




QUALIVIDAONLINE

# Queda de cabelo masculina: como controlar e evitar?

 [www.artriterreumatoide.blog.br](http://www.artriterreumatoide.blog.br)

## Queda de cabelo masculina: como controlar e evitar?

A queda de cabelo é uma preocupação recorrente na vida de diversas pessoas, além de afetar a autoestima e as relações interpessoais, esse fator pode ter origem mais aprofundada em problemas de saúde.

Em atendimentos focados em [tratamentos capilares](#), especialistas alertam que esse problema pode ter origem por herança genética ou mesmo associada a outras enfermidades como tireóide, desequilíbrios emocionais e abuso de substâncias.

A preocupação da população com a saúde e bem-estar aumentou consideravelmente nos últimos dois anos, com os principais fatores como a pandemia ocasionada pela COVID-19 e o fato das pessoas terem mais tempo em casa para focar em seus cuidados pessoais.

Considerando um período em que as pessoas evitavam sair de casa mesmo para realizar atividades essenciais como se alimentar, o aumento da demanda para produtos e serviços específicos como [comida low carb delivery](#) gerou novos negócios.

A geração de novos negócios aponta para o comportamento que ganhou mais força no mercado e como esse tem liderado as relações entre clientes e empresas e tudo que engloba ambos.

Com o aumento da pandemia e no regime de quarentena, não era possível que as pessoas se locomovessem para [clínicas médicas](#), exigindo a adequação dos consultórios para o meio digital.

Essa adequação do segmento da saúde para o meio digital somado às tendências de cuidados com a saúde possibilitou que as pessoas pudessem de fato seguir tratamentos para problemas de saúde que vinham sendo adiados há anos.

Sem dúvidas, a queda capilar é um dos fatores que mais preocupam as pessoas no quesito saúde e estética.

## Afinal, como identificar a queda capilar?

A queda capilar pode ser uma preocupação geral, mas efetivamente poucas pessoas sabem como identificá-la da melhor forma, pois diariamente o corpo humano faz a troca de seus fios, ocasionando na queda de aproximadamente 100 a 150 fios por dia.

Porquanto é preciso estar atento para identificar se a queda capilar está dentro dos padrões estabelecidos por especialistas em tricologia, ou se apontam para alguma anomalia na saúde.

Sabendo que a herança genética corrobora para a queda capilar e ainda o surgimento da calvície, recomenda-se observar o núcleo familiar a fim de saber se esse é um problema recorrente na família.

Estima-se que cerca de 80% da população masculina herda os genes responsáveis pelo surgimento da calvície, principalmente, se parentes próximos como pai ou mãe possuem esse problema de saúde.

As [clínicas masculinas](#) que possuem foco em atendimento para homens e as questões mais comuns a esse gênero, recomendam que no caso de ter parentes próximos que apresentem queda capilar intensa ou calvície, sejam feitos tratamentos para remediar.

Aliás, mesmo que essa questão seja um incômodo para a maioria das pessoas que a possuem, certamente em grande parte dos casos não é impossível de solucionar.

Com o acompanhamento médico é possível identificar a raiz do problema e tomar medidas.

Não só a herança genética corrobora para o acontecimento de quedas capilares como:

- Má alimentação;
- Desequilíbrios hormonais;
- Abuso de substâncias;
- Estresse.

E com certeza para todos os tópicos citados, existem soluções que combatem para a recorrência da queda capilar.

## Má alimentação

A má alimentação acontece por diferentes fatores, seja por uma rotina muito corrida, falta de opção de bons restaurantes e ainda em decorrência da dificuldade no acesso de alimentos saudáveis.

Os reflexos da alimentação são encontrados em vários aspectos da vida, incluindo a produtividade, concentração e certamente na qualidade de vida.

Diversos problemas de saúde tem origem na alimentação e também podem ser resolvidos a partir da mesma.

Visando estabelecer uma rotina de cuidados com a alimentação, é possível que sejam programadas refeições para dar mais dinamismo na rotina e evitar que haja brechas para que os indivíduos se alimentem de maneira errada.

A rotina de pessoas que passam parte do dia se dedicando ao trabalho fora de casa, não é tão simples para conciliar com a qualidade de vida. Nem todos possuem a mesma disciplina para manter as boas práticas. Por isso, a importância da programação das refeições.

Essa programação pode acontecer com o uso de alarmes nos aparelhos celulares, computadores e rádios relógio como lembrete para se alimentar, ou mesmo existe a opção de elaborar um cardápio de [marmitta fit para semana](#).

Muitas pessoas relatam que preferem ter o controle do processo de suas próprias refeições, e certamente a internet dispõe de receitas fáceis e acessíveis para a confecção das marmittas. Além disso, para melhor preservação, as marmittas podem ser congeladas.

Respeitando a opção de quem não sente afeição por cozinhar e ainda não tenha tempo hábil para isso, estão disponíveis no mercado empreendedores de tamanhos e localizações diversas para melhor suprir essa demanda.

O importante é ter o entendimento sobre como a alimentação pode ajudar a combater o problema da queda de cabelo e ter uma programação personalizada de rotina.

## Desequilíbrios hormonais

Os desequilíbrios hormonais surtem efeitos no corpo que com o auxílio médico podem ser solucionados da melhor maneira.

Durante a aferição de pressão em consultas de rotina, as pessoas podem se assustar com os resultados, que podem apresentar sintomas de hipertensão.

Em alguns casos, os pacientes relatam aos médicos que não tem herança genética desse problema.

Para averiguar as causas do problema, os médicos encaminham solicitações de exames e com os devidos laudos são analisados os resultados, encaminhando aos pacientes para uma [farmácia de manipulação](#) que irá fazer o medicamento adequado.

Os desequilíbrios hormonais refletem em problemas como depressão, ansiedade e tireóide, ocasionando a queda capilar.

Porquanto o tratamento para reposição hormonal é recomendado para combater outras questões de saúde secundárias, incluindo neste caso a tão preocupante queda capilar.

Vale ressaltar que o acompanhamento médico é imprescindível para atingir o equilíbrio hormonal de maneira cautelosa, respeitando os limites do próprio corpo e estando alinhado com as diretrizes da Organização Mundial de Saúde (OMS).

## Abuso de substâncias

O abuso de substâncias químicas como álcool e cigarro afeta o corpo humano de jeitos diferentes, além de ser prejudicial para o organismo surte efeitos visíveis.

É comum que os indivíduos que fazem o abuso de tais substâncias tenham que enfrentar problemas com sua saúde bucal e queda capilar como consequência de suas atitudes.

Embora as diretrizes médicas sejam muito claras quanto ao uso de tais substâncias, nem todas as pessoas conseguem ter disciplina a fim de diminuir os efeitos em sua saúde, e mesmo combater a queda capilar.

Por isso, não é vergonha procurar ajuda profissional em prol de ter uma qualidade de vida, afinal o abuso de substâncias é uma pauta de saúde e engloba o escopo de saúde mental.

Estar com a saúde mental em dia evita o surgimento de reflexos no corpo atrelados com questões mais graves.

## Estresse

As demandas individuais comuns na rotina diária certamente geram estresse na vida dos indivíduos.

O estresse tem origem em questões endógenas e exógenas, respectivamente, significando questões internas e externas ao indivíduo. Muitas das vezes o próprio indivíduo não dispõe de recursos para solucionar tais questões e depende de terceiros.

É justamente, por isso, que o estresse acontece. Não é a tarefa mais simples lidar com a pressão sobre algo que não está ao nosso alcance, pelo contrário, pode ser extremamente frustrante lidar com isso.

Mas, é preciso compreender as limitações individuais e de colegas de trabalho, por exemplo, para começar a lidar com o estresse rotineiro.

O estresse excessivo ocasiona problemas de saúde como ansiedade, desenvolvimento de tendências a depender de substâncias químicas, problemas gastrointestinais e ainda no surgimento de queda capilar.

Para o combate ao estresse, facilita criar uma programação de rotina para evitar ter que lidar com pressões desnecessárias. Acompanhamentos médicos são recomendados a depender dos efeitos de níveis dos reflexos de estresse no corpo.

O estresse certamente está atrelado ao surgimento da queda capilar, e para remediar essa situação, especialistas recomendam terapias alternativas como [acupuntura para ansiedade](#) visando garantir mais qualidade de vida.

## Aprendendo a lidar com a queda capilar

É verdade que lidar com a queda capilar pode ser um processo desafiador para a maioria dos indivíduos, no entanto sem desconsiderar que apesar de complexo, não é impossível o fazer.

Durante o tratamento ao combate da queda capilar é possível disfarçar os estragos ocasionados pela queda. Sabendo da frequência desse acontecimento ao gênero masculino, é comum ver barbearias fornecendo [micropigmentação capilar masculina](#).

O serviço de micropigmentação não é um tratamento, mas sim uma forma de evitar que a autoestima seja tão acometida pela questão.

Em adição, o acompanhamento profissional é indispensável para manter em dia a saúde e o bem-estar.

## Considerações finais

Sendo assim, conhecendo a ocorrência da queda capilar é preciso saber se efetivamente é um problema de saúde ou se trata apenas de um processo natural do corpo para tomar as medidas necessárias.

A depender da gravidade do problema é recomendado o acompanhamento médico para descobrir as origens e evitar que a questão se agrave, tornando mais difícil o tratamento.

Além disso, cuidados quanto à saúde são necessários, afinal, o corpo funciona como uma máquina em que todas as partes são como peças essenciais para o seu bom funcionamento.

Por fim, por mais difícil que seja, a queda de cabelo não deve ser tratada como um problema impossível de ser resolvido, afinal no mercado existem diversas soluções e alternativas de combate, tratamento e para amenizar os reflexos no corpo.

Esse texto foi originalmente desenvolvido pela equipe do blog [Guia de Investimento](#), onde você pode encontrar centenas de conteúdos informativos sobre diversos segmentos.

[Read More](#)

---