

# GUIA COMPLETO

## COMO EVITAR QUEDA DE CABELO

# Índice

A queda de cabelos .....	4
Problemas .....	6
Dicas e cuidados .....	8
Persistência da queda .....	10
O especialista .....	12
Exame e diagnóstico .....	14
Tratamentos .....	19
Duvidas frequentes .....	25

# Curiosidades



O fio de cabelo é um pelo. Possui a mesma estrutura de todos os pelos do corpo humano., mas responde a estímulos de maneira diferente , já que tem um ciclo de crescimento .Todo o corpo tem pelos, com exceção da palma das mãos e das plantas dos pés.

A velocidade de crescimento do fio de cabelo aumenta na idade adulta . Por outro lado, há diminuição do número de folículos por centímetro quadrado.

O número de folículos pilosos (as raízes dos cabelos) é fixo, não havendo formação de novos folículos na idade adulta. O total é estimado em cerca de 100 a 150 mil no couro cabeludo, independentemente de sexo ou etnia.

A taxa média de crescimento do fio de cabelo é de 0,4mm ao dia, com variações entre as áreas do couro cabeludo.

O ciclo biológico do cabelo é dividido em três fases: crescimento, repouso, e queda.

No ser humano, cada cabelo está em uma fase independente do ciclo biológico de desenvolvimento. Caso todos os cabelos estivessem na mesma fase, a cada final de um ciclo de crescimento haveria uma perda total de cabelo tornando a pessoa calva até a formação de novos cabelos.

85 % dos cabelos está na fase de crescimento, 15% na fase de queda, e poucos cabelos na fase de repouso.

As pontas duplas aparecem quando a estrutura dos fios está fragilizada. Processos químicos, cloro, água do mar, o desgaste natural dos fios, a poluição, o ar seco, o sol, o vento e o uso de secador e chapinha podem danificar a estrutura dos fios.

Capítulo 1

# A queda de cabelos

# A queda de cabelos

Alopecia é a redução parcial ou total de pelos ou cabelos em uma determinada área de pele.

A queda diária normal de cabelos tem uma relação direta com o número total de cabelos e a duração da sua fase de crescimento. Em média uma pessoa pode perder até 100 fios de cabelos por dia. Assim, não se assuste com aqueles cabelos que costumam cair após passar as mãos ou escovar os cabelos.

Mas cabelos caindo mais depressa e em maior quantidade nos últimos meses, ou caindo em tufo são um alerta para buscar um médico dermatologista.

A principal causa da queda permanente dos cabelos é a hereditariedade e os hormônios masculinos. Ambos promovem a atrofia dos folículos (bulbos) capilares e aceleram a queda definitiva.

Outras causas são o excesso de oleosidade, caspa, o stress, anemias, perda de peso, a aplicação exagerada de produtos químicos, distúrbios da tireóide, má alimentação, e alguns medicamentos.

A alopecia androgenética é a forma mais comum de perda de cabelos no sexo masculino, mas também afeta mulheres.

A alopecia androgenética é uma manifestação fisiológica que ocorre em indivíduos geneticamente predispostos ocasionando a "queda dos cabelos", por um processo de miniaturização. (afinamento progressivo dos fios) A herança genética pode vir do lado paterno ou materno, mas os genes determinantes ainda não são conhecidos. Na alopecia androgenética ocorre o encurtamento da fase de crescimento, afinamento dos cabelos, duração aumentada da fase de repouso e diminuição da taxa de crescimento linear dos cabelos mais finos.



Capítulo 2

# Problemas

# Problemas

A queda de cabelos crônica tem consequências para a imagem da pessoa e consequentemente sua autoestima e sua interação social: em casas, no trabalho, com a família.

A calvície é uma condição que afeta mais os homens, pois a queda dos cabelos está mais diretamente associada à presença dos hormônios sexuais masculinos, de modo especial à presença da testosterona. As mulheres também produzem esse hormônio, mas em quantidade bem pequena e tem menor probabilidade de desenvolver a alopecia.

Dietas que cortam o consumo de carne vermelha e vegetais fornecedores de ferro podem deixar a mulher com a carência deste mineral no organismo, com isso o oxigênio não chega em quantidade suficiente ao bulbo fazendo com que os fios já nasçam enfraquecidos.

Capítulo 3

# Dicas e cuidados



# Dicas e cuidados

Os minerais possuem grande importância na alimentação para nutrir os cabelos e podem ser encontrados na carambola, melão, abacaxi, nozes e frutos do mar.

A falta de cálcio deixa os fios mais quebradiços e finos, por isso o consumo do leite e seus derivados, da sardinha e do salmão são importantes.

O potássio mantém a flexibilidade e a hidratação e está presente nos alimentos como carnes magras, amêndoa, uva e semente de girassol.

O zinco é responsável por dar força aos fios. Ovo, cogumelo, carne e trigo são fontes de zinco.

Como os fios são formados basicamente de proteína (queratina), para mantê-los saudáveis é importante ingerir boas fontes proteicas: ovo, carne magra, iogurte desnatado, queijo branco, leguminosas (feijão, soja) e grãos integrais.

Em caso de perda de cabelo você pode fortalecer a dieta com: brócolis, nozes, feijão, banana e aveia.

Para deixá-los bonitos e brilhantes, recorra aos sais minerais contidos nas algas e às proteínas dos brotos, cereais e sementes.

Evite alimentos artificiais como os enlatados e refinados, alimentos com muito corante e diminua a quantidade de chá, café e bebidas alcoólicas.

Não se automedique.



Capítulo 4

# Persistência da queda

# Persistência da queda

Alguns casos de perda de cabelos merecem atenção especial. Procure um dermatologista se notar que:

- Os cabelos estão caindo mais depressa e em maior quantidade nos últimos meses, ou caem em tufos;
- Vermelhidão no couro cabeludo;
- Há coceira ou ardência no couro cabeludo;
- A produção de oleosidade está muito acima do normal;
- Sinais de caspa aparecem nas roupas e nos fios.

Para tratar corretamente a queda crônica de cabelo, é importante saber o que a causa. Herança genética, o fator hormonal, anemias, excesso de oleosidade no couro cabeludo e alimentação inadequada são alguns dos fatores que podemos destacar como motivadores da alopecia.

Capítulo 5

# O especialista

# O Especialista

No caso de queda persistente de cabelos é indicado procurar por um especialista que possa auxiliar na busca das causas da queda e possíveis soluções para o problema.

Inicialmente a profissional irá entrevistar a pessoa para descobrir seu histórico clínico (uso de medicamentos, exames laboratoriais e doenças), e saber mais a respeito de possíveis influências dos seus hábitos e do histórico familiar.

É realizado o exame de Tricoscopia , para análise dos fios e do couro cabeludo.

São solicitados exames bioquímicos específicos para avaliar as causas de queda capilar.



Capítulo 6

# Exame e diagnóstico

# Exame e diagnóstico

A identificação do problema é feita por médico dermatologista através de exames visuais, câmeras de diagnóstico e para Tricoscopia.

Cada patologia tem uma série de características próprias que ajudam a investigação para se atingir um diagnóstico preciso.

Na maioria dos casos, o paciente apresenta alguma forma de calvície padrão, masculina ou feminina, ou eflúvio. uma condição que é simples de diagnosticar e que demandará tratamento sob cuidados médicos.

No caso do exame constatar a possibilidade da queda de cabelo ter outra causa, é necessário realizar testes para identificá-la. Estes são alguns dos procedimentos usados para este diagnóstico:

## Puxamento de cabelo (hair pull)

Puxar alguns fios de cabelo auxilia a identificar se existem anomalias no ciclo de crescimento do cabelo. Normalmente, com cada puxão, apenas alguns fios se soltam, mas um número maior de fios arrancados pode indicar ciclos de desenvolvimento anormais. As extremidades dos fios retirados podem ser examinadas sob um microscópio para determinar a condição do fio e do bulbo capilar.

## Fototricograma

Consiste em raspar uma área do couro cabeludo, que será fotografada ao longo dos 2 a 3 dias seguintes para determinar o padrão de crescimento do cabelo.

## Biopsia do couro cabeludo

É um procedimento pouco comum, reservado a casos extremos onde não é possível identificar o motivo da queda de cabelo. Clinicamente é quando há suspeita de Alopecia Cicatricial por exemplo. Consiste em retirar cirurgicamente uma amostra de tecido do couro cabeludo para análise clínica em laboratório.

## Avaliação do fio

Em caso de suspeita de anomalia no fio ou infecção por fungos, vírus ou bactérias, os fios arrancados serão estudados com a ajuda de um microscópio para identificar se alguma destas condições está presente.

## Análise clínica do cabelo

Em geral, a análise clínica é realizada apenas quando a avaliação do fio identifica alguma anormalidade. Os testes padrão não têm valor para o diagnóstico de doença sistêmica ou estado nutricional. Para a análise, alguns fios serão enviados a um laboratório especializado, que irá realizar uma série de exames para identificar, entre outras características do fio, se seu perfil proteico é alterado por uma anormalidade hereditária ou se houve contaminação química ou por ingestão de drogas.





# Possíveis diagnósticos

## Alopecia areata

Alopecia areata (AA) é uma doença auto-imune, o que pode causar a queda de cabelo em qualquer área. O tipo mais comum de alopecia areata resulta em áreas redondas ou ovais, geralmente no couro cabeludo ou nas sobrancelhas. O cabelo normalmente cresce de volta dentro de seis meses a um ano. A maioria dos pacientes volta a sofrer repetidos episódios de perda de cabelo na mesma área. Alguns pacientes que apresentam áreas redondas ou ovais de perda de cabelo podem evoluir para perda total dos cabelos (alopecia totalis). A causa da alopecia areata é desconhecida, mas acredita-se tratar de uma doença autoimune (o corpo não reconhece os folículos pilosos e os ataca). Estresse e ansiedade são frequentemente indicados pelos pacientes como o fator desencadeador de sua perda de cabelo.

## Alopecia por tração

A alopecia por tração é causada pela tração crônica (puxamento) sobre o folículo piloso e ocorre com mais frequência em mulheres, e está associada a penteados com tranças apertadas. Geralmente afeta a área ao longo da linha anterior do cabelo.

## Tricotilomania

Tricotilomania é o nome dado ao hábito compulsivo de arrancar fios do couro cabeludo ou de outras áreas do corpo.

## Eflúvio telógeno

Eflúvio telógeno é o nome dado à perda de cabelo que ocorre quando uma grande porcentagem dos folículos pilosos do couro cabeludo é levada à fase telógena, ou de repouso, do ciclo de crescimento. A causa desta fase telógena de intervalo anormal pode ser hormonal, nutricional, associada ao uso de drogas ou estresse, por exemplo.

## Síndrome dos cabelos anágenos frouxos

A síndrome dos cabelos anágenos frouxos ocorre mais frequentemente em pessoas de cabelos loiros. Durante a fase anágena (de crescimento) do ciclo, os fios do couro cabeludo ficam tão frouxos que pode ser facilmente extraídos ao pentear ou escovar os cabelos. A condição pode aparecer na infância e melhorar gradualmente ou desaparecer ao longo do tempo.

Capítulo 7

# Tratamentos

# Tratamentos

Uma vez diagnosticada a causa, faz-se o tratamento adequado. Principais tipos de tratamento:

- Medicamentos e produtos tópicos aplicados no couro cabeludo;
- Ingestão de medicação via oral;
- Uso de laser capilar;
- Transplante capilar;

Tratamentos clínicos e cirúrgicos considerados mais eficazes para a queda de cabelo e a calvície. Confira:

## Loções capilares

Trazem em sua formulação a substância minoxidil, indicada para as pessoas com calvície leve a moderada. O minoxidil prolonga a fase anágena, a fase de crescimento dos fios.

guia completo como evitar queda de cabelo

## Finasterida (comprimidos à base de inibidores da enzima 5-alfa-redutase)

Medicamento de uso oral, aprovado pela Food and Drug Administration EUA (FDA), desacelera o processo de miniaturização dos cabelos em homem e mulheres bloqueando a transformação do hormônio masculino testosterona em Dihidrotestosterona (DHT), principal hormônio da calvície. Como todo medicamento, é imprescindível a avaliação médica para prescrição, acompanhamento e avaliação da evolução.



## Shampoos de combate à oleosidade

A Dermatite Seborreica (ou caspa) induz oleosidade, o que gera inflamação e faz com que os cabelos caiam um pouco mais rapidamente. O uso de shampoos adequados auxilia a evitar esse tipo de queda. Indicado como adjuvante de tratamento.

## Fotobioestimulação por meio do LED (sigla para Luz Emitida por Diodo)

É um tipo de luz de baixa potência desenvolvido especificamente para tratamento de estímulo capilar por meio do prolongamento do ciclo de vida dos fios. É indicada para pessoas com queda acelerada e em maior quantidade do que o normal. É um tratamento não invasivo, indolor, com duração de apenas 20 a 30 minutos por sessão e que não apresenta efeitos colaterais.

## Peeling capilar

Combate a descamação e oleosidade no couro cabeludo. Após a limpeza, o resultado dos tratamentos tópicos é potencializado, além de reduzir a inflamação decorrente da oleosidade, que auxilia no processo de perda capilar.

## Tratamento de intradermoterapia

Consiste em aplicações de minoxidil, d-pantenol e fatores de crescimento. O minoxidil é um medicamento vasodilatador, que auxilia no fluxo de nutrientes para o couro cabeludo e no crescimento de alguns cabelos finos, principalmente na região do vértex (coroa). Por ser injetável, propicia efeito mais rápido na interrupção da queda, sendo indicado como tratamento de resgate em períodos de queda acentuada. É complementar ao tratamento clínico e pode ser útil nos casos em que o tratamento oral é contraindicado.

## Microagulhamento capilar (drug delivery)

Após anestesia e limpeza do couro cabeludo, utiliza-se um dispositivo com microagulhas.

Ele é replicado sobre as áreas afetadas em várias direções para que se façam canais no couro cabeludo que serão preenchidos com minoxidil, D-pantenol e fatores de crescimento, estimulando os folículos pilosos através da liberação de fatores de crescimento. Trata-se de um tratamento complementar, com efeito mais rápido em casos de queda capilar excessiva.

## Micropigmentação capilar

Realizada por profissional treinado, permite a correção de cicatrizes no couro cabeludo, por exemplo. É utilizada a técnica 3D e apenas pigmentos orgânicos.

## Fototerapia – Psoríase do Couro Cabeludo

Como alguns casos de psoríase podem responder pouco ao tratamento tópico, há a necessidade de uso de fototerapia para os casos mais resistentes. A luz ultravioleta B de banda estreita (UVB narrow band – ondas de 311-312 nm) é a primeira escolha no tratamento com luz da psoríase, sendo segura e efetiva.

A Clínica Bloch oferece o tratamento de fototerapia para psoríase do couro cabeludo – UVB Narrow Band

## Alopecia induzida por quimioterapia

Realizamos o tratamento dessa condição temporária, com todas as orientações de cuidados com o paciente oncológico e auxílio para a recuperação capilar e mesmo com medidas de prevenção da queda capilar.

Orientamos sobre o uso de próteses temporárias, maquiagens para o couro cabeludo, que produtos aplicar no couro cabeludo e na pele sensibilizados pela quimioterapia. Quando indicado, orientamos sobre o procedimento de resfriamento do couro cabeludo, uma medida para a prevenção da perda capilar durante a quimioterapia.

## **MMP – (Microinfusão de Medicamentos no couro cabeludo)**

É feita aplicação do aparelho de microagulhamento de microinfusão com alta rotatividade no couro cabeludo previamente higienizado e com anestésico tópico, seguida de aplicação de fatores de crescimento no local, associado a minoxidil e D-pantenol, seguindo o mecanismo de Drug-Delivery.

## **Laser de Alta Potencia**

Laser Diodo 1410 nm fracionado não ablativo, seguida aplicação de fatores de crescimento no local. Procedimento realizado para estímulo de crescimento capilar e repilação.



# Transplantes de cabelo

Milhares de fios são transferidos de uma parte a outra do couro cabeludo do paciente. A CLÍNICA BLOCH é especializada em realizar Cirurgia de Transplante Capilar. Temos como base a ética e respeito ao paciente, trabalhando com uma equipe altamente experiente, utilizamos exclusivamente unidades foliculares através da técnica fio a fio, que visa naturalidade total. Nas últimas décadas o Transplante Capilar evoluiu muito, e temos resultados naturais, deixando os “cabelos de boneca ou tufos” no passado.

Utilizamos a Técnica inovadora do Fio Longo, em que o resultado da cirurgia é antecipado imediatamente no pós-operatório, através da visualização dos fios já com maior comprimento, uma vez que eles não são raspados antes da cirurgia.

Com isso, além da possibilidade da visualização do resultado da cirurgia imediatamente após sair do Centro Cirúrgico, consegue-se voltar ao trabalho antes, em alguns casos em 2 a 3 dias.

Com o desenvolvimento de extremo senso de habilidade artística, consegue-se restaurar o desenho da linha anterior com naturalidade, com o uso de técnica de alta densidade de fios e assim, resolver o problema da calvície.



Capítulo 8

# Duvidas frequentes

# Dúvidas frequentes

## O que causa a calvície?

A causa mais comum é a hereditária (genética) e os homens são os mais afetados. Embora existam várias causas de queda de cabelo, ao redor de 90% do total de perda capilar é causada por uma doença conhecida como Alopecia Androgenética, em que há maior sensibilidade à ação hormonal da di-hidrotestosterona, o que estimula o afinamento dos fios. Após o seu início, em geral, o que ocorre é um quadro lento e progressivo de perda capilar.

## Estresse e queda de cabelos

Estresse e queda de cabelos: ainda não foi provada cientificamente a associação direta entre estresse e calvície. O que está comprovado é que, em média, de 3 a 6 meses após um evento de estresse, como uma perda familiar, cirurgia ou estado febril, pode haver queda de cabelo mais intensa. Porém, trata-se de um evento temporário, pois novos fios crescem de volta.

Por outro lado, o estresse age também em outros aspectos da saúde capilar. Ele é um fator que pode aumentar a oleosidade do couro cabeludo, que induz à inflamação e, conseqüentemente, pode precipitar a perda capilar. Para controlar esse quadro, deve-se tratar, inicialmente, a origem do estresse ou, ao menos, incluir na rotina diária maneiras para gerenciá-lo da melhor maneira possível, já que muitas vezes a queda de cabelos é somente a “ponta do iceberg” de problemas emocionais e psicológicos.

## O transplante capilar

O transplante capilar é um procedimento de reconstrução do couro cabeludo no qual o próprio paciente é doador dos fios transplantado. Os fios naturais são retirados de outras áreas do couro cabeludo e reimplantados.

Trabalhamos com diferentes Técnicas de Transplante Capilar :

FUT

FUE

FUE ROBÓTICA

TÉCNICA HÍBRIDA

## **FUT – (Transplante de Unidades Foliculares)**

Durante a cirurgia, uma faixa de cabelos é retirada da região occipital do paciente (parte de trás da cabeça), os fios extraídos são separados com o auxílio de microscópios e, em seguida, são transplantados para a parte receptora.

## **FUE – (Extração de Unidades Foliculares)**

Extraímos cabelos da área doadora, unidade folicular por unidade folicular, sem a retirada de faixa e sem a existência de cicatriz linear. As unidades foliculares são retiradas através da utilização de um pequeno “punch”, que pode ter de 0,7 a 0,9 mm de diâmetro. Esses pequenos orifícios criados cicatrizam rapidamente.

## **FUE ROBÓTICA**

Trabalhamos com a tecnologia robótica de extração de unidades foliculares, que permite que a retirada das unidades foliculares da área doadora seja realizada em 2 horas em vez das 3-4 horas tradicionais com equipamento automatizado.

## **HÍBRIDA (FUT + FUE)**

A técnica híbrida ou combinada é uma associação das técnicas de transplante convencional (FUT) e (FUE) no mesmo tempo cirúrgico.

O transplante capilar é indolor. O paciente é anestesiado e sedado, por uma médica anestesiológica, durante todo o procedimento cirúrgico, que dura entre 6 e 7 horas. Geralmente, o paciente recebe alta hospitalar no mesmo dia da cirurgia e os resultados finais podem ser observados a partir do 9º mês.

## Quando devo fazer transplante capilar?

SAIBA MAIS





### **Dra. Leila David Bloch**

CRM-SP 108.287 / RQE 27.362

- Graduada pela Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (FMUSP – 1997 a 2002)
- Residência Médica em Dermatologia pelo Hospital das Clínicas (HC-FMUSP – 2003-2006)
- Especialista em Dermatologia pela Sociedade Brasileira de Dermatologia e pelo MEC
- Diretora médica e fundadora da Clínica Bloch desde 2010
- Coordenadora do Grupo de Estudos em Cabelos da Sociedade Brasileira de Dermatologia – Regional São Paulo 2015/16

A Clínica Bloch é especializada em tratamentos clínicos e transplante capilar para combater a calvície.  
Entre em contato para agendar uma avaliação



Rua Joaquim Floriano, 72 cj. 37 – Itaim Bibi – SP  
(11) 3071-4114 | (11) 3774-1072 | 📞 (11) 98777-0621  
[www.clinicabloch.com.br](http://www.clinicabloch.com.br)