Condor

SAÚDE DO CABELO

SAIBA COMO CUIDAR DO COURO CABELUDO

Fique de olho!

Cabelo é identidade.

Os fios em suas diversas naturezas e texturas são parte da cultura e dos costumes construídos de geração para geração. O mesmo acontece com diferentes estilos de penteados, que distinguem sociedades e refletem momentos históricos.
Todos sabem que o corpo dá sinais quando algo não está funcionando perfeitamente. Mas o que os cabelos têm a ver com a saúde da pele? Segundo a doutora Luciana Maluf, dermatologista e consultora de beleza da Condor, tudo.

"Afinal é do couro cabeludo que partem as madeixas. Por isso, quando falamos em cabelos saudáveis é preciso estar atento aos cuidados necessários com a pele que cobre nosso crânio e reúne características e doenças específicas".

Entre os problemas mais comuns que podem comprometer a saúde do couro cabeludo: dermatite seborreica (ligada ao surgimento de um fungo), caspa (ou dermatite capitis, que é resultado da dermatite seborreica), alopecia (termo médico geral usado para designar a perda de cabelo, com diferentes manifestações) e o câncer de pele.

A seguir os detalhes de cada doença e como elas podem afetar o couro cabeludo.

Dermatite Seborreica

É uma inflamação da pele que causa vermelhidão e escamação (e que, além do couro cabeludo, também pode ocorrer ao redor das sobrancelhas, nos cantos do nariz, dentro e atrás das orelhas e no colo). A dermatite seborreica é uma doença crônica e intermitente, ou seja, os sintomas vão e voltam. Pouco se sabe sobre a causa, mas alguns fatores relacionados são a genética e as alterações hormonais (estímulo dos hormônios androgênicos). Pode ainda ser desencadeada pela presença de um fungo conhecido como Pityrosporum ovale nos adultos e predominantemente pela Candica albicans nos bebês.

"Não é uma doença contagiosa e não oferece grandes riscos. Também não está relacionada à falta de cuidados higiênicos ao contrário do que muitos pensam", lembra a doutora. Os sintomas envolvem a oleosidade na pele e no couro cabeludo. Existem dois tipos de escamas: brancas que descamam e as amareladas que ardem e são oleosas, como a caspa. A área afetada sofre leve vermelhidão e a coceira pode ser severa. Outras características envolvem a possibilidade de perda de cabelo e, embora o diagnóstico seja clínico, pode levar o dermatologista a recorrer a exames laboratoriais: como biópsia, teste de contato e o exame micológico (que analisa a presença de fungos na pele). O tratamento precoce é de grande importância, envolvendo cuidados especiais de higiene, além do uso de xampu adequado ao tipo de pele. A prescrição médica dependerá da localização das lesões e da intensidade dos sintomas.

"Hábitos de vida entram nesse cenário, com ênfase na má alimentação (muito por conta de alimentos gordurosos), tabagismo e uso de produtos não apropriados para o tipo de pele. Vale atenção ao estresse emocional (um dos principais fatores reguladores desse tipo de dermatite), ao uso de tecidos sintéticos ou que retenham o suor, assim como banhos muito quentes", ressalta a doutora Luciana Maluf, dermatologista e consultora de beleza da Condor.

Alopecia

Esse termo dá conta de uma gama de distúrbios que levam à queda de cabelo. As alopecias podem ser classificadas entre congênitas ou adquiridas, difusas ou localizadas, cicatriciais ou não-cicatriciais, e dividem-se basicamente em: - Alopecia androgenética: é o padrão masculino de calvície, que afeta metade dos homens em torno dos 50 anos. Geralmente começa na fase dos 27 aos 29 anos – com grande parte dos homens já apresentando algum grau de calvície ao final dos 30 anos. As características são hereditárias e a causa pode estar ligada aos hormônios masculinos e aos folículos capilares extremamente sensíveis. Apesar de afetar mais o sexo masculino, a mulher também tem o seu padrão androgenético característico, podendo ser bastante incômodo e mexer com a autoestima de forma importante. Portanto, devemos sempre tratar esse quadro. 3 - Alopecia areata: é aquela que leva a "clareiras" arredondadas de calvície do tamanho aproximado de uma moeda grande. Geralmente no couro cabeludo e na barba, mas é possível também em outras regiões do corpo. Acontece em qualquer idade, mas na maioria das vezes afeta adolescentes e adultos jovens – na faixa entre 15 e 29 anos. - Alopecia cicatricial: esse tipo é normalmente causado por complicações decorrentes de outras condições de saúde. O folículo capilar é completamente destruído com o tempo. O que significa que o cabelo não crescerá novamente se não for tratado de forma rápida e no início do quadro clínico. - Eflúvio anágeno: é a perda de cabelo generalizada e que pode afetar a cabeça, a face e o corpo. Ocorre sempre devido a um fator externo e uma das causas mais comuns é o tratamento de câncer por quimioterapia. Outras causas verificadas são: infecções, febre, radioterapia e cirurgias prolongadas. - Eflúvio telógeno: começa com o afinamento do cabelo (no lugar das "clareiras" de calvície). O cabelo cai em mechas, no geral, não afeta outros pelos do corpo. A maioria das ocorrências está relacionada a reações do corpo, como alterações hormonais (como as ocorridas durante a gravidez), estresse emocional intenso, estresse físico intenso (parto, por exemplo), breve problema de saúde (uma severa infecção ou uma cirurgia), uma condição prolongada (caso do câncer ou doença do fígado), mudanças bruscas na dieta alimentar (regimes de emagrecimento, deficiências proteicas, de ferro ou de zinco) e algumas medicações (anticoagulantes ou beta bloqueadores).

Câncer de Pele

O câncer de pele é o mais comum entre os 100 tipos da doença, representando mais da metade dos diagnósticos. Segundo o portal da Sociedade Brasileira de Dermatologia, o Instituto Nacional do Câncer (INCA) registrou 181.430 novos casos no Brasil em 2016. Dentro disso, o que acomete o couro cabeludo é a manifestação mais perigosa desse tipo de doença. Uma lesão cancerígena nessa área pode atrasar o diagnóstico e o tratamento. Esse atraso aumenta o risco de metástase para o cérebro. Há dois tipos básicos de câncer de pele: os não-melanoma, que geralmente afetam as chamadas células basais – de onde se originam os queratinócitos (também chamados de "células escamosas", responsáveis pela produção de queratina e pela impermeabilização da pele) – e os melanomas, um dos cânceres mais malignos que existem, extremamente invasivo, e cuja origem se dá nos melanócitos (células produtoras de melanina). Tratamentos Com exceção das lesões cancerígenas, os demais problemas que afetam a saúde do couro cabeludo podem ser facilmente percebidos no dia a dia dos cuidados com o cabelo – no banho ou ao pentear-se. "A ideia é examinar regularmente a cabeça, na frente do espelho e de preferência com luz natural para verificar alguma mudança. Mas adquirir esse hábito de observar-se com mais atenção não exclui a importância de se consultar com um médico dermatologista sempre. Ele é o profissional que pode verificar se tudo corre bem tanto com o couro cabeludo quanto com a pele de todas as regiões do corpo", enfatiza Luciana Maluf. Situações como a calvície padrão de homens e mulheres não precisam necessariamente de tratamento clínico – até porque, em parte, o que incide é o processo natural de envelhecimento. Tudo isso equivale a dizer que não há riscos à saúde. No entanto, são distúrbios estressantes e esteticamente desconfortáveis. Por isso, vale a regra de procurar seu médico dermatologista para que os quadros sejam encaminhados da maneira adequada. Ele fará um exame clínico do cabelo – por vezes com o uso de um dermatoscópio – e levantará o histórico do paciente. Exames laboratoriais não estão descartados, já que é preciso garantir que não se trata de um problema de saúde mais sério. Um dos procedimentos mais comuns é a injeção de corticoides

(na alopecia areata, por ex.), feita com agulhas bem finas e pequenas, aplicadas diretamente na pele e no local afetado – uma vez por mês ou a cada 15 dias, dependendo da afecção e indicação. Cremes e loções a base da mesma substância também podem ser utilizadas em casa, a partir de prescrição do médico. Um complemento, dependendo do caso, é a entrada com componentes tópicos e sistêmicos. No geral, prescritos para uso contínuo por alguns meses, como uma manutenção ao procedimento feito no consultório – onde também é possível recorrer ao laser fracionado não ablativo ou o microagulhamento. Nesses casos, o tratamento combinado ao drug delivery (entrega de substâncias estimuladoras dos folículos imediatos), impulsiona e estimula com mais rapidez o crescimento e a saúde dos cabelos.

Caspa

O distúrbio se dá quando o fungo Pityrosporum ovale se prolifera excessivamente (tanto no couro cabeludo quanto no canal piloso, onde fica a raiz do cabelo), desencadeando uma inflamação no local. As duas principais formas de ocorrência apontadas pela dermatologista são a pitiríase esteatóide ou capitis, situação na qual a descamação é fina e difusa, não adere ao couro cabeludo, apresenta poucos sinais inflamatórios e aparece mais em adultos; e a crosta láctea (caspa oleosa), presente mais em crianças, e caracterizada por escamas gordurosas e amareladas, que se grudam aos fios e ao couro cabeludo. A resposta inflamatória nesse caso é intensa, causando, às vezes, a chamada adenomegalia local, um aumento nos gânglios linfáticos.

Para ficar de olho!

Ainda quando se fala em prevenir esses problemas, alguns hábitos simples podem fazer a diferença. Higienizar corretamente as escovas e os pentes – principalmente se compartilhados – é imprescindível para garantir a saúde do couro cabeludo (e consequentemente dos cabelos). A doutora Luciana Maluf lista algumas dicas que valem a pena serem adotadas em casa – e observadas (e cobradas, se for o caso) nos salões de cabeleireiros e barbearias.

1

Os devidos cuidados com as escovas de cabelo não visam apenas à higiene, mas também a uma vida útil maior do produto. Arrancar de uma vez os fios presos em escovas não garante uma limpeza completa e ainda pode amolecer e/ou danificar as cerdas. O ideal é retirar os fios presos com o cabo do pente após cada escovação.

2

A lavagem também pede cuidado (para não danificar as cerdas). O trio sabão neutro, água corrente e esponja garantem uma boa limpeza. Se a sujeira estiver impregnada, coloque a escova de molho por 30 minutos, enxágue e deixe secar naturalmente. Importante: evite usar o secador ou uma estufa, o que compromete a qualidade e a função do produto.

3

Escovas com base de madeira podem ser lavadas por inteiro, a matériaprima recebe (ou deveria receber) tratamento próprio para suportar a umidade. Já as de base metálica devem ser enxugadas com um pano limpo para evitar oxidação. No caso do plástico, para não perder a cor ou função, a higienização pede um pano úmido e sabão neutro.

Tendencia nos salões

Locais públicos, como salões e barbearias, precisam intensificar os cuidados com a higiene e a conservação dos equipamentos e isso incluem as escovas e os pentes. É possível contrair doenças do couro cabeludo por meio de escovas. O compartilhamento do objeto contaminado pode, por exemplo, levar a uma infecção fúngica (como a micose) ou a caspa da dermatite seborreica – além de ambientes úmidos e quentes serem "ideais" para a proliferação desse tipo de organismo. O mesmo vale para os piolhos. Esses parasitas são facilmente transmitidos tanto pelo contato quanto pelo compartilhamento de vestimentas (como capas utilizadas na hora de cortar o cabelo) e objetos como pentes, escovas e toucas.

Fique de olho e garanta uma boa saúde no seu couro cabeludo!

Todo cuidado para você e sua casa

Condor