REVISTA INTERDISCIPLINAR DE SABERES APLICADOS

ASPECTOS EMOCIONAIS E AUTOESTIMA RELACIONADOS À QUEDA CAPILAR: UMA ABORDAGEM DA TRICOLOGIA INTEGRADA

EMOTIONAL ASPECTS AND SELF-ESTEEM RELATED TO HAIR LOSS: AN INTEGRATED TRICHOLOGY APPROACH

ASPECTOS EMOCIONALES Y AUTOESTIMA RELACIONADOS CON LA CAÍDA CAPILAR: UN ENFOQUE DE LA TRICOLOGÍA INTEGRADA

Estefanny Barbosa de Souza
Graduanda do curso de Estética e Cosmética
Instituição: Faculdade Inpro
Endereço: Goiânia - GO
E-mail: estefannyfanny2007@gmail.com

Maria Eduarda Souza dos Santos
Graduanda do curso de Estética e Cosmética
Instituição: Faculdade Inpro
Endereço: Goiânia - GO
E-mail: souzadossantosmariaeduarda728@gmail.com

Thatiane Borges Fernandes
Graduanda do curso de Estética e Cosmética
Instituição: Faculdade Inpro
Endereço: Goiânia - GO
E-mail: thatianeborges0@gmail.com

RISA
Revista Interdisciplinar de Saberes Aplicados

Resumo: A queda de cabelo feminina excede os aspectos estéticos, que envolve impactos emocionais, sociais e também psicológicos. O cabelo está diretamente relacionado a autoestima, identidade e feminilidade, fazendo com que alterações capilares causem insegurança, sofrimento emocional e ansiedade. Dentre as alopecias que mais afetam o emocional pode-se destacar a alopecia areata, a alopecia androgenética e o eflúvio telógeno, devido a grande visibilidade que elas causam pela perda capilar e consequentemente geram as mudanças na aparência. Além disso, fatores emocionais como o estresse, ansiedade e depressão podem desencadear ou piorar a queda dos fios. Desse modo, a tricologia integrada surge como uma abordagem multidisciplinar que considera fatores biológicos, emocionais e nutricionais, que busca não apenas a recuperação capilar, mas também a melhora da autoestima e da qualidade de vida.
Palavras-chave: Alopecia. Autoestima. Queda capilar. Saúde emocional. Tricologia integrada.

Abstract: Female hair loss exceeds aesthetic aspects, involving emotional, social, and psychological impacts. Hair is directly related to self-esteem, identity, and femininity, causing hair alterations to generate insecurity, emotional suffering, and anxiety. Among the types of alopecia that most affect emotional health are alopecia areata, androgenetic alopecia, and telogen effluvium, due to the high visibility caused by hair loss and the consequent changes in appearance. In addition, emotional factors such as stress, anxiety,

and depression may trigger or worsen hair loss. Therefore, integrated trichology emerges as a multidisciplinary approach that considers biological, emotional, and nutritional factors, aiming not only at hair recovery, but also at improving self-esteem and quality of life.
Keywords: Alopecia. Emotional health. Hair loss. Integrated trichology. Self-esteem.

Resumen: La caída del cabello femenino excede los aspectos estéticos, involucrando impactos emocionales, sociales y psicológicos. El cabello está directamente relacionado con la autoestima, la identidad y la feminidad, haciendo que las alteraciones capilares causen inseguridad, sufrimiento emocional y ansiedad. Entre las alopecias que más afectan el estado emocional se destacan la alopecia areata, la alopecia androgenética y el efluvio telógeno, debido a la gran visibilidad que generan por la pérdida capilar y los cambios en la apariencia. Además, factores emocionales como el estrés, la ansiedad y la depresión pueden desencadenar o empeorar la caída del cabello. De este modo, la tricología integrada surge como un enfoque multidisciplinario que considera factores biológicos, emocionales y nutricionales, buscando no solo la recuperación capilar, sino también la mejora de la autoestima y la calidad de vida.
Palabras clave: Alopecia. Autoestima. Caída capilar. Salud emocional. Tricología integrada.

INTRODUÇÃO

A queda capilar feminina ultrapassa os limites estéticos, tornando-se uma questão social, emocional e até política dentro da sociedade contemporânea. Historicamente, o cabelo feminino foi associado à beleza, feminilidade, juventude e identidade social, fazendo com que alterações capilares impactem diretamente a autoestima e a percepção da mulher sobre si mesma. Nesse contexto, a perda de cabelo pode desencadear sentimento de insegurança, vergonha, ansiedade e isolamento social, especialmente devido aos padrões estéticos impostos culturalmente às mulheres.

Além dos fatores genéticos e hormonais, aspectos emocionais como estresse, ansiedade e depressão apresentam forte relação com os distúrbios capilares, podendo tanto desencadear quanto intensificar quadros de alopecia e queda dos fios. A sociedade contemporânea, marcada por cobranças estéticas e sociais constantes, contribui para o aumento do sofrimento psicológico relacionado à imagem corporal feminina. Dessa forma, a saúde capilar deve ser compreendida de maneira integrada, considerando não apenas os fatores biológicos, mas também os emocionais e psicossociais envolvidos.

A tricologia integrada surge, portanto, como uma abordagem multidisciplinar voltada à compreensão ampla da saúde capilar, reconhecendo a influência das emoções, da autoestima e da qualidade de vida no tratamento da queda de cabelo. Nesse cenário, torna-se fundamental discutir os impactos emocionais causados pela perda capilar em

RISA Revista Interdisciplinar de Saberes Aplicados

mulheres, bem como refletir sobre os padrões sociais que reforçam a associação entre cabelo e valor feminino.

1.1 Quais as abordagens que a tricologia integrada trabalha as patologias?

A tricologia integrada não trata a queda capilar apenas como um problema estético, mas como um reflexo de fatores físicos, emocionais e comportamentais. Por isso, as abordagens são amplas e combinadas. Abordagens da tricologia integrada nas patologias capilares:

Avaliação global do paciente:O profissional analisa não só o couro cabeludo, mas também Histórico de saúde; Alimentação; Níveis de estresse e ansiedade; Rotina de vida. Isso ajuda a identificar causas como desequilíbrios hormonais, carências nutricionais ou fatores emocionais. Tratamento do couro cabeludo e fios Inclui técnicas como: Higienização específica,uso de ativos (vitaminas, loções estimulantes),terapias como LED, alta frequência e microagulhamento.Esses recursos estimulam o crescimento e fortalecem os fios.

Abordagem emocional e psicológica:A queda capilar está muito ligada à autoestima por isso trabalha-se o impacto emocional da alopecia, pode haver encaminhamento para apoio psicológico, técnicas de relaxamento e controle do estresse são incentivadas. Equilíbrio nutricional:A alimentação influencia diretamente a saúde capilar em alguns casos, indicação de suplementação. Práticas integrativas:A tricologia integrada pode utilizar terapias complementares, como:Aromaterapia,fitoterapia,massagens terapêuticas. Essas técnicas ajudam no equilíbrio do organismo e redução do estresse.

Educação e autocuidado, o paciente aprende a: Cuidar corretamente do cabelo e couro cabeludo, evitar hábitos prejudiciais, desenvolver uma relação mais saudável com sua imagem. A tricologia integrada trata as patologias capilares de forma holística, considerando corpo e mente. O objetivo não é só controlar a queda, mas também melhorar a autoestima e o bem-estar emocional do paciente.

2. QUAIS AS ALOPECIAS QUE MAIS AFETA O EMOCIONAL ?

O cabelo proporciona um papel fundamental na construção da identidade, autoestima e na imagem pessoal, sendo considerado um importante componente estético e social. Desse modo, alterações capilares, como as alopecias, podem causar repercussões emocionais significativas, afetando diretamente a qualidade de vida das pessoas. As

alopecias se caracterizam pela perda parcial ou total dos fios de cabelo, que pode apresentar diferentes causas e manifestações clínicas, podendo ser algumas delas mais impactantes no ponto de vista psicológico.

> "Alopecia areata é uma doença autoimune que não apenas afeta a aparência física dos pacientes, mas também exerce um impacto profundo na saúde mental e emocional. A condição frequentemente leva a sentimentos de ansiedade e depressão, prejudicando significativamente a qualidade de vida dos afetados. Os indivíduos acometidos podem enfrentar desafios sociais e psicológicos, como a baixa autoestima e o isolamento social, tornando crucial o suporte psicológico como parte integral do tratamento". (SILVA,2024)

Dentre os tipos de alopecia, a Alopecia areata se destaca pelo aparecimento de falhas arredondadas no couro cabeludo, podendo evoluir de maneira imprevisível. Por ela se tratar de uma condição que frequentemente está associada a fatores autoimunes e emocionais, os indivíduos afetados podem apresentar sentimento de insegurança e baixa autoestima, ansiedade, especialmente devido à visibilidade das lesões.

Outro tipo relevante é a Alopecia androgenética, que é conhecida como calvície comum. Ela se trata de uma condição progressiva, com uma forte influência genética, que afeta tanto homens quanto mulheres. Embora seu desenvolvimento seja de forma lenta, o impacto emocional pode ser significativo, principalmente em indivíduos jovens ou em mulheres, visto que a forte influência dos padrões estéticos e sociais estão relacionados à aparência.

Já a Alopecia eflúvio Telógeno caracteriza-se por uma queda capilar difusa e acentuada, que geralmente é desencadeada por fatores como estresse físico ou emocional, eventos traumáticos ou alterações hormonais. A grande intensidade da queda, frequentemente percebida de forma abrupta, pode gerar um excesso de preocupação de forma que agrave o estado emocional do indivíduo.

Ademais, podemos observar as alopecias que mais afetam a autoestima e o emocional por se tratarem de quedas de cabelo que ficam bem mais visíveis e aparentes e tendem a provocar maior impacto psicológico. A relação entre queda capilar e saúde mental evidencia a necessidade de uma abordagem que considere não apenas os aspectos clínicos, mas também o suporte psicológico, que visa minimizar os efeitos negativos na qualidade de vida dos pacientes.

3. Considerações finais

Conclui-se que a queda capilar feminina vai muito além de uma questão estética, visto que que seus impactos podem afetar diretamente o bem-estar emocional, a autoestima e a qualidade de vida das mulheres. Por os cabelos possuírem forte relação

com a identidade, a feminilidade e a percepção de beleza, a perda capilar frequentemente gera sentimento de insegurança, tristeza, ansiedade e até isolamento social, afetando diferentes aspectos da vida pessoal e profissional das pacientes.

Nesse contexto, torna-se evidente a importância da tricologia integrada, que propõe uma abordagem ampla e humanizada da saúde capilar. Em vez de considerar apenas os sinais físicos da alopecia, essa área busca compreender todos os fatores que podem estar relacionados ao problema, incluindo aspectos hormonais, nutricionais, genéticos, emocionais e sociais. Dessa forma, o tratamento torna-se mais eficaz, pois atende às necessidades da paciente de maneira individualizada e completa.

Ao longo deste trabalho, foi possível observar que algumas patologias capilares femininas apresentam grande potencial de impacto emocional, reforçando a necessidade de um olhar multidisciplinar durante a avaliação e o tratamento. A atuação conjunta de diferentes profissionais da saúde contribui não apenas para a recuperação dos fios, mas também para o fortalecimento da autoestima, da confiança e do equilíbrio emocional das mulheres afetadas.

Portanto, é fundamental que o cuidado com a saúde capilar seja realizado de forma integrada, considerando a paciente em sua totalidade. Mais do que promover melhorias estéticas, o tratamento das patologias capilares deve buscar proporcionar bem-estar físico e emocional, favorecendo uma melhor qualidade de vida e auxiliando as mulheres a recuperarem sua autoconfiança e sua relação positiva com a própria imagem.

4. Referências

FERNANDES, Nayara Yuri Morimoto et al. Alopecia androgenética feminina – o impacto na autoestima. RECIMA21, v. 4, n. 10, 2023. Disponível em: RECIMA21.Acesso em: 14 maio 2026.

ARAÚJO, Gilmara Morais de. Percepção psicossocial de pacientes com alopecia androgenética feminina. Repositório Institucional do UNIFIP, 2024. Disponível em: UNIFIP Repositório. Acesso em: 14 maio 2026.

SILVA, Barbara de Medeiros; DIAS, Beatriz da Silva. Ansiedade e distúrbios capilares: uma análise sobre a influência da saúde mental na textura e vitalidade dos cabelos. Revista Estética em Movimento, 2025. Disponível em: Revista Estética em Movimento. Acesso em: 14 maio 2026.

MARINHO, Giselle Lira et al. Impactos da estética na terapia capilar de mulheres no pós-parto. Research, Society and Development, v. 11, n. 7, 2022. Disponível em: ResearchGate Artigo. Acesso em: 14 maio 2026.

SILVA, A. C. et al. Alopecia areata e os impactos psicológicos na autoestima e qualidade de vida. Revista Ibero-Americana de Humanidades,CiênciaseEducação,2024.Disponívelem: https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/14772. Acesso em: 1 maio 2026.

RIVITTI, E. A. Alopecia areata: revisão e atualização. Anais Brasileiros de Dermatologia, Rio de Janeiro. Disponível em: https://www.scielo.br/j/abd/a/vXCLdmVdz8ct6qzkmjBCSyd/abstract/?lang=pt.Acesso em: 1 maio 2026.

SANTOS, M. F. et al. Impactos da alopecia na qualidade de vida dos pacientes. Brazilian Journal of Health Review, 2023. Disponível em: https://bwsjournal.emnuvens.com.br/bwsj/article/view/371. Acesso em: 1 maio 2026.

OLIVEIRA, L. P. et al. Fatores emocionais associados à alopecia. RECIMA21 – Revista Científica Multidisciplinar, 2024. Disponível em: https://recima21.com.br/index.php/recima21/article/view/5730. Acesso em: 1 maio 2026.

COSTA, R. S. et al. Aspectos emocionais relacionados à alopecia. Revista Brasileira de Psicologia Hospitalar, 2023. Disponível em: https://revistasbph.emnuvens.com.br/revista/article/view/82. Acesso em: 1 maio 2026.

FERREIRA, T. M. et al. Alopecia e saúde mental: revisão integrativa. Revista Científica Cognitus, 2024. Disponível em: https://ojs.editoracognitus.com.br/index.php/revista/article/view/174. Acesso em: 1 maio 2026.

SILVA, Ana Carolina; SOUZA, Mariana Ferreira. Eflúvio telógeno: causas, diagnóstico e tratamento. Goiânia: Pontifícia Universidade Católica de Goiás, 2023.Disponível em: https://repositorio.pucgoias.edu.br/jspui/handle/123456789/10028. Acesso em: 2 maio 2026

RISA
Revista Interdisciplinar de Saberes Aplicados