



VOL. 1 · CAI EM TUFOS

PROTOCOLO PIN · CABELO IMBATÍVEL

Cabelo: CAI EM TUFOS

Eflúvio Telógeno · A queda tempestade

Identifique o gatilho · Repare em 90 dias · Protocolo PIN



DIAGNÓSTICO · RECONHEÇA O QUADRO

É Eflúvio Telógeno? Marque os sinais



Eflúvio Telógeno é a queda DIFUSA, em punhados, no banho ou na escova. O fio que cai tem um pontinho branco na ponta (clube capilar).

MARQUE O SEU GATILHO (a queda começou 2-4 meses depois?)

- Pós-COVID, infecção viral, febre alta
- Pós-parto (3-6 meses depois) ou parada de anticoncepcional
- Cirurgia, anestesia geral, internamento
- Dieta restritiva, perda de >5kg em 2 meses
- Estresse extremo: luto, separação, mudança de emprego
- Início de remédio novo (anticoagulante, antidepressivo, isotretinoína)

REGRA DE OURO

- 1+ marcado E queda começou ~3 meses depois = Eflúvio Telógeno provável
- Boa notícia: é REVERSÍVEL. Em 6-9 meses, com protocolo, volta ao normal.

Se a queda dura >6 meses ou o couro cabeludo está aparecendo no topo, pule para a Bíblia do Cabelo (capítulo Androgenética).



EXAMES · NÃO CHUTA, MEDE

Os 7 Exames que descobrem a causa



Tomar biotina sem exame é dinheiro fora. Peça estes 7 — eles revelam 90% das causas:

EXAMES-CHAVE (peça de uma vez)

- Ferritina · alvo >70 ng/mL (abaixo disso o cabelo cai)
- Hemograma + Ferro sérico + Saturação de transferrina
- TSH + T4 livre (tireoide é causa silenciosa #1 em mulher)
- Vitamina D 25-OH · alvo 60-80 ng/mL
- Vitamina B12 · alvo >500 pg/mL
- Zinco sérico · alvo >90 μ g/dL
- Mulher c/ acne/oleosidade/pelos: Testosterona livre + SHBG + DHEA-S

Ferritina é a estrela. Abaixo de 70 = cabelo cai. Acima de 70 = cabelo cresce.