

Por um fio

A queda de cabelo é uma experiência assustadora e, na maioria das vezes, solitária. Mas, com os cuidados certos e os melhores conselhos dos especialistas, é possível combatê-la.

por Mariana Nave

Ao longo da História, o que não faltam são exemplos de mulheres que utilizaram o cabelo para mostram quem eram, a que classe pertenciam, qual o seu estado civil, entre outros. Através de tranças ou perucas, de usar as madeixas à vista ou completamente tapadas, o cabelo está associado a coisas tão diferentes como empoderamento ou opressão, com milhares de emoções à mistura que o tornam parte integrante da nossa identidade. Talvez seja por isso que, quando este fica mais fraco ou cai, vivamos um misto de emoções que nos deixam, literalmente, com os nervos em franja. Eu própria fiquei estupefacta quando o meu cabelo começou a cair durante a quarentena. Para alguém que sempre se gabou de ter madeixas fortes e densas, passar por uma situação daquelas era uma completa novidade. Antes que o pânico se instalasse a um nível mais profundo, consultei um especialista e tratei do problema com os produtos certos e uma mudança de estilo de vida. Felizmente, foi apenas um problema sazonal causado pelo stresse a que estávamos sujeitas na altura. Porém, nem todas as mulheres têm a mesma 'sorte' e para algumas a queda pode ser permanente.

Na raiz do problema

Tal como nos explica David Valverde, médico estético com mestrado em Tricologia e Microtransplante Capilar, existem diferentes tipos de queda causadas por diferentes problemas, que podem ser ocasionais ou crónicos. "É preciso saber que perdemos, em média, cem cabelos por dia. Podemos ter uma queda ocasional, a que chamamos eflúvio telógeno agudo, ou pode-se ter uma queda progressiva e prolongada, designada eflúvio telógeno crónico. Existe a queda que está ligada a distúrbios hormonais ou componentes genéticos, como a alopecia androgenética, e ainda aquela perda de densidade e de massa capilar, a que chamamos alopecia senescente, muito relacionada com o envelhecimento". Mas, como se não bastasse, ainda há episódios ao longo da vida que podem potenciar o problema. "É muito comum as mulheres experienciarem eflúvio pós-parto, geralmente uns meses a seguir ao nascimento do bebé; existe também o eflúvio anágeno, que acontece em pessoas que fazem quimioterapia...", enumera Da-

Manter os fios no lugar

Para prevenir a queda é essencial evitar o stresse e gestos agressivos, como elásticos muito apertados ou usar o risco do cabelo sempre no mesmo lado. Deve ter atenção aos chapéus, gorros e capacetes, pois estes também danificam os folículos.

Madeixas fortes e saudáveis

Seja em ampolas, tónicos, sérums ou champôs, o mercado capilar tem cada vez mais propostas para a ajudá-la a combater a queda.



1. Ampolas Phytociane, para queda reacional feminina **Phyto 39,90€**; 2. Champô Phytociane **Phyto 13,60€**; 3. Cuidado Triphasic, para queda progressiva **René Furterer 84€**; 4. Champô fortificante com quinina e edelweiss **Klorane 13,50€**; 5. Loção antiqueda Creastim Reactiv **Ducray 55,75€**; 6. Ampolas antiqueda **Yves Rocher 29,95€**.



7. Tratamento Hair Growth & Density **Freshly** 29,95€; 8. Sérum fortificante antiqueda Genesis **Kérastase** 36,29€; 9. Cápsulas Hair System **Martiderm** 45,20€; 10. Suplemento para o cabelo **Ivy Bears** 14,90€; 11. Loção antiqueda Iraltone **Cantabria Labs** 36,57€; 12. Champô antiqueda Lambdapil **ISDIN** 12,30€

vid Valverde. E se pensa que é apenas o stresse, a genética ou algum tratamento que podem causar a queda, está enganada. “Existe outro tipo de alopecia, a alopecia de tração, que é muito comum em quem usa tranças apertadas junto ao couro cabeludo ou apanhados do género”, adverte o médico estético.

Como tratar?

Atualmente, já existem muitos diagnósticos que ajudam a descobrir a origem da queda de cabelo e tratamentos para reverter o problema, mas, para o especialista, “o tratamento em casa começa por uma mudança de hábitos. Deve-se melhorar a alimentação, evitar usar tranças regularmente, pranchas para o cabelo e secadores muito quentes. É ainda preciso ter cuidado para não usar produtos abrasivos e escolher apenas aqueles que sejam dermatologicamente testados, para manter

É que a tensão prolongada numa determinada zona acaba por danificar os folículos.

As causas para a queda de cabelo, na maioria, estão fora do nosso controlo, mas falar com um especialista pode ajudá-la a chegar

a saúde do couro cabeludo”. No que respeita aos tratamentos em clínica, os resultados são cada vez mais eficazes, mas exigem uma boa dose de otimismo, paciência e consistência, até porque tratar a queda de cabelo é bastante complexo. “Na clínica, aquilo que mais fazemos é o plasma rico em plaquetas, é quase uma mesoterapia, mas com o sangue do próprio paciente. Pode ainda fazer-se mesoterapia com vitaminas próprias para o cabelo

à raiz do problema, ao mesmo tempo que deita por terra alguns mitos e evita problemas mais graves. “Sabemos que o stresse é um dos piores inimigos do cabelo e são muitas vezes fatores stressantes que fazem com que este caia. Além disso, a queda pode ser provocada por fadiga acentuada, alimentação desequilibrada, até pela mudança de estação. Nas restantes causas pode estar a falta de ferro, selénio, magnésio, vitamina D, ou outros componentes que fazem bem ao cabelo. Geralmente, nas minhas consultas, começo sempre por pedir análises, precisamente para poder averiguar esses níveis”, refere o especialista.

ou terapias com luzes LED, que ativam uma parte das células responsáveis por produzir energia. Além disso, é possível fazer microagulhamento para estimular a produção de colagénio e alterar a microvascularização”, explica David Valverde. Em casa, os produtos tópicos, como sérums, loções e ampolas podem ser sempre utilizados, mas o especialista alerta que

o “uso de medicação, seja tópica ou oral, deve ser avaliada medicamente. Quando se fala de alopecia mais grave, é fundamental recorrer a um médico especializado para que se possa tratar. Isto porque às vezes pode-se estar a fazer um tratamento sem um diagnóstico correto, o que só vai atrasar a progressão de uma doença que pode evoluir para uma alopecia irreversível”.