

Alopecia induzida por estresse

Abordagens terapêuticas e suplementares para reduzir o impacto da queda de cabelo e fortalecer os fios.

Visão Geral

O cabelo desempenha um papel essencial na formação da imagem pessoal, moldando o contorno do rosto e criando um padrão individualizado. Alterações como queda, quebra ou cortes impactam significativamente a autoestima do indivíduo.

Rajput, 2022

A alopecia induzida por estresse, é um problema comum, caracterizado por uma perda difusa e temporária de fios. Fatores emocionais, como estresse e ansiedade, parecem influenciar diretamente o ciclo capilar, acelerando a transição para a fase telógena, gerando um desequilíbrio entre queda e o crescimento de novos fios.

É apontado em revisões de literatura que o estresse crônico, em particular, é capaz de desencadear ou agravar diferentes formas de alopecia em homens, mulheres e idosos. Ele promove alterações hormonais e inflamatórias que comprometem o ciclo capilar, contribuindo para o eflúvio telógeno.

A rotina moderna, frequentemente marcada por altos níveis de estresse, tem levado ao aumento da procura por tratamentos capilares, tanto para reduzir a queda quanto para estimular o crescimento saudável dos fios.

Asfour, Cranwell & Sinclair, 2023

Nesse contexto, os suplementos nutricionais emergem como aliados promissores. Eles fornecem suporte aos folículos pilosos e ao couro cabeludo, podem auxiliar na recuperação da densidade capilar e no desenvolvimento de novos fios.

Ahn et al., 2023

Pesquisas recentes destacam que o manejo da alopecia relacionada ao estresse exige uma abordagem multifatorial, incluindo opções para manejo da redução do estresse e funcionamento adequado do ciclo capilar.

A combinação de adaptógenos, para atuar na redução do estresse, associados a micronutrientes, fitoterápicos e ácidos graxos essenciais tem se mostrado alternativas promissoras a fim de minimizar a queda, bem como fortalecer os fios fragilizados. Alternativas suplementares podem servir de apoio na redução do impacto emocional da perda de cabelo

Milani & Colombo, 2023; Maloh et al., 2023; Alanazi et al., 2023

Indicação e benefícios

- 1 Estimular o desenvolvimento da fase anágena.
- 2 Reduzir o impacto da perda de cabelo.
- 3 Favorecer suporte necessário aos processos celulares.
- 4 Contribuir na redução dos prejuízos causados pelo estresse mental.

Asfour, Cranwell & Sinclair, 2023; Ahn et al., 2023; Maloh et al., 2023; Sibbald, 2023



Evidência

01 Estudo transversal relacionando estresse e alopecia

De acordo com Alanazi e colaboradores (2023), um estudo transversal com 1.080 participantes investigou a associação entre estresse e perda de cabelo. Os dados foram coletados por meio de um questionário estruturado que analisou fatores sociodemográficos, níveis de estresse, aspectos psicossociais, hábitos de cuidado capilar e estilo de vida.

Houve forte correlação entre estresse emocional e alopecia. Dos participantes, 674 (73,8%) relataram sofrer de estresse, evidenciando uma associação significativa entre níveis elevados de estresse e maior prevalência de perda capilar. A literatura científica aponta o estresse crônico como um fator desencadeante ou agravante da queda de cabelo.

Resultados

- 1 **Relação entre idade e perda de cabelo:** Indivíduos de 31 a 40 anos apresentaram maior frequência de perda capilar (80,6%), possivelmente devido a alterações fisiológicas e hormonais relacionadas à idade.
- 2 **Estresse como fator significativo:** Cerca de 73,8% dos participantes relataram estresse, com uma relação dose-resposta entre o nível de estresse e a gravidade da queda de cabelo, reforçando o impacto negativo do estresse na saúde capilar.

Conclusão

O estudo destacou a alta prevalência de alopecia associada ao estresse e outros fatores sociodemográficos e psicossociais. Esses achados ressaltam a importância de abordagens holísticas que considerem tanto os aspectos fisiológicos quanto os psicológicos no manejo da perda capilar. Esclarecer os mecanismos envolvidos na relação entre estresse e perda de cabelo pode favorecer o desenvolvimento de intervenções direcionadas, para tratar esse tipo de alopecia.

USO IN	01	Nutrição para fortalecimento dos fíos
	Exslynutrimen.....	100 mg
	Metionina.....	200 mg
	Cistina.....	50 mg
	Pantotenato de cálcio (Vitamina B5).....	60 mg
	Tiamina (Vitamina B1).....	60 mg
	Ácido aminobenzoico (PABA).....	30 mg
	Pirroloquinolina quinona (PQQ).....	10 mg
	Rhodiola rosea.....	200 mg
	Posologia: Administrar 1 dose, 1 a 2 vezes ao dia, ou conforme indicado.	

02 Estimulo da fase anágena + adaptógeno	
Actrisave.....	150 mg
L-Cisteína.....	100 mg
Pantotenato de cálcio.....	100 mg
Biotina.....	1 mg
Ácido fólico.....	400 mcg
Ashwagandha.....	350 mg
Ginseng panax.....	150 mg
Posologia: Administrar 1 dose, 2 vezes ao dia, ou conforme indicado.	

03	Cobertura de área com queda de cabelo
Minoxidil.....	5 %
Nanofator VEGF.....	1 %
Copper peptide.....	1 %
Loção capilar.....	100 mL

Posologia: Aplicar 1 mL na área a ser tratada e massagear suavemente por 1 a 2 minutos, ou conforme indicado.

04	Medicamento para crescimento capilar
Trichoxidil.....	2,5 %
Copper peptide.....	1 %
Bioex capilar.....	3 %
Loção capilar.....	100 mL

Posologia: Aplicar 1 mL na área a ser tratada e massagear suavemente por 1 a 2 minutos, ou conforme indicado.

[illegible]

Pantotenato de cálcio <i>Vitamina B5</i> 50 mg a 500 mg	Estimula e fortalece os fios, reduz a queda e auxilia na saúde dos folículos. Almohanna <i>et al.</i>, 2019; Sanvictores & Chauhan, 2023
Biotina <i>Vitamina B7</i> Até 10 mg	Atua na síntese de queratina, uma proteína essencial para a estrutura capilar. Glynis, 2012; Almohanna <i>et al.</i>, 2019
Metionina 100 mg a 2.000 mg	Favorece o crescimento e protege os folículos do estresse oxidativo. Almohanna <i>et al.</i>, 2019; Milani & Colombo <i>et al.</i>, 2023
L-Cisteína 100 mg a 1000 mg	Contribui para maior força, elasticidade e crescimento capilar. Almohanna <i>et al.</i>, 2019; Riegel <i>et al.</i>, 2020; Milani & Colombo <i>et al.</i>, 2023
Pirroloquinolina quinona <i>PQQ</i> 10 mg a 20 mg	Protege contra o estresse oxidativo, aumentando as defesas antioxidantes. Jonscher <i>et al.</i>, 2021
Ácido aminobenzoico <i>PABA</i> 20 mg a 100 mg	Protege os folículos contra o estresse oxidativo e contra danos externos. Hosking <i>et al.</i>, 2019; Haroon <i>et al.</i>, 2023
Tiamina <i>Vitamina B1</i> 50 mg a 100 mg	Auxilia na nutrição dos folículos, estimulando o metabolismo do ciclo capilar. Sant'Anna <i>et al.</i>, 2018
Cistina 50 mg a 1.500 mg	Envolvido na formação de queratina, contribuindo para o fortalecimento dos fios. Sant'Anna <i>et al.</i>, 2018; Hosking <i>et al.</i>, 2019

Exsyriment 100 mg a 300 mg	Silício orgânico e estabiliza que promove hidratação e resistência da pele, cabelos e unhas.
Rhodiola rosea 200 mg a 600 mg	Ajuda a reduzir o estresse e a fadiga, equilibra os níveis de cortisol. Li <i>et al</i> , 2017; Anghelescu <i>et al</i> , 2018
Ginseng panax 100 mg a 400 mg	Adaptógeno, melhora resistência do organismo ao estresse e estimula os folículos capilares. Choi, 2018
Withania somnifera Ashwagandha 300 mg a 500 mg	Agente adaptógeno, regula os níveis de cortisol, contribuindo na redução do estresse. Lopresti, Drummond & Smith, 2019; Cavaleri <i>et al</i> , 2023

Actrisave <i>150 mg a 250 mg</i>	Antioxidante capilar que combate queda e melhora brilho e resistência dos fios.
Nanofator VEGF <i>0,5 % a 3 %</i>	Promove efeito vasodilatador, aumentando a microcirculação folicular. <i>Paik et al., 2013</i>

Copper peptide 0,5 % a 3 %	Crescimento capilar ao promover angiogênese no couro cabeludo e protege os folículos. Pyo <i>et al.</i>, 2007
Bioex capilar 1 % a 10 %	É composto por extratos vegetais, fortalece os fios e estimula o crescimento capilar. Park <i>et al.</i>, 2021
Trichoxidil 2,5 % a 5 %	Estimula a produção dos fatores de crescimento KGF, IGF-1 e VEGF. Labinas <i>et al.</i>, 2020

