



Sumário

<i>Prefácio</i>	11
<i>Introdução</i>	15
1. As mulheres e o cabelo: um caso de amor eterno	19
2. O eflúvio telógeno	23
3. Distúrbios alimentares e queda de cabelo	51
4. A alopecia androgenética	59
5. Problemas hormonais e calvície	75
6. Distúrbios emocionais e calvície	85
7. Tipos comuns de alopecia	91
8. Problemas capilares relacionados com a estética ...	97
9. Cuidados com os cabelos	109
<i>Sites interessantes</i>	125



Prefácio

A leitura de *É outono para os meus cabelos* recupera o verdadeiro exercício da prática médica, numa abordagem que mostra a clínica viva e a importância da relação médico–paciente. Além disso, este livro representa o esforço de um médico dermatologista em recuperar a unidade essencial da disciplina médica, apoiada no seguinte fio condutor: a arte de tratar. Ao relacionar a queda das folhas no outono com a queda dos cabelos da mulher, sugere não apenas a queda dos cabelos, mas também a naturalidade de um ciclo de vida.

O cabelo parece um tema banal à primeira vista, mas na verdade é a parte do corpo que concentra as principais relações de amor e ódio. A cultura do “cabelo bom” tomou conta da sociedade de tal forma que o ideal são cabelos longos, cheios, lisos e que balancem ao vento como nos comerciais de TV.

Em contrapartida, o “cabelo ruim” é a característica física mais funcional para a discriminação. Desde peque-

nos, ouvimos dizer que alguém tinha o “cabelo ruim”, e “ruim” é sinônimo de feio. Assim, os cabelos também representam um adorno sexual importante. Na história da humanidade, o homem sempre se preocupou com os cabelos, tanto que hoje eles são alvo de estudos religiosos, mitológicos, culturais e científicos. Portanto, toda alteração que afete os cabelos ou o couro cabeludo de uma pessoa certamente causa um impacto importante sobre sua autoestima e sua personalidade, como mostra muito bem o autor.

Esta obra é surpreendente e de conteúdo encantador, mantém o leitor atento até seu desfecho. Ao mesmo tempo em que nos ensina sobre a problemática dos cabelos e suas doenças, relaciona-os com a vida emocional dos pacientes; modelo que ultrapassa os paradigmas de apresentações de casos em reuniões clínicas.

Durante a leitura do livro, lembrei-me de uma antiga fábula, intitulada “O mercador e o papagaio”, que fala sobre a necessidade de buscar a explicação para o drama da perda dos cabelos.

Um mercador oriental possuía um papagaio. Um dia, o papagaio derrubou um frasco de óleo. O mercador ficou furioso e bateu na parte traseira da cabeça do papagaio. Daí em diante, o papagaio, que antes parecia ser muito inteligente, não pôde mais falar, e, além disso, perdeu as penas da cabeça e ficou calvo. Um dia, ele estava sentado no estabelecimento do seu mestre, quando um freguês calvo entrou na loja. Ao olhar o homem, o papagaio ficou muito animado e batendo as asas, grasnou e para o espanto de todos, recuperou a habilidade de falar e disse: “Você tam-

bém derrubou um frasco de óleo e levou um golpe na parte traseira da cabeça e por isso perdeu todos os cabelos?”*

Esta é uma obra para aprender e ensinar a buscar o porquê de aquele sintoma tão indesejável e atormentador surgir em um momento de fragilidade, destruindo a imagem que tanto nos preocupa.

Marlene Monteiro da Silva


Psicóloga, psicanalista, especialista em psicologia hospitalar.

Psicóloga da divisão de psicologia do Instituto Central do Hospital das Clínicas (ICHC) e do Departamento de Cirurgia do Aparelho Digestivo do ICHC e da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (FMUSP).

Responsável pelo Serviço de Cirurgia da Obesidade Mórbida do ICHC. Coordenadora do curso de especialização em Distúrbios Alimentares e Obesidade da Divisão de Psicologia do ICHC e do Centro de Estudos em Psicologia da Saúde (CEPSIC).

Professora do Instituto de Pesquisa Capacitação Especialização (IPCE).

* PESECHKIAN, Nossrat. *O mercador e o papagaio: histórias orientais como ferramentas em psicoterapia*. Campinas: Papirus, 2001.



Introdução

Após ter escrito um livro sobre síndrome dos ovários policísticos e outro sobre calvície, eu queria seguir um rumo diferente: deixar os temas médicos de lado e enfrentar de vez um pedido interno: dedicar-me aos romances. Posso dizer até que já venho me arriscando, escrevendo textos mais curtos e crônicas.

Um dia, porém, uma de minhas pacientes perguntou por que eu não escrevia sobre a queda de cabelos em mulheres. Afinal, trata-se de um problema que muitas enfrentam, e não há livros acessíveis sobre o tema.

A pergunta mexeu comigo. Minha facilidade para escrever sobre temas médicos ajudaria e eu poderia utilizar a experiência clínica para contar histórias sobre mulheres que perdem cabelos. Eu mesclaria casos reais com conhecimentos técnicos que esclarecessem e ajudassem aquelas que sofrem do problema.

Com o tempo, e revendo algumas fichas de pacientes, comecei a selecioná-las. Liguei para cada uma delas e pedi

permissão para contar suas histórias, sem divulgar nome, atividade profissional ou outra informação que pudesse revelar sua identidade. Algumas preferiram não aceitar – vontade que acatei de imediato –, mas muitas se sentiram felizes em colaborar. Para outras, servir de exemplo foi uma honra, já que conheciam meu trabalho, haviam lido meus livros e acreditavam que a iniciativa poderia ser muito proveitosa.

Em verdade, posso afirmar que a maioria delas me incentivou, e devo agradecer a quem plantou essa idéia em minha vida e a quem me deu forças para fazer deste livro uma realidade.

De história em história, procurei abordar os problemas mais comuns relacionados com a queda de cabelos. Pincelei cada capítulo com informações sobre patologias, exames, tratamentos, causas e dados de pesquisas clínicas.

O resultado apareceu lentamente, de forma bastante cadenciada. Falar sobre queda de cabelos em mulheres exige delicadeza e pureza de alma que não precisei utilizar para escrever sobre calvície masculina. Foi realmente mais difícil.

Conforme o texto tomava corpo e se aproximava do planejado, percebi que precisava de um nome para ele – algo que o afastasse de um simples “livro de histórias” sobre a queda capilar feminina. Olhei pela janela do meu consultório. O dia estava maravilhosamente iluminado pelo sol, porém com temperaturas mais amenas, agradáveis. Enquanto algumas pessoas passavam pela rua, algo me chamou a atenção. Uma lufada de vento levantou diversas folhas de uma árvore. Muitas delas se desprenderam dos galhos e foram levadas com o vento; caíam com facilidade. Era outono, época da queda das folhas. Outono também é o pe-

ríodo do ano em que, coincidentemente, as mulheres mais perdem cabelos. Naquele dia batizei o livro que você tem em mãos: *É outono para os meus cabelos*.