

**GUIA PRÁTICO**

# Sobre as doenças do couro cabeludo



## GUIA COMPLETO

# Conteúdos

- 03**    **INTRODUÇÃO**
  
- 04**    **QUAIS SÃO AS DOENÇAS DO COURO CABELUDO**
  
- 05**    Dermatite capilar ou seborreica
- 06**    Psoríase
- 07**    Foliculite
- 08**    Pitiríase
- 09**    Alopecia(s)
- 10**    Pediculose
  
- 11**    **CUIDADOS A TER**
  
- 12**    Massagens
- 12**    Champôs bons e adequados ao cabelo
- 12**    Esfoliações
- 12**    Água tépida
- 12**    Correto enxaguamento
- 13**    Proteção contra o calor
- 14**    Redução dos procedimentos químicos
- 15**    Escovagem delicada
- 15**    Máscaras e óleos
- 16**    Alimentação equilibrada
  
- 17**    **CONCLUSÃO**

## INTRODUÇÃO

# Quais são as doenças do couro cabeludo

São várias as doenças do couro cabeludo que podem afetar esta zona do corpo e prejudicar a saúde, bem-estar e autoestima.

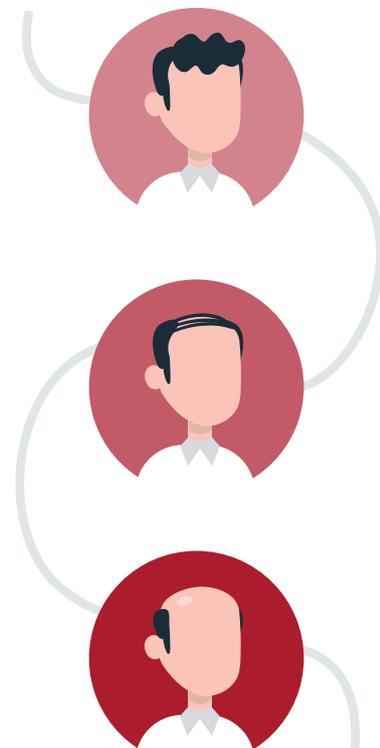
Algumas destas patologias são bastante conhecidas e frequentes, como é o caso da dermatite capilar ou da folliculite. Enquanto umas não podem ser tratadas, outras têm cura e até podem chegar a ser prevenidas.

Apesar de, em determinados casos, uma higiene insuficiente do couro cabeludo possa estar na origem destas doenças, noutras situações não há qualquer relação entre a lavagem do cabelo e estes problemas.

As doenças do couro cabeludo podem dividir-se entre patologias temporárias ou não temporárias, divisão que costuma estar associada ao tipo de fatores desencadeantes destas patologias, como é o caso do:

- **Stress;**
- **Fadiga;**
- **Pós-parto;**
- **Estação do ano (sobretudo outono);**
- **Convalescença;**
- **Problemas hormonais;**
- **Poluição;**
- **Uso constante de capacete;**
- **Infeções;**
- **Parasitas;**
- **Recurso frequente a colorações, permanentes, secadores,...;**
- **Carências nutricionais (principalmente em ferro, silício, vitaminas do complexo B, zinco, ácidos gordos essenciais, aminoácidos que contêm enxofre, oligoelementos).**

Todos estes aspetos podem fragilizar os cabelos e torná-los mais desvitalizados, moles, finos e oleosos, favorecendo o aparecimento de certas doenças do couro cabeludo, como as que vamos descrever em seguida.



# Quais são as doenças do couro cabeludo

Já adiantamos os nomes de algumas doenças do couro cabeludo, mas ainda há várias sobre as quais vamos falar. O objetivo fulcral é que esteja atento aos principais sintomas de cada uma delas, de modo a que consulte o mais depressa possível um dermatologista, caso se identifique com alguns dos sinais de alerta.



## DERMATITE CAPILAR OU SEBORREICA

A dermatite capilar ou seborreica, vulgarmente chamada de caspa, tem como principal causa uma produção excessiva de sebo por parte das glândulas sebáceas. Daí, este problema ser mais comum em pessoas com pele e couro cabeludo oleosos, mas também em indivíduos com fatores de risco como:

- **Stress;**
- **Cansaço físico;**
- **Banhos muito quentes;**
- **Consumo de bebidas alcoólicas;**
- **Toma de certos medicamentos;**
- **Alterações climatéricas;**
- **SIDA;**
- **Doença de Parkinson.**

No entanto, na origem desta patologia também podem estar bactérias e fungos (como o fungo do género *Malassezia*) que provocam uma reação inflamatória descontrolada.

Os principais sintomas desta doença manifestam-se no couro cabeludo (embora possam afetar outras regiões do corpo) por meio de:

- **Regiões avermelhadas;**
- **Placas ou crostas amareladas que ardem e são oleosas;**
- **Prurido;**
- **Descamação de escamas brancas;**
- **Perda de cabelo;**
- **Feridas.**

A dermatite seborreica ou eczema seborreico também pode afetar os recém-nascidos até aos 4 / 5 meses de idade, originando a conhecida “crosta de leite”, ou seja, a acumulação de escamas oleosas na zona do couro cabeludo do bebé.

### TRATAMENTO

Para resolver este problema, é necessário consultar um dermatologista e adotar alguns cuidados, nomeadamente lavar o cabelo com champôs e loções próprias, indicados pelo médico e que tenham ação antifúngica e anti-inflamatória e controlem a oleosidade e a descamação.

Numa fase inicial, a lavagem com esses produtos capilares deve ser feita três a quatro vezes por semana, podendo depois reduzir-se a aplicação destes produtos para uma vez por semana, desde que a doença do couro cabeludo já esteja devidamente controlada.

Há algumas medidas comportamentais que auxiliam no sucesso do tratamento, e é muito importante manter sempre o cabelo e o couro cabeludo limpos e secos, retirar bem o champô e o condicionador depois do banho, e evitar água muito quente.

## PSORÍASE

A psoríase é outra doença do couro cabeludo, crônica, inflamatória e não contagiosa que atinge aproximadamente 2% da população, sobretudo os adultos jovens, mas pode surgir em qualquer idade.

Pode ser considerada uma doença multissistêmica, uma vez que acomete, não apenas ao couro cabeludo, mas também unhas, articulações, estando associada a fatores de risco para comorbidades, como diabetes e doença cardiovascular.

Os sintomas mais prevalentes desta doença manifestam-se no couro cabeludo - e não só - e são:

- **Placas rosadas ou avermelhadas, cobertas por escamas brancas ou de cor acinzentada ou prateada, com contornos delimitados;**
- **Feridas;**
- **Prurido.**

Contudo, a manifestação clínica pode ser variada, uma vez que depende do subtipo clínico da doença, podendo apresentar sintomas sistêmicos, como febre e mal-estar, além de complicações, como é o caso da Psoríase eritrodérmica.

## TRATAMENTO

Não existe um tratamento específico para esta doença, mas sim formas de atenuar a sua sintomatologia e evitar fatores desencadeadores, como é o caso de:

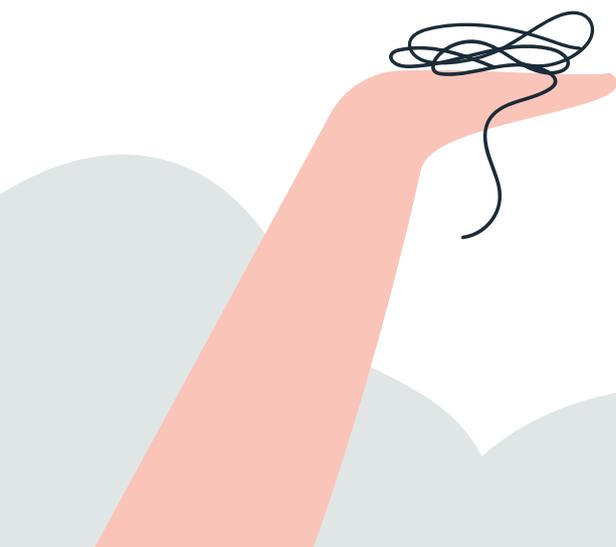
- **Fazer uma dieta equilibrada;**
- **Não fumar;**
- **Evitar o consumo de álcool;**
- **Ter um peso saudável;**
- **Manter a pele hidratada;**
- **Combater o stress;**
- **Tomar certos medicamentos.**

Além disso, o dermatologista pode sugerir:

- **Tratamentos tópicos;**
- **Medicamentos sistêmicos;**
- **Fototerapia;**
- **Fármacos biológicos.**

A terapêutica deve ser sempre individualizada, tendo em conta:

- **O tipo de psoríase;**
- **Os tratamentos já efetuados;**
- **A existência de outras doenças, como diabetes, hipertensão arterial, “gordura no sangue”;**
- **As capacidades do doente;**
- **O impacto da doença na vida do paciente.**



## FOLICULITE

Designa-se por foliculite a inflamação de um ou de mais folículos pilosos. Na origem desta doença, pode estar uma infeção viral, fúngica ou bacteriana, como a infeção pela bactéria *Staphylococcus aureus*.

Os sintomas desta patologia mais recorrentes são:

- Prurido;
- Pele avermelhada e inflamada;
- Pequenas bolhas de pus;
- Feridas.

## TRATAMENTO

O tratamento varia de caso para caso, podendo incluir:

- O uso tópico de antibióticos;
- A aplicação de produtos com ácido salicílico;
- A toma de determinados comprimidos.



## PITIRÍASE

Este é o nome dado a um tipo de micose que afeta o couro cabeludo. Na sua origem, está uma infeção provocada por fungos, que desencadeia prurido e descamação. Alguns dos fatores de risco para este problema são:

- **Stress;**
- **Sudorese excessiva;**
- **Alteração do pH do couro cabeludo;**
- **Escovação do cabelo excessiva;**
- **Uso excessivo de bonés, gorros ou chapéus;**
- **Uso abusivo de cosméticos.**

Em casos mais severos, esta doença pode conduzir a uma perda de cabelo temporária.

## TRATAMENTO

Para tratar esta doença, os dermatologistas costumam recomendar dermocosméticos antifúngicos, de modo a combater a descamação e o prurido, e tratamentos tópicos que se podem prolongar por muitas semanas.



## ALOPECIA(S)

Esta doença caracteriza-se pela perda de cabelo em grande quantidade, sobretudo em certas zonas do couro cabeludo. Na origem deste problema, podem estar:

- **Fatores genéticos;**
- **Doenças autoimunes;**
- **Dermatites;**
- **Efeitos colaterais de certos medicamentos;**
- **Entre outros.**

### TIPOS DE ALOPECIA

Um dos tipos de alopecia mais comuns é a Alopecia Androgenética, também chamada de “calvície”. Neste caso, a queda de cabelo é lenta e raramente difusa.

Atinge metade dos homens com 50 anos e 20% a 50% das mulheres. Nos homens, afeta sobretudo a região das têmporas e o topo da cabeça, enquanto na mulher atinge mais as zonas centrais do couro cabeludo.

Outro tipo de alopecia é o Eflúvio Telogénico, o qual pode estar associado a fatores de risco como:

- **Perda súbita de peso;**
- **Stress;**
- **Toma de certos medicamentos;**
- **Mudanças hormonais (associadas a pós-parto, início ou interrupção da pílula, patologia da tiróide);**
- **Tumores;**
- **Infeções;**
- **Anemias;**
- **Cirurgias;**
- **Carências nutricionais;**
- **Doenças inflamatórias.**

Existe, ainda, o Eflúvio Anagénico que se caracteriza pela interrupção súbita da fase de crescimento folicular. Na sua origem, costumam estar medicamentos, intoxicações e quimioterapia.

A Alopecia Areata define-se pelo surgimento de pedregalhas que podem ir aumentando de extensão, até se tornar numa alopecia total (que afeta todo o couro cabeludo) ou numa alopecia universal (que afeta todo o corpo). Neste tipo de alopecia, são as próprias células que “atacam” os folículos pilosos, não permitindo o seu crescimento.

Geralmente, este tipo de alopecia está relacionado com problemas emocionais, doenças infecciosas, traumas físicos, entre outros.

Podemos, ainda, falar das Alopecias Cicatriciais, em que há uma destruição definitiva dos folículos pilosos, devido a infeção, tração, trauma ou tumor do couro cabeludo ou a dermatoses inflamatórias, como o Lúpus eritematoso ou a esclerodermia.

Finalmente, importa falar sobre a tinea do couro cabeludo, uma doença contagiosa que é provocada por uma infeção fúngica e que causa perda de cabelo, acompanhada de descamação, de restos de cabelos no seu interior e de pontos negros.

### TRATAMENTO

Para tratar a alopecia, são geralmente prescritos medicamentos tópicos e injetáveis, como os corticoides, ou outras terapias mais intensivas que visam diminuir ou prevenir a queda de cabelo, como os bloqueadores hormonais, medicamentos por via oral, lasers e loções capilares.

Em situações mais graves, pode ser recomendado o autotransplante de cabelo.

## PEDICULOSE

A pediculose, mais conhecida por infestação por piolhos, é um problema relativamente comum, especialmente em certos ambientes, como os escolares. O contágio ocorre através do contacto com cabeças ou roupas/acessórios de cabeça contaminados.

Para diagnosticar esta doença, é essencial observar atentamente todo o couro cabeludo, sobretudo as regiões por detrás das orelhas e da nuca, de modo a detetar a presença ou não de parasitas ou lêndeas. Os sintomas mais comuns desta patologia são:

- Prurido;
- Vermelhidão;
- Pequenas pápulas nos locais das picadas;
- Crostas;
- Infeção da pele.

## TRATAMENTO

Para evitar a contaminação, é importante lavar as roupas de cama, banho e da pessoa doente a temperaturas superiores a 60°C. Além disso, existem várias opções farmacológicas que facilitam a remoção dos piolhos e das lêndeas, nomeadamente através do recurso a um pente especial de dentes finos.

Sempre que os tratamentos tópicos se revelem ineficazes, pode optar-se por uma terapia rotacional ou pela combinação com medidas mecânicas.



## Cuidados a ter

Nem todas as doenças do couro cabeludo podem ser evitadas, mas muitas delas podem ser controladas, se adotarmos algumas medidas preventivas que beneficiam o nosso couro cabeludo. Conheça algumas delas.



## MASSAGENS

Massajar o couro cabeludo ajuda a que os fios cresçam de forma mais saudável, pois aumenta a circulação sanguínea na região, fortalecendo a raiz e os folículos.

Pode aproveitar a hora do banho para fazer esta massagem, usando para isso as pontas dos dedos (não as unhas!) e fazendo movimentos circulares.

## ESFOLIAÇÕES

As esfoliações do couro cabeludo são outra forma muito eficaz de desobstruir os folículos e melhorar a circulação sanguínea da região. Além disso, ajudam a limpar e a eliminar as células mortas e os resíduos de outros produtos, higienizando o couro cabeludo em profundidade.

Este procedimento deve ser feito apenas uma vez por mês, recorrendo para isso a movimentos suaves.

## ÁGUA TÉPIDA

Se lavar o cabelo com água demasiado quente, isso vai estimular a produção de sebo, logo o cabelo vai ficar oleoso e opaco e os poros obstruídos. Assim, deve tomar banho com a água fria a morna, não excedendo os 25°C.

## LAVAGENS REGULARES

Principalmente quem tem um couro cabeludo tendencialmente oleoso deve procurar lavar o cabelo com frequência, de modo a prevenir problemas, como a caspa, a seborreia e a queda.

## CHAMPÔS BONS E ADEQUADOS AO CABELO

É importante que o champô que usa não provoque alergias ou descamações no couro cabeludo, que não tenha detergente, nem surfactantes, e que preserve o equilíbrio biológico do cabelo.

Assim, deve usar um produto de qualidade e próprio para as características do seu couro cabeludo. Além disso, semanal ou quinzenalmente, deve aplicar um champô específico para fazer uma limpeza mais profunda, eliminar os resíduos acumulados e desobstruir os folículos capilares.

Durante a lavagem, deve ter o cuidado de não irritar o couro cabeludo, nem remover a sua película hidrolipídica.

## CORRETO ENXAGUAMENTO

Depois de ter colocado o champô e outros produtos no cabelo, é importante que faça um bom enxaguamento, de modo a evitar que esses mesmos produtos obstruam os poros, impedindo a correta nutrição do cabelo e contribuindo, assim, para a sua queda.

Além disso, é importante que aplique as máscaras e os condicionadores apenas nas pontas, nunca deixando que cheguem ao couro cabeludo.



## PROTEÇÃO CONTRA O CALOR

O calor, seja dos raios solares, dos secadores ou das pranchas, atua sempre como agente agressor do cabelo.

Por isso, recomenda-se que proteja o couro cabeludo destas agressões, usando chapéu ou boné e produtos capilares de proteção solar e moderando o uso de secador e de prancha, mantendo estas fontes de calor o mais afastadas possível dos fios de cabelo.



## REDUÇÃO DOS PROCEDIMENTOS QUÍMICOS

Fazer permanentes, descolorações, colorações, entre outras intervenções capilares que envolvem químicos, regularmente funciona como uma agressão para o couro cabeludo, a qual pode ter como consequência descamações e feridas.

Portanto, o ideal é evitar estes procedimentos e fazer sempre um teste de alergia, antes de experimentar qualquer uma destas intervenções



## ESCOVAGEM DELICADA

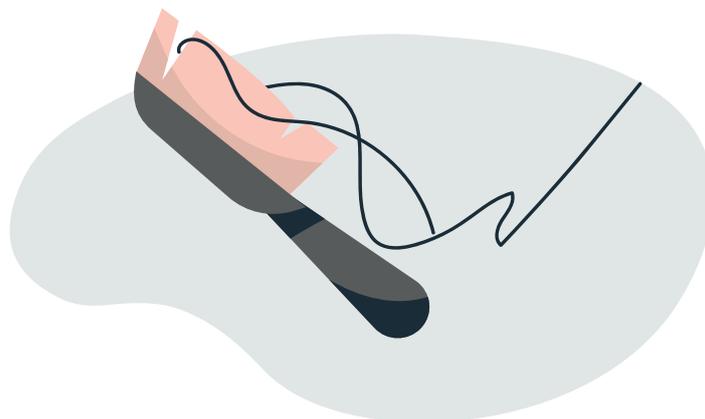
No momento de escovar o cabelo, deve fazê-lo de forma suave, de modo a não danificar o couro cabeludo e a haste capilar. Para isso, privilegie pentes ou escovas confeccionadas em materiais naturais e higienize-os regularmente com champô ou sabão antisséptico.

## MÁSCARAS E ÓLEOS

A aplicação de máscaras e de óleos no cabelo também contribui para a saúde e bem-estar capilar. A máscara de argila, por exemplo, nutre e hidrata, devolvendo a queratina ao cabelo danificado. Além disso, purifica, diminui a oleosidade, fortalece o couro cabeludo e ajuda no crescimento do cabelo, repondo as proteínas e selando os fios.

Por outro lado, os óleos vegetais e essenciais hidratam, nutrem, protegem e reparam o cabelo, fortalecendo-o e auxiliando na eliminação da irritação, da caspa e do excesso de oleosidade do couro cabeludo.

Alguns exemplos de óleos com estas propriedades são: óleos de coco, rícino, jojoba, abacate, groselha negra, alecrim, ylang ylang, hortelã e cedro.



## ALIMENTAÇÃO EQUILIBRADA

Ter uma dieta saudável, diversificada e nutricionalmente rica também contribui para um couro cabeludo menos sujeito a doenças.

Os aminoácidos e as proteínas que existem em alimentos como as carnes, os ovos e o leite favorecem o crescimento e o fortalecimento da raiz do cabelo. Por outro lado, o zinco, presente em ingredientes como nozes, gérmen de trigo e frutos do mar, contribui para o crescimento dos fios, ao mesmo tempo que diminui a oleosidade do couro cabeludo.

Importa ainda destacar a vitamina A, existente nas verduras, batata-doce, cenoura, manga e tomate, e que também evita a oleosidade excessiva no couro cabeludo.



## Conclusão

Atualmente, grande parte das doenças do couro cabeludo tem cura ou, pelo menos, formas de controlo, capazes de minimizar os seus efeitos e sintomatologia.

Por isso, é fundamental estar atento ao aspeto e aos sinais dados pelo seu cabelo, de modo a consultar um dermatologista, assim que detete que algo não está bem com o seu couro cabeludo. Um diagnóstico precoce pode contribuir para um tratamento mais eficaz, além dos resultados poderem ser visíveis e notórios em menos tempo.

Portanto, não desvalorize os problemas manifestados pelo seu couro cabeludo, pois eles carecem de avaliação e de tratamento, tal como as doenças que afetam outras partes do corpo.



## FONTES

(Consultadas a 05.02.2022)

[Sociedade Portuguesa de Dermatologia e de Venereologia. Doenças de pele.](#)

[KARYN SPRINGER, M.D., MATTHEW BROWN, M.D. e DANIEL L. STULBERG, M.D. Common Hair Loss Disorders.](#)

[UCDAVIS Health. Department of Dermatology. Medical Dermatology - Hair Disorders.](#)

[Skin Care Ascension Seton. Hair Disorders.](#)

[DermNet NZ. Follicular disorders.](#)

## SUGESTÕES

Contribua com sugestões de melhoria através do nosso [Formulário Online](#)

**AVISO:** Este Guia Prático é um espaço meramente informativo. A Medicare recomenda sempre a consulta de um profissional de saúde para diagnóstico ou tratamento, não devendo nunca este documento ser considerado substituto de diagnóstico médico.

## FICHA TÉCNICA

### EDITORA

Vânia Dias

### AUTORA

Teresa Santos

### REVISÃO DE MÉDICA CONVIDADA

Dra. Sofia Bezerra

### DESIGN

Adclick

### DEPARTAMENTO DE MARKETING MEDICARE

Paginação e revisão das normas gráficas da marca

### MEDICARE

Sede social

Rua do Centro de Convenções S8  
Mazuika Office Plaza Torre A, Bloco D  
Talatona, Luanda

Apoio ao cliente: 944 007 610

Email: [info@medicare.co.ao](mailto:info@medicare.co.ao)

Site: [medicare.co.ao/mais-saude/](http://medicare.co.ao/mais-saude/)

### EDIÇÃO

Adclick

Fevereiro de 2022

A Medicare não é uma entidade prestadora de Serviços de Saúde sendo os mesmos prestados a nível nacional por Parceiros especializados. Medicare é uma marca registada da NUTRI EVOLVE (SU) Lda, contribuinte fiscal 541 745 08 55, que gere Planos de Saúde que disponibilizam o acesso a uma rede exclusiva de Parceiros especializados na prestação de cuidados de saúde.

**TEMOS  
O PLANO  
CERTO  
PARA SI.**

PARA MAIS INFORMAÇÕES

**944 007 610**

[info@medicare.co.ao](mailto:info@medicare.co.ao)

[medicare.co.ao](http://medicare.co.ao)