

IMPACTOS DA ALOPECIA NA SAÚDE MENTAL DA MULHER

IMPACTS OF HAIR LOSS ON WOMEN'S MENTAL HEALTH

Ciências da Saúde • 03/10/2026

REGISTRO DOI: [10.70773/revistatopicos/790788336](https://doi.org/10.70773/revistatopicos/790788336)

Isabele Rosas Morais¹

Nássera Kaymã Lima de Araújo²

Ramiro Luiz Barbosa Paixão³

RESUMO

A alopecia é uma condição que ultrapassa a dimensão dermatológica, pois a perda capilar pode afetar a autoimagem, a autoestima, a saúde mental e as relações sociais das mulheres. Em uma sociedade marcada por padrões estéticos que associam o cabelo à feminilidade e à identidade, essa condição pode provocar vergonha, ansiedade, tristeza, isolamento social e sofrimento emocional. Objetivo: analisar os impactos da alopecia na saúde mental e na autoestima de mulheres, considerando fatores emocionais e sociais relacionados ao enfrentamento da condição. Materiais e método: trata-se de uma pesquisa bibliográfica. Foram estudados livros, artigos científicos disponíveis nas bases SciELO, PubMed, Google Scholar, publicados entre 2009 e 2026. Foram considerados estudos sobre alopecia e saúde mental, com enfoque em mulheres. A análise foi realizada por meio da análise de conteúdo, com organização dos achados em categorias temáticas. A literatura evidencia que a alopecia feminina está associada à redução da autoestima, à insatisfação com a autoimagem, à ansiedade, à tristeza, à vergonha, ao isolamento social e às dificuldades nas relações interpessoais. Os padrões de beleza e a pressão social intensificam a vulnerabilidade emocional. Estratégias de apoio psicológico e ressignificação da autoimagem podem contribuir para o bem-estar e a qualidade de vida. Conclusão: a alopecia deve ser compreendida como uma condição que produz repercussões físicas, psicológicas e sociais. O cuidado deve superar o tratamento dermatológico e incluir acolhimento, escuta qualificada, apoio psicológico e atuação interdisciplinar, com participação da enfermagem na identificação do sofrimento emocional, na educação em saúde e na articulação do cuidado.\

Palavras-chave: alopecia; autoestima; imagem corporal; mulheres; saúde mental.

ABSTRACT

Alopecia is a condition that goes beyond the dermatological dimension, as hair loss can affect women's self-image, self-esteem, mental health, and social relationships. In a society characterized by aesthetic standards that associate hair with femininity and identity, this condition can cause shame, anxiety, sadness, social isolation, and emotional distress. Objective: to analyze the impacts of alopecia on women's mental health and self-esteem, considering emotional and social factors related to coping with the condition. Materials and method: this is a bibliographic study. Books and scientific articles available in the SciELO and PubMed databases and Google Scholar, published between 2009 and 2026, were analyzed. Studies addressing alopecia and mental health, with a focus on women, were considered. The analysis was conducted through content analysis, with the findings organized into thematic categories. The literature indicates that female alopecia is associated with reduced self-esteem, dissatisfaction with self-image, anxiety, sadness, shame, social isolation, and difficulties in interpersonal relationships. Beauty standards and social pressure intensify emotional vulnerability. Psychological support strategies and the reframing of self-image may contribute to well-being and quality of life. Conclusion: alopecia should be understood as a condition that produces physical, psychological, and social repercussions. Care should go beyond dermatological treatment and include welcoming, qualified listening, psychological support, and interdisciplinary care, with nursing professionals participating in the identification of emotional distress, health education, and coordination of comprehensive care.

Keywords: alopecia; self-esteem; body image; women; mental health.

1. INTRODUÇÃO

A alopecia é uma condição caracterizada pela perda parcial ou total dos cabelos e pelos, podendo apresentar diferentes causas, manifestações clínicas e graus de extensão. Embora a queda capilar seja frequentemente associada a uma alteração de natureza estética, suas repercussões podem ultrapassar a dimensão física, afetando a autoestima, a autoimagem, a qualidade de vida e as relações sociais. O cabelo possui importante significado na construção da identidade e da percepção da própria aparência, de modo que sua perda pode produzir repercussões emocionais relevantes, especialmente entre as mulheres (Fernandes et al., 2023).

Entre os diferentes tipos de alopecia, a alopecia androgenética e a alopecia areata apresentam características distintas, mas ambas podem estar relacionadas a impactos psicológicos e sociais. A alopecia androgenética feminina, embora seja considerada uma condição clínica benigna, pode provocar alterações significativas na autoestima e na qualidade de vida, uma vez que a perda dos cabelos pode interferir na percepção da aparência e na forma como a mulher se relaciona consigo mesma e com o meio social (Fernandes et al., 2023).

A relação entre a queda capilar e a saúde mental também é evidenciada em estudos que investigam fatores emocionais associados às doenças capilares. A literatura aponta que situações de estresse e sofrimento emocional podem estar relacionadas ao surgimento ou agravamento de determinadas condições capilares. Em estudo realizado com pacientes acometidos por alopecia areata, foram identificados relatos de acontecimentos traumáticos considerados possíveis desencadeadores da doença, além de dificuldades relacionadas ao controle e ao manejo do estresse entre os participantes avaliados (Godinho; Yazigi; Andreoli, 2009).

A influência dos fatores emocionais também é discutida por Silva e Dias (2025), que identificaram, a partir de revisão bibliográfica, uma relação entre saúde mental, estresse e alterações capilares. Segundo as autoras, situações de estresse podem interferir no ciclo de crescimento dos cabelos, enquanto a própria queda capilar pode produzir repercussões sobre a autoestima e a identidade. Os achados reforçam a necessidade de compreender a saúde capilar considerando também os aspectos emocionais envolvidos nesse processo (Silva; Dias, 2025).

Além do estresse e da ansiedade, a alopecia pode estar associada a sentimentos de vergonha, insegurança, tristeza e inadequação. Esses aspectos são particularmente relevantes quando a perda capilar interfere na percepção da imagem corporal. Estudo realizado com pessoas acometidas por alopecia identificou níveis mais elevados de vergonha, ansiedade e sintomas depressivos quando comparados à população geral, além de menores níveis de autocompaixão. Os resultados demonstram que as repercussões psicológicas da alopecia não estão restritas à insatisfação com a aparência, podendo envolver diferentes dimensões da saúde mental (Simões, 2024).

No caso da alopecia areata, os fatores emocionais também são abordados como elementos que podem participar do desenvolvimento ou agravamento da condição. Oliveira, Paula e Kaffer (2024) destacam o caráter multifatorial da doença e discutem a participação de fatores emocionais, juntamente com fatores virais, parasitários, imunológicos e outros elementos relacionados ao organismo. Dessa forma, a compreensão da alopecia exige uma perspectiva que considere a interação entre aspectos físicos e psicológicos.

As consequências da alopecia podem ainda atingir a vida social e a qualidade de vida das pessoas afetadas. A alteração da aparência pode gerar constrangimento, insegurança e preocupação com a avaliação social, favorecendo o afastamento de determinadas situações e interferindo nas relações interpessoais. No caso da alopecia androgenética feminina, Fernandes et al. (2023) destacam que a perda dos cabelos pode produzir impactos significativos em diferentes áreas da vida da mulher, evidenciando que os efeitos da condição não se limitam às manifestações físicas.

Nesse contexto, o cuidado à pessoa com alopecia deve considerar as repercussões psicológicas decorrentes da condição. O tratamento da queda capilar não deve desconsiderar os sentimentos, as percepções e as estratégias utilizadas para lidar com as mudanças na aparência. Estudos apontam a importância de uma abordagem integrada, capaz de contemplar tanto os aspectos físicos quanto os emocionais e sociais envolvidos na experiência da alopecia (Oliveira; Paula; Kaffer, 2024; Silva; Dias, 2025).

A relevância dessa abordagem torna-se ainda maior quando se considera a relação entre cabelo, feminilidade, identidade e padrões de beleza. A valorização social da aparência pode intensificar o sofrimento experimentado por mulheres que vivenciam a perda capilar, contribuindo para alterações na autoestima e na percepção da própria imagem. Assim, compreender os impactos da alopecia sobre a saúde mental feminina é importante para reconhecer necessidades que podem permanecer ocultas quando a condição é analisada apenas sob a perspectiva dermatológica (Fernandes et al., 2023; Simões, 2024).

A investigação justifica-se pela necessidade de ampliar a compreensão da alopecia para além de sua dimensão dermatológica, subsidiando práticas de Enfermagem voltadas ao acolhimento, à identificação do sofrimento emocional, à educação em saúde e ao cuidado interdisciplinar. Diante desse cenário, formula-se a seguinte questão de pesquisa: quais são os principais impactos da alopecia na saúde mental, na autoestima e nas relações sociais de mulheres adultas?

Assim, torna-se relevante investigar de que maneira a alopecia pode repercutir sobre a saúde mental e a autoestima das mulheres, considerando os aspectos emocionais, psicológicos e sociais relacionados à experiência da perda capilar. Dessa forma, o presente estudo tem como objetivo geral analisar os impactos da alopecia na saúde mental e na autoestima de mulheres adultas, considerando os fatores emocionais e sociais relacionados ao enfrentamento da condição. Como objetivos específicos, busca compreender a relação entre perda capilar, autoimagem e autoestima; identificar repercussões psicológicas e sociais; analisar fatores socioculturais associados ao sofrimento; discutir implicações para a assistência de Enfermagem.

2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA OU REVISÃO DA LITERATURA

2.1. Alopecia e Seus Impactos na Autoestima e na Autoimagem

A alopecia é uma condição caracterizada pela perda parcial ou total dos cabelos e pelos, podendo apresentar diferentes causas, manifestações clínicas e graus de extensão. Embora frequentemente seja percebida como uma alteração estética, suas consequências podem ultrapassar a dimensão física, atingindo a

autoestima, a autoimagem, a qualidade de vida e as relações sociais. O cabelo possui significado relevante na construção da identidade e na percepção da aparência, fazendo com que sua perda possa produzir repercussões emocionais importantes, especialmente entre as mulheres (Fernandes et al., 2023).

Entre os diferentes tipos de alopecia, a androgenética e a areata apresentam características clínicas distintas, mas ambas podem estar relacionadas a impactos psicológicos e sociais. No caso da alopecia androgenética feminina, a alteração da aparência pode interferir na percepção que a mulher possui de si mesma e na maneira como se relaciona com o ambiente social. Fernandes et al. (2023) destacam que a associação cultural entre cabelo, beleza e feminilidade pode intensificar os efeitos da perda capilar sobre a autoestima e a qualidade de vida.

A relação entre aparência e autoestima também pode ser compreendida a partir da forma como a mulher interpreta a própria imagem e acredita ser percebida pelas demais pessoas. Nesse sentido, a alopecia pode produzir sentimentos de inadequação, insegurança e vergonha, principalmente quando a perda capilar é visível e interfere na percepção da imagem corporal. Simões (2024), ao comparar pessoas com alopecia e indivíduos da população geral, identificou maiores níveis de vergonha externa, ansiedade e sintomas depressivos entre aqueles acometidos pela condição, além de menores níveis de autocompaixão.

Dessa maneira, a repercussão da alopecia sobre a autoestima não está necessariamente relacionada apenas à quantidade de cabelo perdido. Aspectos como o significado atribuído ao cabelo, a percepção da própria aparência e a expectativa de julgamento social

também podem influenciar a maneira como a condição é vivenciada. A literatura analisada demonstra, portanto, que a perda capilar pode modificar a relação da mulher com sua própria imagem e contribuir para diferentes formas de sofrimento emocional.

2.2. Alopecia, Saúde Mental e Sofrimento Emocional

A literatura demonstra uma relação relevante entre alopecia e manifestações de sofrimento psicológico, especialmente ansiedade, sintomas depressivos, estresse e vergonha. Rossoni et al. (2024) identificaram, em sua revisão sobre alopecia areata, impactos relacionados à ansiedade, depressão, baixa autoestima, isolamento social e redução da qualidade de vida. Os autores também destacam que a imprevisibilidade da doença pode contribuir para a preocupação contínua dos indivíduos acometidos.

Simões (2024) encontrou resultados semelhantes ao investigar a influência da queda de cabelo sobre a saúde mental. Entre os participantes com alopecia, foram observados maiores níveis de ansiedade, depressão e vergonha externa quando comparados à população geral. Os resultados também demonstraram associação entre autocompaixão e indicadores de sofrimento psicológico, sugerindo que os recursos utilizados pelo indivíduo para lidar com sua própria imagem podem influenciar a experiência emocional relacionada à condição.

Outro aspecto discutido pela literatura é a relação entre estresse e alterações capilares. Godinho, Andreoli e Yazigi (2009), em estudo com pacientes acometidos por alopecia areata, identificaram relatos de acontecimentos traumáticos considerados possíveis

desencadeadores da doença e dificuldades relacionadas ao controle e manejo do estresse. Kleinhans (2012), por sua vez, investigou mulheres com alopecia androgenética e também identificou aspectos emocionais relacionados ao estresse e à raiva.

Silva e Dias (2025) também identificaram, em revisão bibliográfica, associação entre estresse crônico, alterações hormonais e modificações no ciclo capilar. Entretanto, a literatura analisada ressalta que o estresse não deve ser compreendido como causa isolada da alopecia, considerando a complexidade e a origem multifatorial de determinadas condições. Assim, os fatores emocionais devem ser analisados em conjunto com aspectos clínicos, genéticos, imunológicos e ambientais.

Nesse sentido, a relação entre alopecia e saúde mental deve ser compreendida de maneira multidimensional. A perda capilar pode desencadear sofrimento emocional em razão das alterações na aparência, enquanto fatores psicológicos podem participar da experiência e, em determinadas condições, da evolução do quadro. A literatura, portanto, não sustenta uma relação causal simples, mas evidencia uma interação entre aspectos físicos e psicológicos.

2.3. Repercussões Sociais, Qualidade de Vida e Cuidado de Enfermagem

Além dos efeitos sobre a autoestima e a saúde mental, a alopecia pode interferir nas relações sociais e na qualidade de vida. A preocupação com a aparência, o medo do julgamento e os sentimentos de vergonha podem levar algumas pessoas a evitar determinadas situações sociais, contribuindo para o isolamento e para dificuldades nas relações interpessoais. Rossoni et al. (2024)

identificaram o isolamento social como uma das repercussões psicológicas associadas à alopecia areata.

Entre as mulheres com alopecia androgenética, Fernandes et al. (2023) também identificaram impactos negativos na qualidade de vida, associados a problemas de autoestima, ansiedade e depressão. Cuthrell e Jiménez (2024), ao analisarem os impactos psicológicos da alopecia areata, ampliaram essa discussão ao relacionar a condição à saúde mental, qualidade de vida e produtividade profissional. Esses achados demonstram que as consequências da perda capilar podem alcançar diferentes dimensões da vida cotidiana.

Diante dessas repercussões, o cuidado à pessoa com alopecia deve considerar aspectos que ultrapassem o tratamento da manifestação dermatológica. A identificação de alterações na autoestima, na autoimagem e no estado emocional é relevante para que as necessidades individuais sejam reconhecidas e encaminhadas adequadamente. A assistência deve considerar as características clínicas da condição, mas também a maneira como a mulher vivencia a perda capilar e suas consequências sociais e psicológicas.

Nesse contexto, a Enfermagem possui papel importante na assistência integral. O profissional pode contribuir para o acolhimento, a escuta qualificada, a identificação de sinais de sofrimento emocional e a educação em saúde, além de articular o atendimento com outros profissionais quando houver necessidade de acompanhamento especializado. A atuação interdisciplinar permite que a paciente seja acompanhada considerando não apenas a condição dermatológica, mas também seus impactos sobre a autoestima, a saúde mental, as relações sociais e a qualidade de vida.

Assim, a literatura analisada sustenta a compreensão da alopecia como uma condição que possui repercussões físicas, psicológicas e sociais. Embora existam diferenças entre os tipos de alopecia e entre as experiências individuais, os estudos apresentam convergência quanto à presença de ansiedade, depressão, vergonha, baixa autoestima, estresse, isolamento social e redução da qualidade de vida.

3. METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão narrativa da literatura, de abordagem qualitativa, com caráter exploratório e descritivo, desenvolvida com o objetivo de analisar os impactos da alopecia na saúde mental, na autoestima e nas relações sociais de mulheres adultas. A escolha da revisão narrativa mostrou-se adequada ao propósito do estudo, uma vez que possibilitou reunir e discutir diferentes produções acadêmicas relacionadas à temática, considerando aspectos psicológicos, emocionais e sociais associados à perda capilar.

A pesquisa foi realizada entre os meses de julho e agosto de 2026, por meio de levantamento de produções científicas e acadêmicas disponíveis em fontes de informação eletrônicas. Foram consultados artigos científicos, dissertações e outros trabalhos acadêmicos relacionados à alopecia e às suas repercussões na saúde mental feminina. As buscas foram realizadas nas bases de dados Scientific Electronic Library Online (SciELO) e National Library of Medicine (PubMed), além do Portal de Periódicos da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES) e do Google Acadêmico (Google Scholar), este último utilizado como mecanismo de busca acadêmica para localização de produções científicas e trabalhos acadêmicos.

A estratégia de busca foi construída a partir de termos relacionados ao objeto de estudo, incluindo “alopecia”, “mulheres” e “queda capilar”, bem como palavras e expressões similares relacionadas à temática. Quando pertinente, os termos foram combinados por meio de operadores booleanos AND e OR, de acordo com as possibilidades de cada fonte consultada, buscando ampliar a recuperação de estudos que abordassem a relação entre a perda capilar e aspectos psicológicos, emocionais e sociais. A estratégia de busca foi adaptada conforme as características e os recursos disponíveis em cada fonte de informação.

Foram considerados estudos publicados entre os anos de 2009 e 2026, disponíveis nas fontes consultadas, que apresentassem relação com a temática da pesquisa. Foram priorizadas produções que abordassem a alopecia em mulheres adultas e suas repercussões sobre a saúde mental, autoestima, autoimagem, sofrimento emocional, qualidade de vida, relações sociais ou estratégias de enfrentamento. Também foram incluídos estudos realizados com populações mistas ou com pessoas com alopecia de forma geral quando apresentavam informações pertinentes aos impactos psicológicos, emocionais ou sociais aplicáveis à compreensão da experiência das mulheres adultas com perda capilar.

Foram excluídas as publicações que não apresentavam relação direta com o tema e os objetivos da pesquisa, bem como aquelas que não contribuíam para a compreensão dos impactos psicológicos, emocionais ou sociais associados à alopecia. Também foram desconsiderados estudos que, após a leitura do título, resumo ou texto completo, não apresentavam informações relevantes para a questão de pesquisa.

A seleção das produções ocorreu de forma gradual. Inicialmente, foram analisados os títulos e resumos dos trabalhos localizados nas fontes consultadas, com o objetivo de verificar sua pertinência em relação ao tema. Em seguida, as publicações consideradas relevantes foram lidas na íntegra, sendo selecionadas aquelas que apresentavam informações compatíveis com os objetivos estabelecidos. Não foram registrados quantitativamente, durante a realização da pesquisa, o número total de registros identificados, as duplicidades ou as exclusões realizadas em cada etapa; por esse motivo, tais informações não são apresentadas numericamente neste estudo.

Após a seleção, foi realizada a leitura e interpretação dos estudos incluídos, com organização dos principais achados de acordo com sua relação com o problema e os objetivos da pesquisa. A síntese dos resultados foi desenvolvida de forma temática, a partir da identificação dos aspectos recorrentes encontrados na literatura. Os achados foram organizados considerando, principalmente, as repercussões da alopecia sobre a autoestima e a autoimagem, os impactos na saúde mental e no sofrimento emocional, as relações sociais e a qualidade de vida, além dos fatores relacionados ao enfrentamento da condição e à necessidade de cuidado integral.

A análise ocorreu de maneira qualitativa e interpretativa, mediante comparação e articulação dos principais resultados apresentados nas produções selecionadas. Dessa forma, buscou-se identificar convergências, diferenças e aspectos recorrentes entre os estudos, relacionando-os ao problema de pesquisa e aos objetivos propostos. A síntese dos achados permitiu discutir a alopecia para além de suas manifestações dermatológicas, considerando suas possíveis

repercussões psicológicas e sociais na experiência das mulheres adultas.

Por se tratar de uma revisão narrativa baseada exclusivamente em produções científicas e acadêmicas já publicadas e disponíveis nas fontes consultadas, não houve participação direta de seres humanos, aplicação de questionários, entrevistas ou coleta de dados primários.

4. RESULTADOS E DISCUSSÕES

Os estudos selecionados para a revisão apresentaram diferentes delineamentos metodológicos, populações e tipos de alopecia, permitindo uma análise abrangente das repercussões psicológicas e sociais associadas à perda capilar. Foram identificadas produções voltadas especificamente à população feminina, bem como estudos com populações mistas ou com pessoas com alopecia de forma geral, incluídos por apresentarem informações pertinentes à compreensão dos impactos da condição sobre as mulheres.

Entre os principais aspectos identificados, destacam-se alterações na autoestima e na autoimagem, ansiedade, depressão, estresse, vergonha, isolamento social e redução da qualidade de vida. O Quadro 1 apresenta a síntese dos estudos analisados, contemplando seus principais aspectos metodológicos e os achados relacionados aos objetivos desta pesquisa.

Quadro 1. Síntese dos estudos selecionados sobre os impactos psicológicos da alopecia

Autor/ano	País	Desenho do estudo	Amostra	Tipo de alopecia	Principais achados
-----------	------	-------------------	---------	------------------	--------------------

					psicólogos
Godinho, Andreoli e Yazigi (2009)	Brasil	Estudo observacional, com delineamento de relato de caso e	12 pacientes	Alopecia areata	Todos participaram relatando episódios traumáticos

⚠ Esta tabela possui muitas colunas e foi cortada para impressão. Para visualizá-la completa, acesse o artigo original em: <https://revistatopicos.com.br/artigos/impactos-da-alopecia-na-saude-mental-da-mulher?noblockage>

Fonte: Elaborado pelos autores (2026), com base nos estudos selecionados.

A alopecia apresenta repercussões que ultrapassam a dimensão dermatológica, alcançando aspectos relacionados à autoestima, à autoimagem, à saúde mental, às relações sociais e à qualidade de vida. Embora os diferentes tipos de alopecia apresentem características clínicas distintas, os estudos analisados apresentam convergência quanto à existência de repercussões psicológicas associadas à perda capilar.

A relação entre alopecia e autoestima apresenta particular relevância na população feminina. Fernandes et al. (2023) discutem a alopecia androgenética feminina considerando o significado cultural atribuído ao cabelo. Embora a incidência da alopecia androgenética seja maior entre homens, os autores destacam a importância de investigar especificamente a experiência feminina diante da perda capilar, considerando os efeitos psicológicos relacionados à ausência dos cabelos.

Atualmente já foram desmistificados alguns padrões estéticos, mas, ainda é predominante uma cultura na qual, a presença do cabelo associa-se à beleza ideal, principalmente a feminilidade e a sensualidade da mulher. Muitos estudos sobre a AAG têm como foco o público masculino visto que ao longo da vida, a incidência é maior nos homens, cerca de 80% em relação às mulheres 50%, mesmo o público feminino sendo menor em relação ao público masculino, fica evidente a importância de se ter mais estudos sobre a alopecia androgenética com foco feminino, visto o quão é valioso para as mulheres a presença do seu cabelo e o impacto psicológico que sua ausência pode causar. (Fernandes et al., 2023, p. 2).

A passagem evidencia que a percepção da perda capilar feminina está relacionada ao significado social atribuído ao cabelo. A associação entre cabelo, beleza e feminilidade pode contribuir para que a alteração física seja percebida também como uma modificação da própria imagem corporal.

Fernandes et al. (2023) também apontam que pesquisas anteriores identificaram entre mulheres com alopecia androgenética impactos negativos na qualidade de vida, ansiedade, depressão e problemas relacionados à autoestima.

Essa relação entre aparência e sofrimento psicológico também aparece nos estudos sobre alopecia areata. Rossoni et al. (2024, p. 368) destacam que a doença produz impactos que ultrapassam a aparência física:

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.

Dessa forma, a literatura demonstra que a queda capilar pode atingir simultaneamente a percepção que o indivíduo possui de si, a forma como acredita ser percebido pelos outros e seu funcionamento emocional. Entre as mulheres, esse processo pode ser intensificado pelo significado cultural atribuído ao cabelo e pela associação deste com características relacionadas à feminilidade e à aparência.

Kleinhans (2012), ao investigar mulheres com alopecia androgenética, também identificou repercussões relacionadas ao estado emocional, especialmente no que se refere ao estresse e à raiva. O estudo é relevante por analisar especificamente a população feminina e demonstra que a alopecia androgenética não deve ser considerada exclusivamente sob a perspectiva de suas manifestações dermatológicas.

Os resultados de Kleinhans (2012), quando analisados em conjunto com Fernandes et al. (2023), indicam que a experiência feminina da alopecia envolve tanto a percepção da própria aparência quanto respostas emocionais diante da alteração capilar.

A relação entre perda capilar e sofrimento psicológico também pode ser compreendida a partir da imagem corporal e da vergonha relacionada à aparência. Nesse aspecto, o estudo de Simões (2024) apresenta resultados relevantes, uma vez que comparou 78 pessoas com alopecia a 325 indivíduos da população geral. Os participantes com alopecia apresentaram menores níveis de autocompaixão e maiores níveis de vergonha externa, ansiedade e depressão.

Os resultados foram sintetizados pela autora que concluiu que “estes resultados indicam que a alopecia está associada a menores níveis de autocompaixão e maiores níveis de vergonha interna, vergonha externa, ansiedade e depressão”. (Simões, 2024, p. 17).

Na comparação entre os grupos, a média de ansiedade foi de 5,40 entre as pessoas com alopecia e 4,02 na população geral. Para depressão, as médias foram de 7,08 e 4,85, respectivamente. A vergonha externa também foi significativamente maior entre as pessoas com alopecia, com média de 9,00, contra 5,27 na população geral.

A vergonha corporal apresenta importância porque envolve a percepção de como a própria aparência é avaliada socialmente. Simões (2024) diferencia a vergonha interna da vergonha externa, sendo esta última relacionada à expectativa de julgamento e rejeição social.

Por sua vez, a VE refere-se aos aspetos que o sujeito considera que seriam rejeitados ou julgados por parte da sociedade. Esta aparece quando as avaliações e os sentimentos são focados no ambiente social e externo, resultando numa percepção de si mesmo como inferior, inadequado ou julgado pelos outros. Basicamente ocorre quando experienciamos o “eu” através da mente dos outros, prevendo sempre o julgamento negativo (Gilbert, 2003), aumentando a ansiedade e a preocupação com a aceitação social. (Simões, 2024, p. 8).

Os resultados estatísticos reforçam essa relação. Entre as pessoas com alopecia, a vergonha interna apresentou correlação negativa com a autocompaixão ($r = -0,52$; $p < .001$), enquanto a vergonha externa apresentou correlação negativa ainda semelhante ($r = -0,53$; $p < .001$). As duas dimensões da vergonha apresentaram correlação positiva forte entre si ($r = .80$; $p < .001$). Além disso, ansiedade e depressão apresentaram correlação positiva forte ($r = .66$; $p < .001$).

A análise de regressão demonstrou ainda que a autocompaixão apresentou papel significativo na explicação dos sintomas depressivos:

No segundo passo do modelo, também significativo, $F(3, 74) = 20.20$, $p < .001$, a autocompaixão foi inserida como variável independente, incrementando a explicação da sintomatologia depressiva para 43%. Neste modelo, apenas a autocompaixão se mostrou um preditor significativo da sintomatologia depressiva ($\beta = -.57$, $p < .001$). Tanto a vergonha interna ($\beta = -.12$, $p = .402$) como a externa ($\beta = .27$, $p = .071$) não contribuíram para a explicação destes sintomas. (Simões, 2024, p. 18).

Em relação à ansiedade, a inclusão da autocompaixão também tornou o modelo estatisticamente significativo:

No segundo passo, $F(3, 74) = 5.03$, $p = .003$, foi possível confirmar que ao incluir a autocompaixão ($\beta = -.40$, $p = .003$) como variável independente, o modelo foi significativo e explicou 14% dos sintomas de ansiedade. (Simões, 2024, p. 18).

Esses achados demonstram que a experiência psicológica da alopecia não se limita à insatisfação com a aparência. A vergonha, a percepção do julgamento social, a ansiedade e os sintomas depressivos constituem dimensões relacionadas entre si, enquanto a autocompaixão apresentou associação inversa com esses indicadores.

No caso da alopecia areata, outro aspecto relevante é a imprevisibilidade de sua evolução. Rossoni et al. (2024) descrevem a

possibilidade de ocorrência de episódios recorrentes de queda, alternados com períodos de crescimento capilar, característica que pode dificultar o prognóstico e contribuir para a preocupação contínua dos pacientes.

A alopecia areata é uma condição dermatológica caracterizada pela sua recorrência imprevisível, o que contribui significativamente para a complexidade do seu manejo clínico. Os episódios de queda de cabelo podem ocorrer de forma intermitente ao longo da vida do paciente, alternando-se com períodos de crescimento capilar. Essa natureza cíclica da doença não apenas desafia o prognóstico, mas também impacta diretamente a qualidade de vida dos indivíduos afetados. Pacientes frequentemente enfrentam a incerteza quanto à frequência e gravidade dos episódios de alopecia areata, o que pode gerar ansiedade e preocupação contínuas. (Rossoni et al., 2024, p. 370).

A imprevisibilidade da doença constitui, portanto, elemento relevante para compreender a ansiedade associada à alopecia areata. O paciente pode lidar não apenas com a perda capilar presente, mas também com a possibilidade de novos episódios.

Os fatores emocionais também aparecem na literatura relacionada à alopecia areata. Oliveira, Paula e Kaffer (2024) analisaram a relação entre a doença e diferentes fatores, incluindo elementos virais, parasitários e emocionais. Os autores destacam que o estresse emocional e acontecimentos traumáticos foram relacionados ao

desencadeamento ou agravamento da condição, reforçando a necessidade de uma compreensão multifatorial da doença.

Além disso, fatores ambientais, como estresse emocional, trauma físico, infecções virais e exposição a toxinas, podem desempenhar um papel desencadeador ou exacerbante na alopecia areata. Embora esses fatores não sejam suficientes para causar a doença por si só, eles podem desencadear ou agravar o processo autoimune em indivíduos geneticamente predispostos. (Oliveira; Paula; Kaffer, 2024, p. 5).

A relação entre estresse e alopecia também é abordada por Silva e Dias (2025), que realizaram revisão sobre a influência da saúde mental na textura e vitalidade dos cabelos. A análise de dez estudos identificou associação entre estresse crônico, aumento dos níveis de cortisol e alterações no ciclo capilar.

Dez estudos indicaram que o estresse crônico e o aumento do cortisol alteram o ciclo capilar, especialmente a fase anágena, provocando queda de cabelo. A COVID-19 agravou esse quadro ao estimular respostas inflamatórias que afetam os folículos pilosos. Intervenções psicológicas e tratamentos estéticos mostraram eficácia na recuperação capilar e no suporte emocional dos pacientes. (Silva; Dias, 2025, p. 1).

A relação entre estresse e queda capilar, contudo, deve ser interpretada dentro da complexidade etiológica das doenças capilares. A presença de fatores emocionais não permite afirmar que o estresse seja causa isolada da alopecia, mas demonstra que aspectos psicológicos podem participar da experiência e da evolução de determinadas condições.

Essa perspectiva também está presente em Godinho, Andreoli e Yazigi (2009), que estudaram o manejo do estresse em pacientes com alopecia areata. O estudo contribui para a compreensão da necessidade de estratégias específicas para lidar com o componente emocional associado à doença.

Buontempo, Shapiro e Lo Sicco (2023), por sua vez, também analisaram os desfechos psicológicos associados à alopecia areata, contribuindo para a identificação de manifestações de saúde mental entre os pacientes.

A literatura reunida demonstra, portanto, que o estresse pode ocupar diferentes posições na experiência da alopecia: pode estar relacionado ao sofrimento provocado pela perda capilar, pode atuar como fator associado à evolução de determinadas condições e pode também ser objeto de intervenção terapêutica.

Além das repercussões individuais, a alopecia pode interferir nas relações sociais e na qualidade de vida. Rossoni et al. (2024) identificaram, entre os impactos psicológicos da alopecia areata, ansiedade, depressão, baixa autoestima e isolamento social.

A vergonha relacionada à aparência pode contribuir para essa dimensão social. Como demonstrado por Simões (2024), a vergonha externa esteve significativamente mais elevada entre pessoas com

alopecia e apresentou relação com os demais indicadores psicológicos analisados.

A qualidade de vida também constitui dimensão recorrente na literatura. Fernandes et al. (2023) apontam que mulheres com alopecia androgenética podem apresentar impacto negativo na qualidade de vida associado à ansiedade, depressão e problemas de autoestima.

Cuthrell e Jiménez (2024), em sua revisão de escopo sobre o impacto psicológico da alopecia areata, ampliam essa discussão ao relacionar a condição à qualidade de vida, saúde mental e produtividade no trabalho.

A inclusão da dimensão laboral é importante porque demonstra que as repercussões da alopecia podem alcançar atividades cotidianas e profissionais. A preocupação com a aparência, o sofrimento emocional e as limitações sociais podem repercutir sobre a participação social e o funcionamento diário, embora a intensidade desses efeitos varie entre os indivíduos.

Assim, os impactos sociais e funcionais devem ser analisados conjuntamente com os aspectos psicológicos. A alopecia pode modificar a forma como a pessoa se percebe e, simultaneamente, sua maneira de participar de determinadas situações sociais e profissionais.

Deste modo, os estudos analisados apresentam convergência quanto ao impacto psicológico da alopecia, embora utilizem diferentes métodos e investiguem populações distintas.

Fernandes et al. (2023) evidenciam a relevância da autoestima e da feminilidade na experiência da alopecia androgenética feminina. Kleinhans (2012) acrescenta a presença de estresse e alterações relacionadas à expressão da raiva entre mulheres com alopecia androgenética. Godinho, Andreoli e Yazigi (2009) identificam dificuldades relacionadas ao manejo do estresse em pacientes com alopecia areata.

Simões (2024) amplia a compreensão da dimensão psicológica ao demonstrar que pessoas com alopecia apresentaram maiores níveis de vergonha externa, ansiedade e depressão e menores níveis de autocompaixão que a população geral.

Nos estudos sobre alopecia areata, Rossoni et al. (2024) identificam ansiedade, depressão, baixa autoestima, isolamento social e redução da qualidade de vida, enquanto Silva e Dias (2025) relacionam saúde mental, estresse e alterações do ciclo capilar.

Cuthrell e Jiménez (2024) ampliam essa compreensão ao relacionar a alopecia areata não apenas à saúde mental e à qualidade de vida, mas também à produtividade profissional, demonstrando que suas repercussões podem alcançar diferentes dimensões da vida cotidiana.

A literatura também aponta que a experiência da alopecia não pode ser explicada exclusivamente pela extensão objetiva da perda capilar. A percepção da própria imagem, o significado atribuído ao cabelo, a expectativa de julgamento social, a imprevisibilidade da doença e os recursos psicológicos disponíveis para enfrentá-la interferem na intensidade do sofrimento.

Nesse sentido, os resultados sustentam a compreensão da alopecia como uma condição com repercussões físicas, psicológicas e sociais. Para as mulheres, essa dimensão pode ser intensificada pela associação cultural entre cabelo, beleza e feminilidade, aspecto especialmente destacado por Fernandes et al. (2023).

Os achados de Simões (2024) acrescentam uma dimensão importante a essa discussão. A associação entre vergonha, ansiedade e depressão, juntamente com os resultados relacionados à autocompaixão, indica que a maneira como o indivíduo interpreta e vivencia sua própria imagem pode interferir na intensidade das repercussões psicológicas da alopecia.

A literatura analisada, entretanto, não permite estabelecer uma relação causal simples entre alopecia e sofrimento psicológico. Os estudos sobre alopecia areata apontam para uma condição multifatorial, na qual aspectos genéticos, imunológicos, ambientais e emocionais podem interagir. Dessa forma, os fatores psicológicos devem ser compreendidos dentro de um conjunto mais amplo de determinantes.

Também é necessário considerar que os estudos analisados apresentam diferenças quanto ao tipo de alopecia, população investigada, instrumentos utilizados e desenho metodológico. Simões (2024), por exemplo, realizou investigação quantitativa e transversal com 78 pessoas com alopecia, enquanto outros trabalhos analisados são revisões de literatura ou estudos direcionados especificamente à alopecia androgenética feminina ou à alopecia areata. Essas diferenças limitam comparações diretas entre todos os resultados.

Ainda assim, existe uma convergência suficientemente consistente para demonstrar que a perda capilar possui potencial para produzir consequências relevantes sobre a saúde mental e a qualidade de vida. A recorrência de resultados relacionados à ansiedade, depressão, vergonha, baixa autoestima, isolamento social e estresse em diferentes estudos reforça a necessidade de considerar essas dimensões na assistência.

Por fim, os resultados demonstram a necessidade de cuidado integral. A avaliação da pessoa com alopecia deve considerar a condição dermatológica, mas também seus efeitos sobre autoestima, autoimagem, saúde mental, relações sociais e qualidade de vida. A identificação de sofrimento emocional e a articulação com profissionais especializados podem contribuir para uma assistência mais abrangente.

Essa perspectiva é especialmente relevante para a assistência de enfermagem, uma vez que o profissional pode participar da identificação de alterações emocionais, do acolhimento das queixas relacionadas à autoimagem, da educação em saúde e do encaminhamento para acompanhamento psicológico ou dermatológico quando necessário. A literatura analisada, portanto, sustenta uma abordagem interdisciplinar, na qual o controle da perda capilar seja acompanhado da atenção às repercussões psicológicas e sociais vivenciadas pelo paciente.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A realização desta revisão permitiu compreender que a alopecia constitui uma condição cuja repercussão não deve ser avaliada exclusivamente a partir da extensão da perda capilar ou de suas

manifestações dermatológicas. A experiência da doença envolve aspectos relacionados à percepção corporal, à autoestima, ao sofrimento emocional e à interação social, que podem assumir diferentes intensidades entre as mulheres.

Os estudos analisados também demonstram a importância de reconhecer a subjetividade presente na experiência da alopecia. A mesma manifestação clínica pode produzir repercussões distintas de acordo com a percepção da própria aparência, o significado atribuído ao cabelo, as experiências sociais e os recursos individuais de enfrentamento. Dessa forma, a avaliação da condição deve considerar tanto os aspectos clínicos quanto as necessidades psicológicas apresentadas pela pessoa.

No âmbito da Enfermagem, os achados reforçam a importância de uma assistência pautada no acolhimento, na escuta qualificada e na identificação de possíveis sinais de sofrimento emocional. A atuação profissional pode contribuir para reconhecer alterações na autoestima e na autoimagem, orientar quanto aos cuidados de saúde e favorecer a articulação com profissionais de outras áreas quando identificada a necessidade de acompanhamento especializado.

Entre as limitações desta revisão destacam-se a heterogeneidade dos desenhos metodológicos, a inclusão de diferentes tipos de alopecia, a presença de estudos com amostras mistas e a ausência de padronização dos instrumentos de avaliação psicológica.

Como recomendação para futuras pesquisas, considera-se pertinente a realização de estudos direcionados especificamente à população feminina brasileira, com amostras maiores e

instrumentos padronizados para avaliação de autoestima, ansiedade, depressão, imagem corporal e qualidade de vida. Também são necessários estudos que investiguem de maneira mais específica as diferenças entre os tipos de alopecia e a influência de fatores como extensão e visibilidade da perda capilar, além de pesquisas voltadas à efetividade de intervenções psicológicas e estratégias de cuidado interdisciplinar.

Essas recomendações decorrem das limitações identificadas no conjunto da literatura analisada e podem contribuir para ampliar a compreensão dos impactos psicossociais da alopecia e para o desenvolvimento de estratégias de cuidado mais adequadas às necessidades das mulheres afetadas.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BUONTEMPO, Michael G.; SHAPIRO, Jerry; LO SICCO, Kristen. Psychological outcomes among patients with Alopecia Areata. **JAMA Dermatology**, 2023. Disponível em: <https://jamanetwork.com/journals/jamadermatology/fullarticle/2807315>. Acesso em: 29 out. 2025.

CUTHRELL, Kimberly M.; JIMÉNEZ, Lorena A. Alopecia Areata's Psychological Impact on Quality of Life, Mental Health, and Work Productivity: A Scoping Review. **International Neuropsychiatric Disease Journal**, v. 21, n. 1, p. 48–58, 2024. DOI: 10.9734/indj/2024/v21i1420. Disponível em: <https://journalindj.com/index.php/INDJ/article/view/420>. Acesso em: 29 out. 2025.

FERNANDES, Nayara Yuri Morimoto et al. Alopecia androgenética feminina – o impacto na autoestima. **RECIMA21-Revista Científica**

Multidisciplinar. ISSN 2675-6218, v. 4, n. 10, p. e4104249-e4104249, 2023. Disponível em: https://recima21.com.br/recima21/pt_BR/article/view/4249. Acesso em: 24 ago. 2026.

GODINHO, Simone Maria; ANDREOLI, Sérgio Baxter; YAZIGI, Latife. Estudo do manejo do estresse em pacientes acometidos por alopecia areata. **Psicologia em Estudo**, v. 14, p. 93-99, 2009. Disponível em: https://www.scielo.br/j/pe/a/7yDjCKMC6hZ8vm9bzQMfCbv/?format=html&lang=pt&ilang=pt_BR. Acesso em: 24 ago. 2026.

KLEINHANS, Andréia Cristina dos Santos. **Stress e raiva em mulheres com alopecia androgenética**. Dissertação (Mestrado em Psicologia como Profissão e Ciência) – Pontifícia Universidade Católica de Campinas, Centro de Ciências da Vida, Campinas, 2012. Disponível em: https://repositorio.sis.puccampinas.edu.br/xmlui/bitstream/handle/123456789/15973/ccv_ppgpsico_me_Andreia_CSK.pdf?sequence=1. Acesso em: 20 out. 2025.

OLIVEIRA, Ana Carolina de Paula; DE PAULA, Aline de Lima Bueno; KAFFER, Elizete Nikoluk. A relação entre alopecia areata e fatores virais, parasitas e gatilhos emocionais. **RECIMA21-Revista Científica Multidisciplinar.** ISSN 2675-6218, v. 5, n. 10, p. e5105730-e5105730, 2024. Disponível em: https://recima21.com.br/recima21/pt_BR/article/view/5730. Acesso em: 24 ago. 2026.

ROSSONI, Beatriz Tófoli et al. Alopecia areata: padrões de queda de cabelo, modalidades de tratamento e impacto psicológico. **Revista**

Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação, v. 10, n. 7, p. 366-375, 2024. Disponível em: <https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/14772>. Acesso em: 24 ago. 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**, v. 4, n. 1, 2025. Disponível em: <https://revista.fumec.br/index.php/esteticaemmovimento/article/view/10557>. Acesso em: 24 ago. 2026.

SIMÕES, Rita Henriques. **A influência da queda de cabelo na saúde mental:** efeito da vergonha corporal e da autocompaixão em pessoas com alopecia. Dissertação (Mestrado em Psicologia Clínica – Área de Especialização em Terapias Cognitivo-Comportamentais) – Instituto Superior de Miguel Torga, Coimbra, 2024. Disponível em: <https://repositorio.ismmt.pt/server/api/core/bitstreams/f974d5ec-8233460f-83ba-0bd5527a0c08/content>. Acesso em: 14 out. 2025.

¹ Discente do Curso Superior Graduação Bacharelado em Enfermagem do Centro Universitário UNINORTE, Rio Branco – Acre.
E-mail: [acesse o artigo original para visualizar o e-mail](#)

² Discente do Curso Superior Graduação Bacharelado em Enfermagem do Centro Universitário UNINORTE, Rio Branco – Acre.
E-mail: [acesse o artigo original para visualizar o e-mail](#)

³ Discente do Curso Superior Graduação Bacharelado em Enfermagem do Centro Universitário UNINORTE, Rio Branco – Acre.
E-mail: [acesse o artigo original para visualizar o e-mail](#).

