



alopecia

# O que (ainda não) sabe sobre queda de cabelo?

Das dúvidas mais comuns aos tratamentos disponíveis, passando por mitos e curiosidades, **David Valverde, médico especializado em Medicina Estética e Cosmética e mestre em Tricologia, explica-nos tudo sobre este problema.**

POR TERESA D'ORNELLAS

COLABORAÇÃO



**DR. DAVID VALVERDE**  
Médico especialista em Medicina Estética e Cosmética, mestre em Tricologia e professor e coordenador do mestrado de Tricologia e Microtransplante Capilar – UDIMA (Espanha) em parceria com a APNA (Associação de Médicos Espanhóis)  
Instagram @dr.davidvalverde

«**A**lopecia (termo médico para o que é conhecido vulgarmente como queda de cabelo), dependendo da gravidade, pode causar um sofrimento atroz às pessoas, sobretudo às mulheres», explica David Valverde, médico especialista em Medicina Estética e Cosmética e mestre em Tricologia. Porém, já existem soluções eficazes que permitem ultrapassar este problema que também afeta a autoestima: «Baseio-me e partilho sempre as evidências científicas mais recentes e, em conjunto com o paciente, avaliamos qual a melhor solução», explica David Valverde. Com a ajuda deste especialista, descubra mais sobre queda de cabelo e (toda) a ciência por detrás.

## 3 FASES DO CICLO DO CABELO

«O ciclo do cabelo tem três fases. Na anagénica, dá-se o crescimento do cabelo, que demora vários anos», descreve David Valverde. Na segunda fase, a catagénica, o cabelo para de crescer. Por fim, na fase telogénica, o cabelo fica como se estivesse adormecido durante cerca de quatro meses e, ao fim desse tempo, cai e entra de novo em fase anagénica».

## A QUEDA DE CABELO NÃO É TODA IGUAL

Como o médico especialista em Medicina Estética e Cosmética explica, «de uma forma muito simplificada, define-se alopecia como a perda de cabelo que previamente existia. A queda de cabelo não é toda igual e é importante percebermos que pode ocorrer devido a uma causa escondida. O tipo de alopecia mais comum é a androgenética que, como o nome indica, tem uma componente genética e também hormonal. Estima-se que 80 por cento dos homens e cerca de 40 por cento das mulheres, nalguma fase da vida, irão ter esse tipo de alopecia».

**50  
A  
100**

«É o número de cabelos que perdemos por dia e é perfeitamente normal. Não reparamos porque vão crescendo novos cabelos. Acima dessa quantidade, e se persistir, é um sinal de alarme», salienta David Valverde



beleza \*



## ALOPEXIA, COM "X"

«A alopecia é um transtorno dismórfico em que a pessoa tem a percepção de que está a perder muito cabelo, mas na verdade não está. Essa percepção errada provoca um grande sofrimento», explica David Valverde, mestre em Tricologia.



### CRENÇA COMUM

Cortar o cabelo muito curto faz com que cresça mais forte? «Não. Não há qualquer fundamento científico nesse sentido», afirma David Valverde

## O CABELO CAI MAIS NO OUTONO E NA PRIMAVERA?

«Há aparentes evidências científicas de que isso acontece, pensa-se que serão as diferenças do biorritmo e da mudança de temperatura, que fazem com que o cabelo não se desenvolva da mesma forma, que termine abruptamente a fase anagénica e entre em queda», esclarece David Valverde.

### TRICOSCOPIA:

#### PARA QUE SERVE

Funciona como uma lente de aumento pois permite visualizar, através de uma câmara, as estruturas do fio de cabelo e do couro cabeludo.

De acordo com David Valverde, «ajuda-nos a classificar o tipo de queda de cabelo, avaliando o pelo no seu diâmetro, quantidade, distribuição ou forma, entre outros parâmetros».



### TRICOLOGIA:

#### O QUE É?

Área que estuda a unidade pilosebácea e as patologias ligadas ao pelo e ao cabelo. Como explica David Valverde, «trata-se de uma subespecialidade dentro da área da Dermatologia, sendo também um campo de atuação por médicos estéticos»

## PRODUTOS ANTIQUEDA

«A maior parte da oferta que existe no mercado é à base de suplementos alimentares, com nutrientes como selénio, zinco, biotina, por exemplo», entre outros produtos que poderão funcionar como complemento aos tratamentos.

## TRATAR A QUEDA DE CABELO: FÁRMACOS

«A nível tópico, podemos recorrer ao minoxidil, uma substância que estimula o crescimento capilar. Também utilizamos a finasterida e a dutasterida, que atuam ao nível hormonal pois são inibidoras da enzima alfa-5-redutase, que transforma a testosterona em di-hidrotestosterona (DHT), hormona envolvida na alopecia», descreve David Valverde.

## MITO OU FACTO?

Usar rabo de cavalo todos os dias provoca queda de cabelo? «É um facto. Penteados como rabo de cavalo, tranças ou totós podem, se usados diariamente, provocar alopecia de tração, pois é como se estivéssemos a puxar o cabelo; é contranatura», alerta David Valverde.





# alopecia

**USAR SECADOR/PLACA DE ALISAMENTO**  
David Valverde afirma que «podemos usar secadores ou placas de alisamento, mas, se estiverem a temperaturas muito elevadas, além de fragilizarem o cabelo, podem afetar o couro cabeludo ao mudar o ambiente das células que estão a crescer e, por isso, comprometer o crescimento do pelo e fragilizar o próprio corpo do cabelo».

## MEDICINA PERSONALIZADA

«Através de um teste genético consigo determinar qual a predisposição que a pessoa tem para responder melhor a um medicamento manipulado específico criado a partir dos resultados do teste», elucida o médico especialista em Medicina Estética e Cosmética.

## PLASMA RICO EM PLAQUETAS, O "TRATAMENTO-ESTRELA"

«Também utilizamos em gabinete o plasma rico em plaquetas, porque estas, ao serem ativadas, libertam fatores de crescimento. Através de uma colheita de sangue, selecionamos a zona do couro cabeludo específica, ativamos essas plaquetas e injetamos, fornecendo os tais fatores de crescimento», esclarece o especialista.

## TRATAMENTOS EM GABINETE: AS OPÇÕES

Segundo o médico especializado em Medicina Estética e Cosmética, «podemos fazer mesoterapia capilar, administrando um conjunto de vitaminas que sabemos que vai fortalecer o folículo. Existe também a terapia fotodinâmica, em que se utiliza um capacete especial. Originalmente, esta tecnologia foi inventada pela NASA para fazer crescer vegetais no espaço pois a utilização das luzes, em determinado comprimento de onda, tem a capacidade de tornar as células metabolicamente ativas e, quando isso acontece, tem efeito ao nível dos folículos, levando ao crescimento. Em termos de tratamentos, a última linha é o transplante capilar».



**MUDE A RISCA DO CABELO**  
«De vez em quando, devemos mudar o lado em que fazemos a risca do cabelo, porque pesa e vai vincando», podendo favorecer a queda, aconselha David Valverde

## INIMIGOS DO CABELO

«O stress é o pior inimigo do cabelo, podendo provocar queda», sublinha David Valverde. «O açúcar, tabaco ou uma alimentação pouco saudável que provoque défices nutricionais também o são. Por isso é tão importante, no diagnóstico da queda de cabelo, pedir um perfil analítico que nos permita corrigir um défice nutricional». \*



## ETAPAS DO DIAGNÓSTICO

Este é o método usado por David Valverde em consulta.

1. História clínica
2. Diagnóstico diferencial
3. Tricoscopia
4. Perfil analítico (realização de análises laboratoriais que auxiliam no diagnóstico)
5. Eventual realização de biopsia
6. Teste genético
7. Aconselhamento do tratamento mais adequado (ou a conjugação de vários)