



Em algum momento da vida, você recorda de ter conhecido alguém que sempre usava faixa na cabeça, que repentinamente aparecia com cabelos diferentes e você tinha curiosidade de perguntar se era peruca, mas não queria ser inconveniente? Você não entendia, acreditava ser alguma doença que fazia com que os cabelos caíssem, mas hoje já compreende que problemas emocionais podem gerar um transtorno obsessivo compulsivo (TOC), que faz com que seus portadores puxem/arranquem pelos ou cabelos? Agora vamos aprofundar o nosso entendimento sobre a tricotilomania e quem sabe, ao invés de se omitir por receio, você conseguirá ajudar quem precisa de um suporte emocional, de uma mão amiga. Para o *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (DSM) ou Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais, que está em sua 5ª edição, a tricotilomania está alocada no grupo dos TOCs.

Agora falo com você que percebe em si a mania de arrancar cabelos, é a hora de entender os motivos pelos quais sua mente se comporta de tal maneira. Já tentou não puxar fios em qualquer parte do corpo, mas não encontrou forças pois era “só mais esse e pronto”? Tentar parar sem sucesso já nos traz a possibilidade de que o simples ato de puxar uns fios/pelos, tenha se tornado uma repetição compulsiva ligada a dores emocionais. Às vezes você tem consciência do que está prestes a fazer, ou, inconsciente você se desfaz dos seus fios. Pensa em arrancá-los só para analisar sua textura, tem o desejo de usá-lo como fio dental, por exemplo, ou o morde para fragmentá-lo em pequenos pedaços? Enfim, seja qual for sua motivação, se há repetição, desejo intenso de interromper o costume, percepção de que após uma crise ansiosa ou em momentos de tédio você nutre a sensação de satisfação e não de dor ao puxar o fio, busque compartilhar suas emoções com alguém que possa lhe ajudar.

A tricotilomania é um transtorno caracterizado pelo impulso incontrolável de puxar os próprios cabelos (ou pelos - barbas, axilas, pernas, sobrancelhas, cílios...), o que causa sofrimento significativo e pode levar a problemas de autoestima e a busca de formas de evitar esse comportamento. Embora possa trazer uma sensação temporária de prazer ou alívio ao puxar os cabelos, passadas as circunstâncias, o sentimento se transforma em culpa e arrependimento, o que contribui para o ciclo de recaídas. A tricotilomania muitas vezes começa na infância, frequentemente ligada a fatores como ansiedade, medos e dores emocionais, que funcionam como gatilhos para o hábito de arrancar os próprios fios. Com o passar dos anos, o comportamento compulsivo pode se tornar parte da vida, gerando vergonha e uma necessidade de camuflar as falhas capilares – muitas pessoas recorrem a perucas ou outros métodos para esconder a condição.

Quando criança, conheci uma garotinha, eu a olhava e imaginava que tivesse alguma enfermidade (o desconhecimento sobre a tricotilomania leva muitas pessoas a confundirem as falhas no cabelo com condições como o câncer, o que aumenta a pressão social e a vergonha, em quem sofre com o transtorno). Nunca tive coragem de indagá-la, tinha receio de ser inconveniente. Faz algum tempo, quase 20 anos



depois, vi uma publicação em seu *facebook*, falando que havia vencido a tricotilomania e hoje, passados 20 anos das minhas antigas memórias, finalmente a procurei. Ela está com 33 anos, e me disse que só agora conseguiu recuperar os cabelos e se livrar das perucas e *laces*, e que após a postagem que vi (2022), apesar dos cabelos terem crescido, estava com o couro cabeludo cheio de falhas e pelo sentimento de desespero, começou a raspar a cabeça, levando-a novamente ao uso de perucas, enquanto passava pelo processo de recuperação por meio de medicamentos e terapia. Um ano após, ela mudou de postura, passou a se amar e a se sentir bonita ainda que usando as próteses capilares, ganhou forças para deixar o cabelo crescer novamente, muitas foram as recaídas, porém, agora está com o cabelo curto, mas recuperado e sem falhas. Ela precisou se amar, se gostar, se aceitar e só após, ter de onde tirar energia para se manter firme na decisão de vencer suas marcas.

A tricotilomania pode evoluir para casos mais graves, como a tricofagia – o impulso de ingerir os fios de cabelo arrancados – o que traz riscos adicionais à saúde. O olhar atento da família aos sinais, as possíveis causas que fazem com que seu ente (ainda criança, adolescente, ou até mesmo mais tarde) alivie suas dores emocionais puxando pelos ou cabelos, que a longo prazo podem trazer dores emocionais ainda maiores por ter que lidar com sua autoimagem, com o olhar (julgamento) social e pelo desejo desenfreado de não mais repetir a ação, sem sucesso. Lidar com a tricotilomania é um desafio diário, e a jornada de tratamento nem sempre é linear, com possíveis recaídas. Já ouvi o relato de uma pessoa que se considerava curada da tricotilomania pelo fato de evitar situações conflitantes, “não faço isso para não sentir desejo de puxar pelos”, “paro por aqui para não me estressar”, “vou desistir, pois...”, ou seja, uma dor é “vencida” com a abertura do espaço para outras frustrações. O apoio profissional adequado e uma abordagem terapêutica personalizada, torna possível reduzir o comportamento repetitivo e melhorar a qualidade de vida, promovendo uma recuperação duradoura, além da autoestima.

O tratamento da tricotilomania pode envolver o uso de medicamentos e terapias, que podem ser eficazes no controle do impulso. A terapia de reprocessamento generativo (TRG) ajuda a pessoa a identificar e lidar com as causas emocionais que originaram o comportamento repetitivo, fazendo-a ter uma compreensão geral da raiz do seu problema, descobrindo em que momento lhe foi causada uma dor (ou dores) que por não ter sido resolvida em seu interior, trouxeram consequências para o presente. Com o tempo, a eficácia da terapia pode reduzir a necessidade de medicação, dependendo do caso e da resposta do paciente. Esse é um processo com altos e baixos, uma batalha contínua para resistir aos impulsos. Apesar disso, ao desafiar as próprias emoções e buscar entender o que alimenta o hábito, é possível vencer. Além dos fármacos e da terapia, o apoio social é fundamental nestes casos. Se você convive com algum portador de tricotilomania, ajude-o, compreenda-o, e incentive-o, pois há solução.

As dores emocionais têm causas, tem uma raiz, tem um início, e muitas vezes perduram e são apresentadas por meio de sintomas (puxar cabelo, dores de cabeça, dores estomacais, etc.) no presente. Tratar apenas o sintoma não resolve o problema. É necessário cuidar do todo, até que o presente não seja doloroso e que o futuro não seja a promessa de dores do passado tornarem a acontecer. A mente em sua melhor performance só depende da sua força de vontade para vencer.

*Luciane Menezes*

PSICOPEDAGOGA, TERAPEUTA E ANALISTA DE  
DESENVOLVIMENTO HUMANO

[www.academiadamenteep.com](http://www.academiadamenteep.com)

[@academiadamenteep](https://www.instagram.com/academiadamenteep)

