



ALOPECIA AREATA



01

O QUE É
ALOPECIA
AREATA

O que é Alopecia Areata

A alopecia areata ou “pelada” é uma doença crônica e não-cicatricial dos folículos pilosos (ou raízes) na qual há perda de pelos e cabelos, podendo acometer todas as regiões corporais. Há de forma mais comum áreas ovais ou arredondadas sem pelos no couro cabeludo, podendo ser encontradas falhas semelhantes nas sobrancelhas, nos cílios e na barba, entre outros. Ela é queixa frequente no consultório do dermatologista, responsável por até quase 4% das consultas, afetando cerca de 2% da população, sendo mais de 85% dos pacientes com menos de 40 anos, de ambos os sexos e de forma similar de todas as etnias.

Há quadros de diferentes gravidades, com lesões difusas ou únicas. Quando a lesão é uma pequena falha de cabelos no couro cabeludo ou na barba, geralmente em um formato arredondado, é chamada de alopecia areata do tipo localizada ou focal, mesmo quando há várias placas ao mesmo tempo (multifocal). Estes casos podem involuir (ou seja, melhorar) de forma completa espontaneamente. O tratamento médico consiste em acelerar este processo, reduzindo a inflamação e estimulando a recuperação dos cabelos a partir do uso de medicamentos sistêmicos, injetáveis ou tópicos.

Mas em alguns casos, estas placas tendem a se associar, eliminando todos os pelos daquela região ou, ainda, o processo tomar conta de todos os folículos corporais, constituindo os quadros de alopecia total e de alopecia universal. São casos mais graves nos quais a remissão espontânea não é esperada.



O que é Alopecia Areata

Em todos os casos, podem coexistir outros problemas fisiológicos e orgânicos, como alterações das unhas, distúrbios auditivos e hormonais, depressão e até mesmo pensamentos suicidas. Em cerca de 30% dos casos, a alopecia também pode ter relação com outras enfermidades de natureza imunológica como diabetes, tireoidites, vitiligo, lúpus, dentre outras. Por isso, a avaliação pelo médico dermatologista é sempre muito importante.

A doença não é contagiosa. Traumas físicos, fatores emocionais e quadros infecciosos podem estimular ou agravar o quadro. Estudos apontam que, aproximadamente, 5% dos pacientes perdem todos os pelos do corpo.

Dentre as possíveis causas da distúrbio podemos citar fatores genéticos (de 10% a 42% dos casos, o paciente cita outras pessoas da família com o mesmo problema) e imunológicos (genes implicados na suscetibilidade à alopecia areata que interagem com fatores ambientais desencadeantes, como a presença de micro-organismos ou estresse que, por sua vez, dispara uma resposta imunológica capaz de lesionar o folículo piloso). Vale a pena ressaltar que o cabelo tende a crescer novamente, uma vez que a doença não destrói os folículos pilosos (ou seja, não evolui com cicatriz), apenas os mantêm inativos durante o período de inflamação.

02

SINTOMAS



■ Sintomas

Na alopecia areata os pacientes podem perceber sensação de ardência ou coceira nas regiões afetadas pela perda dos cabelos. A pele tende a ficar lisa e brilhante e os pelos ao redor da placa são removidos com muita facilidade se forem puxados. Quando nascem novamente, os cabelos podem ser brancos. No entanto, posteriormente, em geral, retornam à sua coloração normal.

Conforme mencionamos anteriormente, outras doenças autoimunes podem favorecer o aparecimento da doença como vitiligo, lúpus e problemas da tireoide, por exemplo. Sendo assim, em alguns casos é necessário que seja feita a reavaliação dos exames de sangue. O principal dano causado aos pacientes é mesmo o psicológico, visto que os casos mais extensos podem interferir muito na rotina diária e na qualidade de vida.

03

DIAGNÓSTICO



■ Diagnóstico

O diagnóstico da alopecia areata é feito por exame físico. Em casos mais específicos, o médico responsável pelo tratamento pode solicitar que seja feita uma biópsia da pele afetada e outros exames de sangue, com o objetivo de afastar outras possíveis causas de alopecia. Puxar gentilmente os fios na borda das placas (teste de tração) auxilia a confirmar o diagnóstico, já que na alopecia areata eles saem facilmente com suas raízes.

Outras causas que devem ser afastadas são: tricotilomania, tinea capitis, sífilis secundária, alopecia de tração, lúpus. Se os resultados forem ambíguos, pode ser necessário a realização de exames adicionais com lâmina de hidróxido de potássio, rastreamento de sífilis, cultura para fungo ou biópsia.

A ALOPECIA AREATA É UMA DOENÇA GRAVE?

Por se tratar de doença imune que altera a aparência do indivíduo, a alopecia areata pode trazer grande impacto na qualidade de vida, pelo abalo do estado emocional, necessidade de disfarce (perucas, tinturas) entre outros. Por esse motivo, em alguns casos o apoio psicológico é fundamental.



A ALOPECIA AREATA SE CURA SOZINHA?

Ela pode regredir espontaneamente, entretanto cada caso é único, o que significa que alguns pacientes podem ver seus cabelos crescendo novamente, enquanto outros não.



É POSSÍVEL EVITAR QUE ACONTEÇA?

Por se tratar de uma doença autoimune, estando diretamente relacionada a reações do organismo, é praticamente impossível prever ou mesmo evitar novos episódios.

Além disso, as características variam bastante, sendo que algumas pessoas apresentam perdas graduais, com longos intervalos de tempo, enquanto outras sofrem perdas agressivas, em um curto período de tempo.

No entanto, a partir de um acompanhamento especializado, é possível fazer o mapeamento de possíveis "gatilhos" e procurar manejá-los adequadamente - sempre tendo em mente que combater a alteração imune é fundamental. Independentemente disso, é de extrema importância procurar um dermatologista para fazer a devida identificação do problema e, posteriormente, iniciar o tratamento precoce, buscando os melhores resultados.



04

TRATAMENTO



■ Tratamento

Sabe-se hoje muito mais sobre o complexo processo imune da alopecia areata, que parece afetar a fase de desenvolvimento dos fios (anágena), na qual as células dos folículos (raízes) estão se proliferando intensamente. Assim, a participação de linfócitos T e citocinas inflamatórias leva à inibição desta proliferação no bulbo do cabelo e a consequente perda do fio.

Desta forma, todos os tratamentos visam a inibir este processo inflamatório. Medicamentos tradicionalmente utilizados, como corticosteróides tópicos, infiltrados no couro cabeludo e mesmo sistêmicos são a primeira linha de tratamento. Outras opções são a antralina e o difenciprone tópicos e as sulfas e o metotrexato sistêmico, sempre indicados pelo médico dermatologista em acordo com o paciente. Outros procedimentos e medicamentos, como o minoxidil, também podem ser utilizados, para estímulo de crescimento de novos pelos.

Mas o grande diferencial que o esclarecimento do mecanismo da doença trouxe foi a opção de se utilizarem medicamentos com alvo específico no tratamento destes indivíduos: os inibidores de JAK (janus-kinase). Tradicionais no manejo de outras doenças imunes, como a artrite reumatóide e a psoríase, esta classe de medicações é de via oral, sendo o baricitinibe o único que conta com a indicação até o momento.

05

RECOMENDAÇÕES



■ Recomendações

Não deixe de procurar um dermatologista ao notar o surgimento de áreas com perda de cabelos ou de pelos em algumas partes do corpo. Lembre-se que o diagnóstico e tratamento precoces são fundamentais para minimizar e reverter os quadros da doença;

Esteja sempre atento. Os episódios de queda, seguidos de recuperação total ou parcial do cabelo perdido, podem se manifestar diversas vezes ao longo da vida. Com ou sem tratamento, o crescimento completo ou parcial deve ser esperado dentro de alguns meses. Infelizmente, existem casos de perda dramática;

Geralmente, quando volta a crescer, o cabelo é bastante fino e branco, mas não estranhe pois depois de um tempo ele retoma a cor e consistência normais;

Se a alopecia areata estiver prejudicando a sua qualidade de vida e a sua autoestima, não hesite em procurar ajuda psicológica.

06

OUTRAS DICAS



■ Outras dicas

- **Busque informações sobre a doença em fontes confiáveis. À medida que você obtém mais conhecimento sobre o problema, poderá controlar a ansiedade com mais facilidade, além de compreender a sua evolução.**
- **Desconfie de soluções milagrosas e produtos oferecidos na internet.**
- **O uso de maquiagem para atenuar a aparência da perda dos fios pode ajudar.**
- **Invista em chapéus, perucas e lenços para proteger a cabeça enquanto você estiver em tratamento. Além de serem estilosos, conferem um visual mais moderno e protegem as regiões descobertas do sol**
- **Maneje o estresse com atividades físicas, meditação, conversa com amigos, psicoterapia: lembre-se que as crises agudas de queda podem estar associadas a períodos críticos de estresse, tais como problemas na família ou no trabalho, acidentes, cirurgias, mortes, etc.**

07

CONCLUSÃO



■ Conclusão

A alopecia areata geralmente se apresenta em diferentes formas e em diferentes partes do corpo, podendo haver queda de cabelo tanto no couro cabeludo como em outras regiões da pele.

Não se trata de uma doença contagiosa, os fatores de risco podem ser diversos e, para que seja possível chegar a um diagnóstico preciso, é necessária a consulta com um dermatologista.