

Rabo de cavalo apertado, como o de Haaland, pode causar queda de cabelo? Entenda

Category: GERAL

escrito por Maria Luiza | 26 de junho de 2026



Nas redes sociais, o estilo do craque tem rendido comentários, inclusive de gente apostando que ele vai acabar ficando calvo de tanto prender os fios desse jeito.

□Mas será que prender o cabelo com força e repetidamente pode mesmo cobrar esse preço? Em parte, sim, embora a história tenha nuances.

Segundo Mariana Paixão, dermatologista e especialista da Sociedade Brasileira de Dermatologia, cabelos muito esticados e presos com frequência podem desencadear um problema com nome próprio.

“Os cabelos muito tensionados e usados repetidamente, com coque, rabo de cavalo e tranças extremamente firmes, podem causar o que a gente chama de alopecia por tração”, explica ao g1.

A tensão contínua provoca um dano mecânico no folículo piloso, a estrutura da pele de onde nasce o fio.

A boa notícia é que, percebido cedo, o quadro tem volta. “No início, é reversível: se você parar, vai melhorar. Mas, se feito por anos e anos, provavelmente vai gerar uma cicatriz no

folículo, e aí você tem a perda definitiva dos fios”, diz a especialista.

-□ Os primeiros sinais costumam ser os seguintes:

dor e sensibilidade no couro cabeludo depois de prender,
vermelhidão,

quebra dos fios

e um afinamento progressivo na linha da testa e nas têmporas –
justamente as regiões que sofrem mais tração nos penteados.

Tração x calvície genética

Apesar de ambas provocarem perda de cabelo, a alopecia de tração e a calvície genética têm origens diferentes.

“São duas coisas completamente diferentes, com fisiopatologias diferentes”, afirma a dermatologista.

O personagem central é o DHT, substância derivada da testosterona.

As pessoas que são geneticamente predispostas têm esse hormônio se ligando aos receptores dos folículos, e isso causa uma miniaturização dos fios. O fio vai nascendo cada vez mais fino e mais curto.

A simples presença da DHT, porém, não significa que uma pessoa ficará calva.

O fator determinante é a sensibilidade dos folículos à ação dessa substância, característica ligada à herança genética.

Em pessoas predispostas, a DHT se conecta a receptores presentes nos folículos e desencadeia um processo chamado miniaturização.

A cada novo ciclo, o cabelo nasce mais fino, mais curto e menos visível.

E isso é algo que ocorre aos poucos. Um fio inicialmente grosso e comprido pode perder espessura ao longo dos anos, até que o folículo produza apenas um cabelo muito pequeno ou deixe de gerar fios perceptíveis.

Isso também ajuda a explicar por que a calvície não depende necessariamente de uma alteração hormonal detectada em exames de sangue.

Uma pessoa pode ter níveis considerados normais de hormônios, mas apresentar folículos geneticamente mais sensíveis à DHT.

A genética também não vem exclusivamente do lado materno ou paterno.

Diferentes genes herdados de vários integrantes da família podem participar do risco, e o padrão observado nos parentes não determina com certeza o que ocorrerá com cada pessoa.

Veja outros 10 mitos comuns sobre a queda de cabelo:

1. Raspar a cabeça faz o cabelo cair mais rápido. Mito. A raspagem só retira a parte visível dos fios; os folículos seguem intactos sob a pele e mantêm o ciclo normal de crescimento.

2. Lavar o cabelo todos os dias provoca queda. Mito. A frequência ideal depende do tipo de couro cabeludo – oleoso pede lavagem diária; seco, nem tanto. Perder cerca de 100 fios por dia é normal.

3. Usar secador sempre causa calvície. Mito. O calor excessivo e muito próximo pode enfraquecer e afinar os fios, mas não leva à calvície genética. O ideal é manter distância e temperaturas mais baixas.

4. Usar boné faz o cabelo cair de vez. Mito. Não há evidência de que o boné cause calvície. O uso frequente pode,

no máximo, esquentar o couro cabeludo e agravar uma dermatite, contribuindo para uma queda temporária.

5. Homem calvo tem mais testosterona. □ Mito. O que muda não é a quantidade do hormônio, e sim a sensibilidade dos folículos à DHT. O nível de testosterona no sangue não faz diferença.

6. Mulher nunca fica calva. □ Mito. A conversão de testosterona em DHT acontece nos dois sexos. É menos frequente nelas, mas existe – em geral como afinamento difuso no topo da cabeça.

7. A calvície vem da família da mãe. □ Mito. A herança é poligênica e pode chegar tanto pela mãe quanto pelo pai, às vezes saltando para avós e bisavós.

8. Quem fica grisalho não fica calvo. □ Mito. Não há relação científica entre os dois. Ambos sofrem influência genética, mas seguem caminhos diferentes.

9. Alguns alimentos previnem a calvície. □ Mito. Nenhum alimento barra a perda genética dos fios. Uma dieta equilibrada ajuda na saúde capilar, mas não impede a calvície.

10. Shampoo antiqueda evita a calvície. □ Mito. O produto fica pouco tempo em contato com a pele e não age nas causas da queda, que ocorrem no interior do couro cabeludo.

Fonte: g1 e Publicado Por: Jornal Folha do Progresso
26/06/2026/07:41:49

O formato de distribuição de notícias do [Jornal Folha do Progresso](#) pelo celular mudou. A partir de agora, as notícias chegarão diretamente pelo formato Comunidades, ou pelo canal uma das inovações lançadas pelo WhatsApp. Não é preciso ser assinante para receber o serviço. Assim, o internauta pode ter, na palma da mão, matérias verificadas e com credibilidade. Para passar a [receber as notícias](#) do Jornal Folha do Progresso, clique nos links abaixo siga nossas redes

sociais:

- [Clique aqui e nos siga no X](#)
- [Clica aqui e siga nosso Instagram](#)
- [Clique aqui e siga nossa página no Facebook](#)
- [Clique aqui e acesse o nosso canal no WhatsApp](#)
- [Clique aqui e acesse a comunidade do Jornal Folha do Progresso](#)

Apenas os administradores do grupo poderão mandar mensagens e saber quem são os integrantes da comunidade. Dessa forma, evitamos qualquer tipo de interação indevida. Sugestão de pauta enviar no e-mail: folhadoprogresso.jornal@gmail.com.

Envie vídeos, fotos e sugestões de pauta para a redação do JFP (JORNAL FOLHA DO PROGRESSO) Telefones: WhatsApp [\(93\) 98404 6835](#)– (93) 98117 7649.

“Informação publicada é informação pública. Porém, para chegar até você, um grupo de pessoas trabalhou para isso. Seja ético. Copiou? Informe a fonte.”

*Publicado por Jornal Folha do Progresso, Fone para contato 93 981177649 (Tim) WhatsApp: [-93- 984046835](#) (Claro)
-Site: www.folhadoprogresso.com.br e-mail: folhadoprogresso.jornal@gmail.com/ou e-mail: adeciopiran.blog@gmail.com*