

Cabeça irritada

Dermatite seborreica, a famosa caspa, atinge até 5% da população de adultos jovens e pode evoluir para a queda dos cabelos. Há outros males que afetam o couro cabeludo e que devem ser tratados

» MÁRCIA MARIA CRUZ

Belo Horizonte — Todo mundo sonha com cabelos dignos de propaganda de xampu, mas nem sempre a saúde capilar permite. Não há brilho ou sedosidade que resista às caspas. Incômodas, elas enfeiam qualquer visual e dão um ar de certo desleixo. No entanto, resultam de um dos problemas capilares mais comuns: a dermatite seborreica. “O problema é causado pelo excesso de oleosidade, o que pode culminar em uma descamação. Se não cuidado, pode evoluir para queda de cabelo”, afirma o dermatologista José Rogério Régis Júnior, conselheiro da Sociedade Brasileira de Dermatologia, Regional Minas Gerais.

Outros problemas do couro cabeludo, menos frequentes, são infecções (por exemplo, bacterianas ou fúngicas), doenças inflamatórias (como psoríase e líquen plano), além dos quadros relacionados à queda de cabelo. A dermatite seborreica acomete de 3% a 5% da população dos adultos jovens. No entanto, pode aparecer numa fase muito jovem (crianças ainda na fase de amamentação). Nos lactantes, é causada pelo estímulo de hormônios maternos que passam para o bebê durante a gestação. Também aumenta a frequência de ocorrência a partir da puberdade, estendendo-se até os 40 anos. Mas pode ocorrer no idoso, em situações em que é estimulada a produção da secreção sebácea, como o mal de Parkinson.

O dermatologista Geraldo Magalhães lembra que as cascas podem ser secas e finas (quadros mais brandos) até crostas mais espessas (quadros mais intensos). Ao ser removidas, podem produzir feridas no couro cabeludo. A inflamação pode produzir vermelhidão e sensibilidade (coceira) no couro.

As caspas, além de provocar coceira extremamente incômoda, também são um problema estético. Causadas pelo excesso de oleosidade, elas podem também aparecer ou intensificar-se em períodos de estresse. “Pode haver uma piora no inverno ou pelo aumento da população de fungos residentes na região (conhecidos como *Pitiorporum ovale*)”, informa

Geraldo Magalhães. O problema pode atacar tanto homens quanto mulheres com a mesma intensidade. A dermatite seborreica tende a piorar no inverno e em condições de calor excessivo, porque, nessas ocasiões, há maior retenção de sebo e suor pelo couro cabeludo. A tensão emocional, alguns quadros neurológicos e situações de intenso comprometimento da imunidade costumam também ser fatores agravantes da doença.

O tratamento engloba o uso de xampus anti-inflamatórios e antifúngicos, que reduzem a população de fungos ou uma associação deles. Os produtos vendidos em farmácia, chamados popularmente de anticaspas, podem ser usados, mas, em algumas situações, podem não controlar adequadamente a inflamação e a irritação do couro cabeludo. Nesses casos, é indicada consulta ao dermatologista para a prescrição de medicamentos e xampus específicos.

Química

Manter a saúde dos cabelos é uma tarefa que exige cuidados ao lavar (veja quadro ao lado) e também uma redução no uso de produtos químicos. “Os cabelos saudáveis são os que se encontram pouco agredidos tanto por fatores físicos quanto químicos. Quanto mais próximo do natural, melhor, ou seja, os cabelos com maleabilidade, brilho, força e maciez são considerados mais saudáveis”, afirma Geraldo Magalhães.

De acordo com ele, os cabelos podem ser lavados todos os dias, mas deve-se evitar dormir com eles molhados. A umidade excessiva do couro cabeludo não é saudável e pode produzir ou agravar doenças. As caspas não são as únicas inimigas da saúde do cabelo das mulheres e também de alguns homens. Como costumam usar química no cabelo (escova progressiva, tinturas, entre outras), os cuidados devem ser redobrados. Todos esses métodos podem produzir danos aos fios, pois alteram a estrutura, tornando-o mais frágil e menos resistente à distensão (o que poderia levar à quebra do mesmo).

O estresse e a alimentação deficiente de nutrientes também causam ressecamento e oleosidade excessiva.

» SEBORREIA

• O QUE É

A dermatite seborreica é uma doença inflamatória de evolução crônica e recorrente, não contagiosa, caracterizada por manchas avermelhadas e descamativas em áreas ricas em glândulas sebáceas, como couro cabeludo, orelhas, sobrancelhas, sulcos nasolabiais e parte superior do tronco. Em bebês que estão sendo amamentados, afeta o couro cabeludo, a face, o tronco e as áreas de dobras (pescoço, nuca, axilas, virilha).

• CAUSAS

Ocorre devido à alteração na secreção das glândulas sebáceas, o sebo. Há aumento na produção de sebo e também alteração em sua composição. Ambas as alterações resultam do estímulo das glândulas sebáceas por ação de hormônios androgênicos sobre as glândulas sebáceas, que é condição predisponente para a dermatite seborreica.

• CONSEQUÊNCIAS

A dermatite seborreica parece ter ainda como fator causal um fungo do gênero *Malassezia*, que é componente da flora normal da pele e que usa a gordura deste meio para fabricar seus nutrientes. Em algumas pessoas, esse fungo pode ter a população aumentada e ser capaz de romper a barreira da superfície da pele, provocando uma reação inflamatória, a dermatite.

• INCIDÊNCIA

A dermatite seborreica é mais comum em homens, sendo a caspa a sua forma mais leve ou inicial, que afeta de 5% a 10% da população.

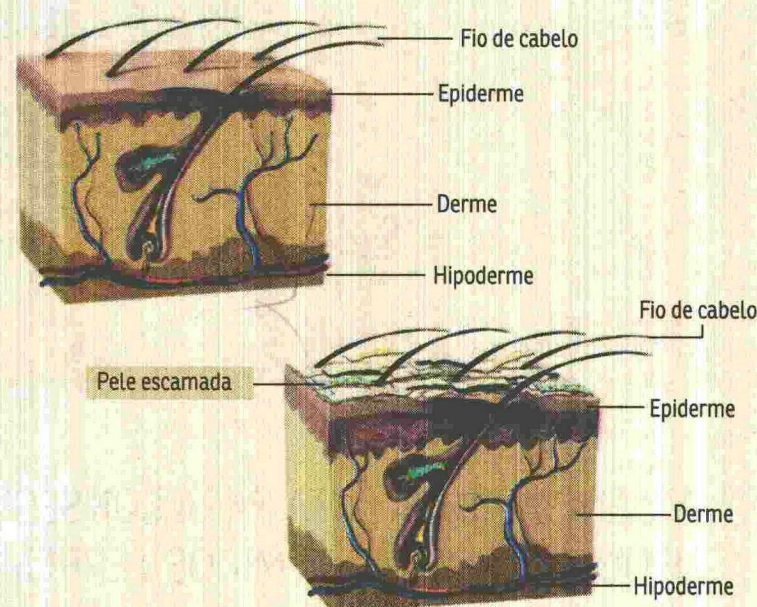
• TRATAMENTO

O tratamento pode ser feito com substâncias para remoção das escamas, no caso de descamação espessa no couro cabeludo. Nas áreas afetadas podem ser usados cremes ou loções de corticoides para reduzir a inflamação, além de cremes, loções ou xampus com substâncias de ação antifúngica. Excepcionalmente, em casos graves e extensos da doença podem ser empregados medicamentos até por via oral. Imunomoduladores tópicos também são opção de tratamento, assim como a fototerapia.

Fonte: Ana Cláudia de Brito Soares/Médica dermatologista da Sociedade Brasileira de Dermatologia

» DESCAMAÇÃO

A caspa nada mais é do que a descamação do couro cabeludo. A descamação seca representa um processo normal de renovação das células do local. A oleosa, entretanto, que pode ser percebida pela presença de placas que caem do cabelo e coceira, é causada pela presença de fungo e acúmulo de sebo.



■ COMO LAVAR O CABELO

O cabeleireiro Luiz Santos, do Portal da Beleza, preparou dicas para manter a saúde e a beleza dos fios.

• FREQUÊNCIA

- » É indicado lavar os cabelos depois de atividades como musculação, corrida e outros exercícios físicos. O suor acumula sódio nos fios. Se fizer atividades todos os dias, lave os cabelos com a mesma frequência.

• XAMPUS

- » Transforme a lavagem dos cabelos em um momento prazeroso.
- » Tenha sempre dois tipos de xampu, um antirresíduo e um para o embelezamento do cabelo. Procure intercalar o uso entre eles. Peça indicação ao cabeleireiro de qual o melhor produto para o seu tipo de cabelo.
- » Não use o vidro de xampu de 1 litro até terminar. Embora tal tamanho seja econômico, com o tempo o cabelo se acostuma. Você deve dividir esse conteúdo em vidros de 200ml. Assim, você poderá intercalar o uso com outros produtos.
- » Se você lava o cabelo todos os dias, uma mão de xampu é suficiente. Se lavar em dias alternados, dobre a medida.

• LAVAGEM

- » Esfregue o couro cabeludo e nunca os cabelos. A espuma que cai sobre os fios é suficiente para retirar a sujeira.
- » Enxágue abundantemente e, em seguida, retire todo o excesso de água com uma toalha.
- » Aplique condicionador e máscara no comprimento e nas pontas do cabelo (evite passar no couro cabeludo). Desembarace com pentes de dentes finos ou médios. Deixe agir por 5 a 10 minutos.
- » Enxágue abundantemente. Use água morna para retirar o óleo de alguns cremes. Aplique o leave-in (finalizador). Use o bom senso para saber a quantidade.

• CASPAS

- » Intercale o xampu contra caspa com um xampu hidratante. Em casos crônicos, obedeça à orientação do dermatologista.