



**i**saúde  
informação saúde

# ALOPÉCIA QUANDO O CABELO CAI

ESTA FARMÁCIA CUIDA DE SI

NÃO DAMOS POR ISSO, MAS TODOS OS DIAS NOS CAEM CABELOS. O PROBLEMA É QUANDO CAEM EM EXCESSO. SAIBA COMO TRAVAR E PREVENIR A QUEDA DE CABELO, PROTEGENDO-O DAS AGRESSÕES E MANTENDO-O SAUDÁVEL.

## EM CONSTANTE **RENOVAÇÃO**

Dos 100 mil a 150 mil cabelos que possuímos, em média, todos os dias perdemos entre 50 a 100. Trata-se do processo natural de renovação capilar. É que o cabelo vive por ciclos:

- Anagénese – fase de crescimento activa, que dura entre dois a seis anos.
- Catagénese – fase de transição: dura uma a duas semanas, em que o crescimento pára.
- Telogénese – fase de repouso: dura dois a três meses, findos os quais os cabelos começam a cair, empurrados por novos fios em crescimento.

Estas três fases coexistem em todas as pessoas: a cada momento, há sempre cabelos em crescimento, repouso e queda.

## QUANDO É **DEMAIS**

Perder cabelo é, pois, normal. Mas quando a queda é acentuada pode estar-se perante um quadro de alopecia – trata-se de um desequilíbrio ao nível do couro cabeludo, em que há mais cabelos em queda do que em crescimento, pondo em causa a renovação capilar.

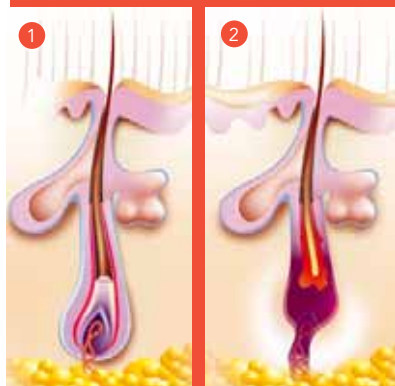
São muitos os factores que podem contribuir para a queda de cabelo transitória:

- Hormonas – a gravidez e a toma de contraceptivos orais podem influenciar a queda de cabelo nas mulheres.
- Medicamentos – como os usados, na depressão, nas doenças cardíacas e no tratamento do cancro, entre outros.
- Doenças – como a diabetes e o lúpus.
- Ambiente – como a exposição excessiva ao vento, ao calor, ao cloro das piscinas .
- Atrito – pelo uso intensivo de adornos (elásticos, ganchos), penteados elaborados e escovagem exagerada.

# ALOPÉCIA QUANDO O CABELO CAI

ESTA FARMÁCIA CUIDA DE SI

## CICLO DE CRESCIM



### 1. Anagénese

Fase  
de crescimento  
activo  
2-6 anos  
(90 a 95%  
do cabelo)

### 2. Catagénese

Fase  
de transição  
1-2 semanas  
(1% do cabelo)

## MENTO DO CABELO



### 3. Telogénese

Fase  
de repouso  
5-6 semana  
(5 a 10%  
do cabelo)



### 4. Recomeço da Anagénes

Matriz pilosa  
formando  
novo cabelo.

- Agressividade química dos produtos usados na higiene capilar e/ou uso de produtos inadequados.
- Alimentação pobre em proteínas, vitaminas e sais minerais.

## DIFERENTES NA ALOPÉCIA

A alopecia androgénica (de causa hereditária) afecta de forma diferente homens e mulheres:

- Homens – a rarefacção do cabelo começa nas laterais, perto da região frontal, ou na parte superior da cabeça, continuando para trás, podendo evoluir para calvície.
- Mulheres – os fios vão ficando mais finos e escassos em todo o couro cabeludo, podendo a queda acentuar-se à frente, nos lados ou na parte superior da cabeça, mas raramente progredindo para calvície.

## TRAVAR A QUEDA

Para alguns tipos de alopecia estão hoje disponíveis na sua Farmácia medicamentos e produtos de saúde que actuam sobre o couro cabeludo, estimulando a circulação sanguínea e, com ela, a fase de crescimento activo do cabelo.

## PARA CABELOS SÃOS

O melhor é sempre prevenir, pondo em prática os cuidados capilares mais adequados:

- Aconselhe-se sobre os produtos mais adequados ao seu tipo de cabelo.
- Lave o cabelo com água morna.
- Retire o excesso de água antes de secar; use o secador a uma distância de 15 cm e a uma temperatura média.
- Use uma escova de cerdas naturais e suaves.
- Evite os adornos e os penteados que causem atrito ao cabelo.
- Modere o recurso a tintas e permanentes.
- Proteja os cabelos das agressões externas (vento, sol, águas duras).
- Alimente o cabelo: por fora, com produtos adequados, e por dentro, fazendo uma dieta equilibrada.
- Consulte um dermatologista se notar alterações no couro cabeludo.

# ALOPÉCIA QUANDO O CABELO CAI

ESTA FARMÁCIA CUIDA DE SI



## COM A AJUDA DO SEU FARMACÊUTICO

A alopecia é um problema de saúde. Quando os cabelos caem em demasia é também a auto-estima que pode entrar em queda: há, pois, que intervir. Conte com esta farmácia para esclarecer as suas dúvidas sobre os factores que ameaçam a saúde capilar, aconselhar sobre os cuidados preventivos mais adequados e orientar sobre os tratamentos disponíveis.



**Farmácias Portuguesas**  
Visão e Competência