Domingo, 15 de Novembro de 2026

Queda de cabelo

Encontrar mais fios no travesseiro, no banho ou na escova costuma gerar preocupação imediata. A queda de cabelo é frequentemente associada a questões dermatológicas ou estéticas, mas nem sempre sua origem está apenas no couro cabeludo. Alterações hormonais, deficiências nutricionais, doenças metabólicas e até uma perda de peso muito rápida podem estar por trás do problema.

O cabelo também responde ao que acontece dentro do organismo. Por isso, quando a queda se torna intensa, persistente ou diferente do padrão habitual, é importante investigar a causa em vez de simplesmente recorrer a vitaminas, suplementos ou tratamentos por conta própria.

Na endocrinologia, uma das primeiras condições que merecem atenção são as alterações da tireoide. Tanto o hipotireoidismo quanto o hipertireoidismo podem interferir no ciclo de crescimento dos fios. Dependendo do quadro, a pessoa também pode apresentar mudanças de peso, cansaço, alterações no sono, palpitações, intolerância ao frio ou ao calor e modificações no funcionamento intestinal.

Mas a tireoide não explica todos os casos.

Deficiências de nutrientes importantes para o organismo também podem repercutir na saúde dos cabelos. Ferro, proteínas, zinco e algumas vitaminas participam de processos relacionados ao crescimento e à manutenção dos fios. Isso não significa, entretanto, que toda pessoa com queda de cabelo precise tomar suplementos.

A suplementação sem diagnóstico merece cuidado. O excesso de determinados nutrientes não necessariamente melhora a queda e pode inclusive trazer prejuízos à saúde. O correto é investigar se existe uma deficiência e, quando ela estiver presente, definir a reposição adequada.

Outro fenômeno que ganhou relevância nos últimos anos é a queda de cabelo associada ao emagrecimento rápido. Quando ocorre uma redução expressiva de peso em pouco tempo, especialmente quando acompanhada de ingestão insuficiente de calorias ou nutrientes, o organismo pode interpretar essa situação como um período de estresse.

Uma das possíveis manifestações é o chamado eflúvio telógeno, condição em que uma quantidade maior de fios entra simultaneamente na fase de queda. Um detalhe importante é que isso nem sempre acontece imediatamente. A pessoa pode perceber o aumento da queda alguns meses depois do fator que a desencadeou.

Essa discussão tornou-se ainda mais importante com o avanço dos tratamentos contra a obesidade. Medicamentos modernos trouxeram benefícios relevantes para pacientes que têm indicação, mas o acompanhamento precisa ir além do número mostrado pela balança.

Em alguns casos, a diminuição importante do apetite e a rápida perda de peso podem levar o paciente a consumir menos proteínas e nutrientes do que necessita. Portanto, quando ocorre queda de cabelo durante um processo de emagrecimento, não devemos concluir automaticamente que o medicamento é o responsável direto. É preciso avaliar a velocidade da perda de peso, a alimentação, possíveis deficiências nutricionais, doenças associadas e outros fatores.

O objetivo do tratamento da obesidade não deve ser simplesmente perder o máximo de peso possível no menor tempo. Precisamos buscar redução de peso com preservação da saúde, da massa muscular e de um estado nutricional adequado.

Além da tireoide e do emagrecimento acelerado, alterações hormonais relacionadas à síndrome dos ovários policísticos, períodos de grande estresse físico ou emocional, pós-parto, anemia, doenças crônicas e determinados medicamentos também podem estar envolvidos na queda capilar.

É justamente pela quantidade de causas possíveis que o diagnóstico faz diferença. Um sintoma aparentemente estético pode ser uma das primeiras manifestações de uma alteração que merece atenção.

Quando a queda é persistente ou intensa, principalmente se vier acompanhada de outros sintomas, é importante procurar avaliação médica. Dependendo das características do quadro, a investigação pode envolver diferentes especialidades, entre elas a dermatologia e a endocrinologia.

Antes de buscar a vitamina da moda ou tentar interromper a queda apenas tratando o fio, precisamos fazer uma pergunta mais importante: o que o organismo pode estar tentando sinalizar?

O cabelo também pode refletir a saúde metabólica, hormonal e nutricional. E encontrar a causa é sempre mais importante do que simplesmente tratar o sintoma.

Dra. Mariana Ramos é endocrinologista na Fetal Care, em Cuiabá-MT