

Queda de cabelo no outono?

SAIBA PORQUÊ E COMO EVITAR

A MUDANÇA DE ESTAÇÃO TRAZ CONSIGO DIVERSAS ALTERAÇÕES NO NOSSO CORPO, DISPOSIÇÃO E BEM-ESTAR. E QUANDO O ASSUNTO SÃO CABELOS E A SUA QUEDA, QUE É IMPULSIONADA COM A CHEGADA DO OUTONO, A IMPORTÂNCIA É REDOBRADA PORQUE PRETENDEMOS ATENUAR O SEU IMPACTO NA NOSSA VIDA E, CONSEQUENTEMENTE, NA NOSSA AUTOESTIMA E BEM-ESTAR.

COM A MUDANÇA dos dias quentes e longos do verão para dias mais frescos e curtos do outono, é normal existirem períodos em que a queda de cabelo se intensifique, tanto nos homens como nas mulheres. Mas porquê? Primeiro, é importante compreender qual é a evolução do cabelo, que assenta em três fases distintas: a primeira é a anagénese, em que o crescimento dos fios capilares é mais ativo; depois, a catagénese, que é uma fase de transição do cabelo; e, por fim, a telogénese, em que o cabelo entra em repouso e respetiva queda.

VÁRIAS JUSTIFICAÇÕES

Existem várias justificações e situações que podem interferir na queda do cabelo nesta fase do ano, com a mudança dos dias tranquilos, soalheiros e quentes para os dias mais curtos e amenos. O processo de queda de cabelo no outono deve-se, em parte, à elevada exposição solar que decorreu durante o período de verão e o seu impacto no cabelo. Deste modo, as longas horas de sol, a água salgada, o cloro da água da piscina e outros fatores ambientais fazem com que este fenómeno se evidencie de forma mais premente logo no começo dos dias mais frios. Mas o sol não é a única justificação, existem, também, outros fatores envolvidos na queda de cabelo relacionados a mudança de estação.

E esses fatores estão ligados a alterações hormonais, a uma maior carência nutritiva e ao stress habitual do regresso pós-férias. Deste modo, no caso das alterações hormonais, estas podem afetar o ciclo normal de crescimento do cabelo, pois os dias mais curtos, frescos e cinzentos contribuem para estas desregulações nas hormonas, devido à diminuição da absorção de vitaminas e minerais transmitidos pelo sol.





É importante saber o porquê da queda de cabelo, que pode ser diferente de pessoa para pessoa; por isso, deve consultar um especialista em Tricologia e, assim, saber como a controlar ou minimizar o seu impacto

Posteriormente, com a entrada do outono, procedemos a alterações dos hábitos alimentares, pela necessidade de comida de conforto nesta estação, optando-se, muitas vezes, por fazer uma alimentação mais à base de gorduras e com menos ingestão de frutas, verduras e outros alimentos essenciais à saúde do cabelo.

Por fim, mas não menos importante, o stress do regresso pós-férias, da transição dos dias calmos para os dias de mais agitação, tem um impacto no nosso cabelo. Regressar ao trabalho, à escola ou a outra atividade faz com que o cabelo se ressinta, sendo este também um dos principais fatores da queda de cabelo durante o outono.

MESOTERAPIA CAPILAR

A este ponto, já sabemos o porquê de a queda de cabelo ser mais intensa durante o outono. Mas como é possível a tratar?

Existem vários tratamentos disponíveis para fortalecer, nutrir e promover o crescimento do cabelo, entre os quais a Mesoterapia Capilar. Este procedimento, que deve ser compreendido como um tratamento complementar ou de prevenção ao transplante capilar, consiste na injeção de pequenas doses de vitaminas e nutrientes que estimulam o crescimento e fortalecimento do cabelo, diretamente no couro cabeludo.

Em suma, a Mesoterapia Capilar estimula a produção de fios de cabelo mais fortes e resistentes e pode ser uma ótima solução para quem tem problemas de queda de cabelo mais intensa.

CUIDADOS BÁSICOS

Já nos casos em que a queda de cabelo não é tão evidente, mas, ainda assim, constitui uma preocupação, existem alguns cuidados básicos que devem ser tidos para minimizar os seus efeitos, nomeadamente:

- ▶ Evitar lavagens de cabelo a temperaturas muito altas. Estas podem danificar o couro cabeludo e o seu rejuvenescimento capilar.
- ▶ Utilizar os secadores de cabelo com moderação. Nos dias mais frios, os cabelos demoram mais tempo a secar e a utilização de secadores pode levar ao enfraquecimento das fibras capilares.
- ▶ Pentear o cabelo de forma suave.
- ▶ Utilizar produtos adequados. Cada cabelo tem características diferentes, por isso é necessário o uso de produtos adequados para cada tipo de cabelo. Sendo que nesta fase é recomendado o uso de champôs fortificantes.
- ▶ Massajar o couro cabeludo para ativar a irrigação de sangue e o seu fluxo no local da massagem. Esta ação poderá ser feita com uma loção de fortalecimento, para potenciar o efeito e obter melhores resultados.
- ▶ Apanhar sol de forma moderada para a síntese de vitamina D, que é essencial para a vitalidade do cabelo. Por isso, sempre que conseguir, tente expor-se ao sol no mínimo 15 minutos por dia.
- ▶ A boa alimentação é uma das chaves para o fortalecimento capilar. Na mudança de estação é preciso estar atento aos hábitos alimentares, através

de uma dieta rica em nutrientes e vitaminas que fortalecem o cabelo. Além dos alimentos que devemos ingerir numa dieta equilibrada e variada, pode-se acrescentar um suplemento alimentar que potencie o fortalecimento e crescimento das fibras capilares.

Portanto, é importante saber o porquê da queda de cabelo, que pode ser diferente de pessoa para pessoa. Por isso, deve consultar um especialista em Tricologia e, assim, saber como a controlar ou minimizar o seu impacto. Contudo, é fundamental lembrar que a perda de cabelo moderada é normal e pode ocorrer ao longo de todo o ano, mas é importante vigiar e fortalecer o nosso corpo "do cabelo aos pés".



PELI
DR. DAVID VALVERDE

Médico especializado em
Medicina Estética e Tricologia