

CLÍNICA UPTIME

TRATAMENTO DA DOR E PROBLEMAS EMOCIONAIS

MANIA DE ARRANCAR CABELOS

O hábito de **arrancar cabelos** sem objetivo aparente chama-se **tricotilomania**. Trabalhos científicos americanos referem que aproximadamente 1,5% dos homens e 3,5% das mulheres arrancam seus cabelos de maneira importante. Os lugares mais comuns são couro cabeludo, os cílios, a barba, os pêlos pubianos e depois de outras partes do corpo.

Algumas pessoas começam arrancando pêlos em algum ponto do corpo e depois mudam de lugar. As crianças em particular podem arrancar pêlos de outras pessoas ou mesmo de animais de estimação.

Arrancar pêlos pode ocorrer de modo transitório, episódico ou de maneira contínua. A quantidade arrancada pode ser variável. Existem pessoas que passa algum tempo sem manifestar essa compulsão e depois recomeçam.

Em algumas pessoas a perda de pêlos é mínima, mas dependendo da intensidade as áreas atacadas podem ficar sem pêlos e se for muito intensa a pessoa pode ficar despelada ou careca.

Esta compulsão geralmente começa na infância e/ou adolescência, porém pode começar em qualquer idade. Nas crianças pré-escolares este comportamento é benigno e transitório.

CONSEQÜÊNCIAS

As pessoas portadoras dessa mania podem se sentir envergonhadas pelo seu comportamento e/ou pela sua aparência. Geralmente escondem seu problema dos familiares e amigos, e começam a esconder os locais sem pêlo com aplique, peruca, boné ou outros meios. Este hábito pode acarretar constrangimento tanto na carreira profissional como na vida social

Certas pessoas portadoras da tricotilomania passam a comer os pêlos (**tricotilofagia**) e dependendo da quantidade pode formar bolos de cabelos no estômago ou intestinos, uma condição médica rara, mas potencialmente perigosa.

INCIDÊNCIA

Qualquer gesto que se repete com muita freqüência por uma pessoa constitui uma compulsão, também conhecida popularmente como **tique nervoso**. As compulsões podem aparecer por qualquer motivo: às vezes podem começar por brincadeira ou divertimento e se tornar um processo automático. Arrancar e comer pêlos felizmente não é muito comum.

Geralmente essa compulsão se adquire na infância e aumenta consideravelmente durante a adolescência. Os pais não são responsáveis por este tipo de comportamento de seus

CLÍNICA UPTIME

TRATAMENTO DA DOR E PROBLEMAS EMOCIONAIS

filhos, embora os portadores de hábito devam ser tratados, pois a condição é muito angustiante para a pessoa e sua família.

Algumas pessoas arrancam cabelo distraidamente enquanto lê, fala ao telefone, vê televisão ou mesmo dirigindo automóvel. Outras consideram um hábito semelhante a roer unhas, morder a língua ou qualquer tipo de tique nervoso.

O QUE FAZER?

A tricotilomania envolve padrão de comportamento autodestrutivo. Geralmente os portadores dessa mania fazem várias tentativas de parar, mas acabam voltando a arrancar os cabelos. Criticar não resolve e não diminui o problema, mas pode aumentar a vergonha, ansiedade, diminuir a auto-estima... que freqüentemente acompanham essa condição.

Estas pessoas geralmente escondem o problema dos outros, evitam encontros sociais, evitam ir ao médico com medo de ser descoberta sua condição. É preciso sensibilidade e cuidados ao lidar com elas.

TRATAMENTO

Infelizmente as pessoas com tricotilomania procuram resolver seu problema sozinho.

O tratamento dos sintomas com medicamentos geralmente não apresenta resultado positivo. Hoje em dia dispomos de técnicas de Programação Neurolingüística e Técnica de Pensamento Ativo que ajudam a romper a compulsão de **arrancar e /ou comer pêlos**. Podem ser utilizadas quando você quiser. *A decisão esta em suas mãos.*