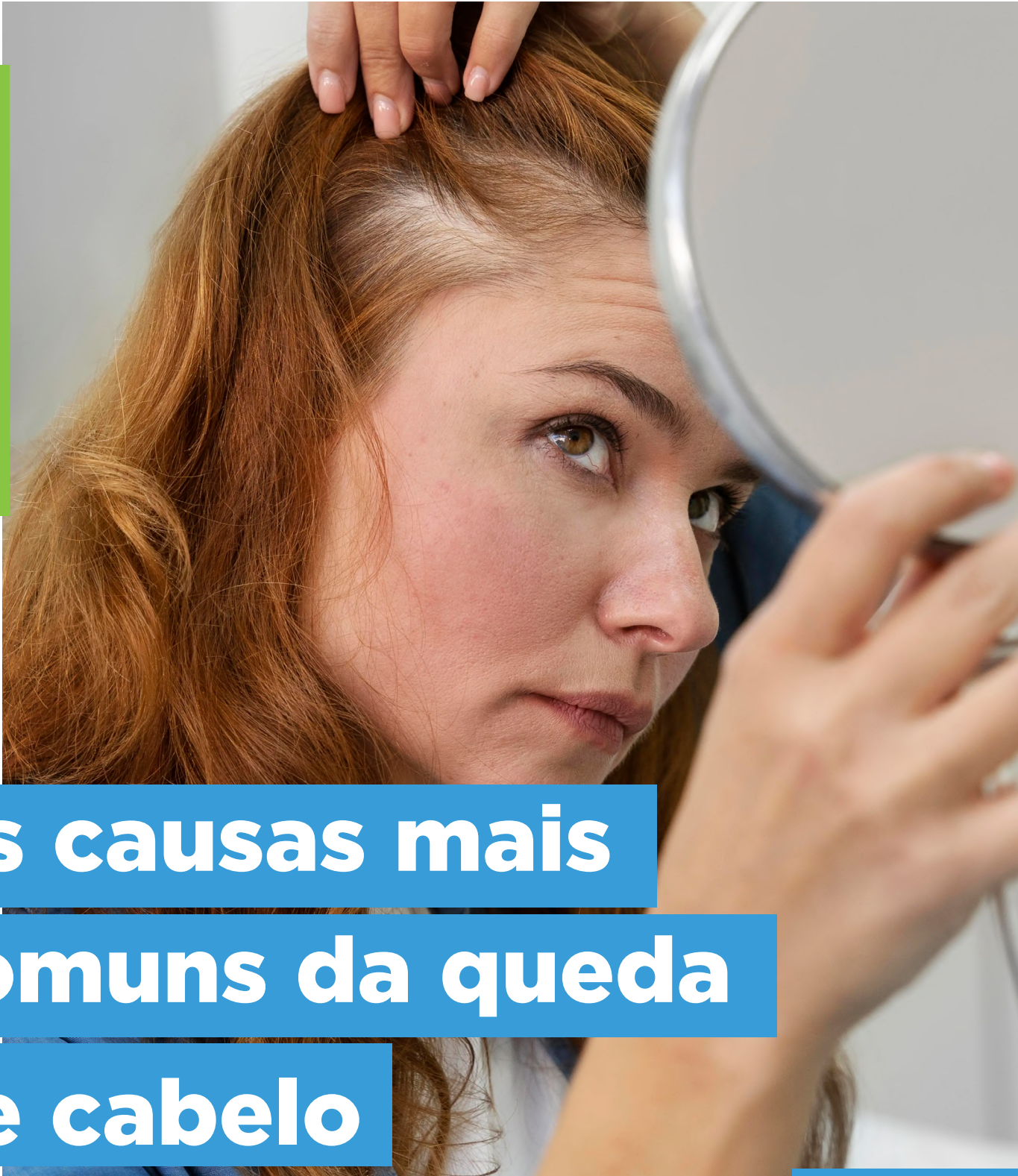
Nem sempre é fácil identificar quando a queda de cabelo passa de um fenômeno habitual (ou até mesmo sazonal) para uma situação mais séria.

Por ser um acontecimento natural, temos alguma tendência a não considerar os primeiros sintomas. Existem, contudo, quatro sinais que deve ter em conta:

1. Queda abundante, com **depósito de imenso** cabelo na almofada, banho e escova;
2. Fios mais finos, com muito **menos volume** e com diminuição de densidade junto à raiz;
3. **Rarefação** capilar em determinadas áreas da cabeça;
4. Recuo da linha capilar, com **perda de cabelo na área frontal**.

O cabelo tem um papel fundamental na autoestima e, conseqüentemente, na saúde mental. Embora seja natural ignorar os primeiros sintomas, é preciso estar atento e não deixar a situação agravar-se. Um diagnóstico e tratamento atempados podem fazer toda a diferença.





# As causas mais comuns da queda de cabelo

Se está a experienciar uma situação de queda de cabelo, por certo já se perguntou “Porquê eu?”. Em alguns casos, o motivo desta condição parece ser bastante óbvio, mas noutros é natural ter dúvidas. Além disso, a queda pode ser um sintoma de outro problema de saúde, pelo que é importante estar informado sobre as suas principais causas.

## 1. Déficit nutricional

Uma **alimentação desequilibrada**, com falta de proteína, vitaminas e nutrientes, pode originar um enfraquecimento generalizado do cabelo. Alguns estudos apontam também o excesso de vitamina A como outra causa plausível.



## 2. Alterações de saúde mental

Que o bem-estar físico é afetado pela condição mental já não é novidade e o cabelo não é exceção. **Stress extremo, trauma, ansiedade e depressão** são algumas das situações que podem causar ou agravar a queda.





### 3. Genética e alterações hormonais

Embora não seja necessariamente uma sentença definitiva, a **hereditariedade** é uma causa comum para a queda de cabelo progressiva. Da mesma forma, alterações hormonais pontuais e significativas (como as que ocorrem no pós-parto e na menopausa) podem refletir-se numa queda mais repentina.



### 4. Doenças da tiroide e outros problemas

Existem várias condições cujos sintomas incluem também o enfraquecimento capilar. As **doenças autoimunes**, o hipotireoidismo, o colesterol e a anemia são bons exemplos de patologias que afetam a saúde do nosso cabelo. Certos medicamentos poderão ter igualmente este efeito.





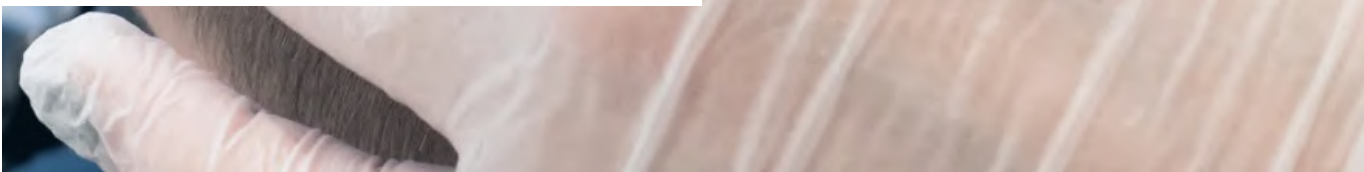
## 5. Fatores sazonais

As mudanças de estação (sobretudo outono e primavera) geram frequentemente uma maior queda.





**Como diagnosticar  
o problema?**





Se é verdade que identificamos várias causas para a perda de cabelo, é igualmente certo que já existem diversos métodos de diagnóstico disponíveis. Os três exames mais comuns atualmente são:

- **Tricoscopia:** É um exame não invasivo no qual o médico avalia a estrutura do cabelo recorrendo a um dermatoscópio, aparelho que aumenta até 70 vezes a imagem da zona observada.
- **Tricograma:** Este exame faz-se através da recolha de alguns fios, os quais são posteriormente analisados ao microscópio.
- **Biópsia do couro cabeludo:** Exame em que se recolhem uma a duas pequenas amostras do couro cabeludo para análise laboratorial.

A escolha destes métodos é sempre determinada pelo **dermatologista** tendo em conta o caso em análise. Todos eles permitem entender melhor o estado do cabelo e a fase de ciclo capilar em que se encontra.







**Tudo começa  
(sempre) pela  
prevenção!**

Existem vários mitos à volta do cabelo e dos hábitos que devemos manter para o manter saudável, forte e bonito. Podemos enumerar alguns: lavar com frequência acelera a queda, cortar faz com que cresça mais rápido e a raiz apodrece se estiver muito tempo húmida.

Contudo, apesar destas lendas urbanas não terem nenhuma validade científica, existem de facto alguns hábitos que beneficiam a saúde capilar. E, como em vários outros aspetos do nosso bem-estar, a **prevenção** é mesmo o melhor remédio.

Beber água e manter uma **alimentação saudável**, que inclua alimentos como ovos, carnes brancas, peixe e cereais integrais é essencial. Desta forma, pode garantir os nutrientes necessários ao seu organismo e à atividade dos folículos capilares.





Manter bons hábitos de higiene capilar e utilizar produtos adequados e direcionados para o fortalecimento do fio é também essencial. Champôs, [ampolas](#) e protetor solar são alguns dos itens que devem fazer parte da rotina de tratamento.

Outro conselho importante é evitar ao máximo **agressões externas**. Penteados com muita tração, movimentos bruscos ao pentear, procedimentos químicos agressivos e demasiada exposição ao sol e temperaturas elevadas são alguns exemplos de situações a evitar.

Por último, acredita-se que estimular a circulação sanguínea com uma **massagem capilar** suave no couro cabeludo pode ser uma forma de prevenção da queda. Além de ajudar a reduzir o [stress](#), também estimula o funcionamento dos seus folículos capilares e, conseqüentemente, o crescimento do cabelo.





# Tratamentos eficazes no combate à queda de cabelo

Já existem **tratamentos** que retardam ou acabam mesmo com a queda e que representam uma esperança para milhares de pessoas que sentem a sua autoestima afetada por esta condição. Algumas soluções à disposição incluem:

- **Fármacos e produtos de higiene adequados**

Uma das terapêuticas possíveis passa pela combinação de **fármacos**, [vitaminas](#) e/ou produtos de higiene específicos, como champôs com propriedades antifúngicas. Outros produtos que podem ser recomendados são [tônicos](#) e ampolas que atuem ao nível da raiz.



- **Laser**

Alguns tratamentos com **laser de baixa frequência** podem ajudar a prevenir, mas também a tratar a perda de cabelo. Especialistas indicam que o laser promove o fluxo sanguíneo e ajuda à saúde dos folículos.



## • **Microneedling capilar**

É uma técnica relativamente nova que se caracteriza pela utilização de pequenas **agulhas** para fazer furos diminutos no couro cabeludo por meio de um equipamento específico. O microneedling é indolor e a sua utilização estimula a pele e promove o colágeno.



## • **Transplantes e implantes capilares**

Estas técnicas não visam impedir a queda, mas antes **substituir o cabelo perdido**. O princípio base das duas técnicas é a colocação de fios nas áreas em falta. No transplante é utilizado cabelo do próprio paciente (retirado de zonas com maior densidade capilar) enquanto o implante utiliza fios artificiais.

Cada caso é um caso e o tratamento vai sempre depender do diagnóstico. Por isso, não dispense a consulta de profissionais especializados na área.







## Não desista do seu cabelo! Procure ajuda especializada!

Se leu este guia na totalidade, já deve ter compreendido que a queda é um fenómeno com muitas variáveis. Contudo, a boa notícia é que já existem várias soluções para prevenir, estagnar e tratar este problema.

Na [Farmácia Nova da Maia](#) dispomos de uma equipa de profissionais de excelência e de uma ampla gama de produtos para combater a perda de cabelo.

Visite o nosso site e utilize os nossos contactos para esclarecer qualquer dúvida. Complemente o seu diagnóstico com o nosso **aconselhamento especializado** e comece já a cultivar a beleza e saúde dos seus cabelos.

**QUERO INVERTER A QUEDA DE CABELO**

Rua Altino Coelho, 482  
4470-180 Maia

+351 22 986 44 11  
(chamada para rede fixa nacional)

[farmacianovadamaia.pt](http://farmacianovadamaia.pt)

[online@farmacianovadamaia.pt](mailto:online@farmacianovadamaia.pt)

