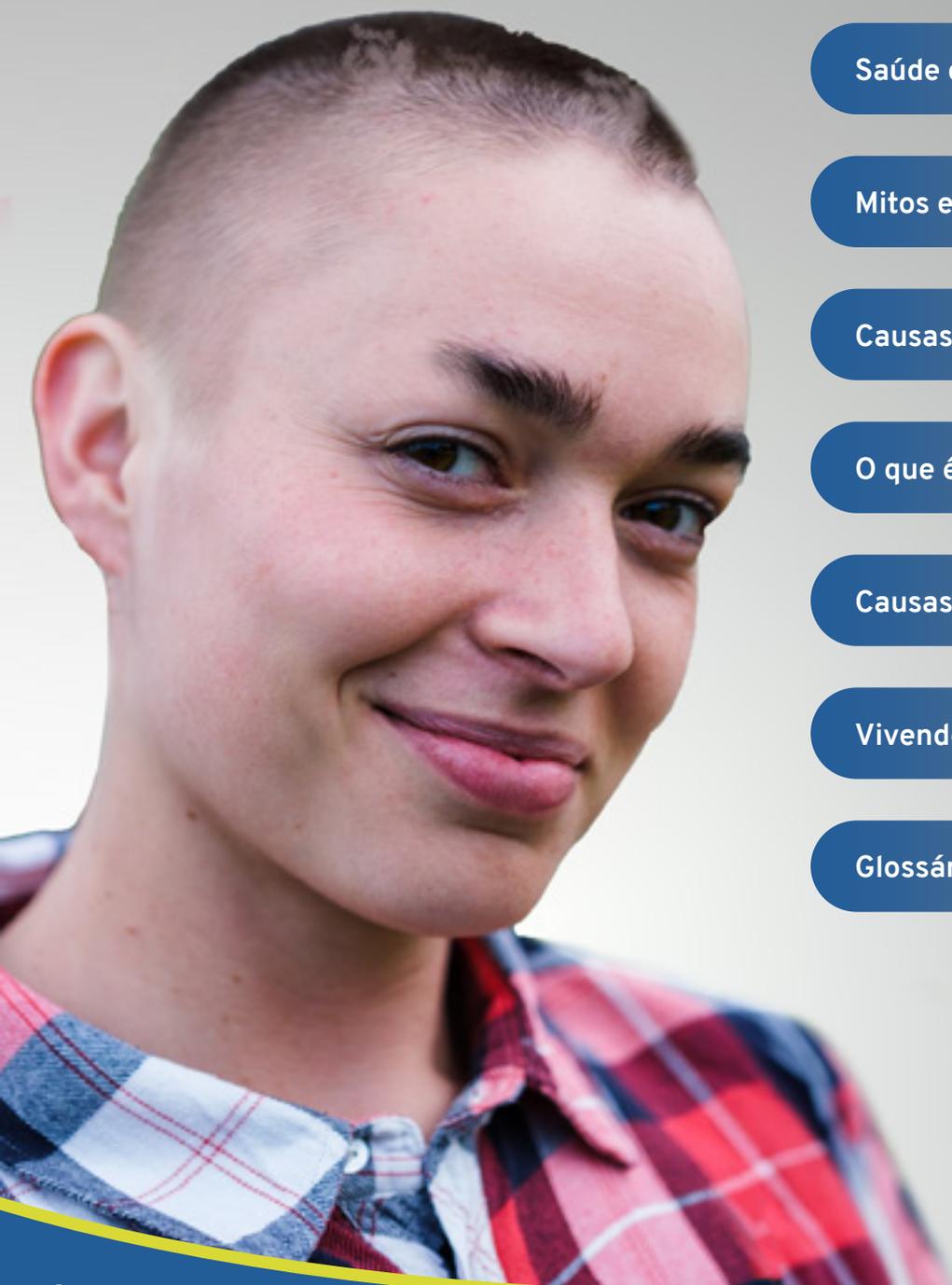


# Não é “APENAS CABELO” *É a minha autoestima*

Conheça o Guia Pfizer dedicado a saúde capilar com ênfase na Alopecia Areata



Saúde do cabelo



Mitos e verdades



Causas da queda de cabelo



O que é alopecia areata?



Causas da alopecia areata



Vivendo com alopecia areata



Glossário de termos



Fotografia de arquivo alterada para representar a alopecia areata. Os modelos não representam pacientes reais.



**Primeiro vamos abordar a  
saúde capilar, descobrir dicas,  
curiosidades e mergulhar no  
*universo de cuidados com o cabelo.***



Fotografia  
de arquivo

# Dicas para prevenir a queda de cabelo

Fotografia de arquivo.



O cabelo, além de proteger a pele contra a radiação solar, exerce uma função social e de autoafirmação muito importante, podendo determinar estilos e moda, chegando a ser ícone de algumas gerações.

**Em estudo realizado com 1.300 mulheres, de 18 a 35 anos**, de oito cidades do Brasil (São Paulo, Rio de Janeiro, Brasília, Curitiba, Porto Alegre, Florianópolis, Recife e Manaus), **85% das participantes** afirmaram que o cabelo ajuda na autoestima.

Separámos algumas dicas bem bacanas para te ajudar a prevenir ou reduzir a queda de cabelo.

## 1. Lave o cabelo pelo menos 2 vezes por semana



Manter seu cabelo sempre limpo é um passo importante para evitar a queda dos fios, pois a higiene correta ajuda a manter os fios fortalecidos e resistentes.

Porém, não exagere! Não é recomendado lavar os cabelos diariamente, uma vez que a lavagem em excesso retira a oleosidade natural que protege os fios.

O ideal é lavar entre 2 a 3 vezes por semana, quando estiverem sujos.

## 2. Escolha uma alimentação saudável



Uma alimentação balanceada, rica em vitaminas e minerais, garante o fortalecimento da raiz do cabelo, além de todos os outros benefícios à saúde.

Incluir em sua rotina a ingestão de água também é fundamental para a nutrição e a hidratação dos fios.

O colágeno, assim como a biotina (encontrada no fígado, abacate, ovos, amêndoas, sementes de girassol, salmão, batata-doce e amendoim), ajuda na nutrição dos fios e da pele.

## 3. Sempre enxágue bem os cabelos



Ao lavar os cabelos, é importante enxaguar corretamente, removendo por completo o shampoo e o condicionador.

Deixar resíduos no couro cabeludo pode favorecer o aumento da oleosidade, ocasionando a queda de cabelo.

## Quando procurar um médico?

Diariamente perdemos cabelo e isso pode ocorrer por diversas causas, como estresse ou mudança de clima. Quando perceber que a queda está muito constante, com perda de grande quantidade de cabelo por dia, procure uma avaliação médica para compreender os motivos e as possibilidades de tratamento.



# Alimentos para fortalecer os cabelos

Fotografia de arquivo



Adotar uma alimentação saudável oferece diversos benefícios à saúde, como o aumento da disposição, a melhora do aspecto da pele, e da saúde do cabelo, como um todo.

Peixes, carnes, ovos, leites e derivados são exemplos de alimentos ricos em proteínas compostas por aminoácidos, como a queratina, que ajudam a fortalecer os fios de cabelo, prevenindo a queda.

## Veja algumas dicas de como fortalecer o cabelo e evitar a queda por meio da alimentação.



### Consuma peixes e sementes

Salmão, sardinha, arenque, atum, sementes de chia e linhaça, nozes, óleo de linhaça ou canola são ricos em ômega 3, anti-inflamatório no qual estudos indicam que beneficiam pacientes com alopecia.



### Vitamina A é outra ótima aliada

Cenoura, tomate, melão, papaia, pimentão, beterraba e espinafre são ricos em vitamina A, potente antioxidante que cuida dos folículos pilosos, protegendo dos danos causados por radicais livres que enfraquecem os fios.



### Inclua frutas cítricas

Laranja, tangerina, abacaxi, morango, kiwi e limão, alimentos ricos em vitamina C, auxiliam na produção de colágeno, importante proteína da estrutura dos fios, além de beneficiarem a absorção do ferro da alimentação, fundamental para o crescimento dos fios.



### Consuma frutos secos

Amendoim, avelã, amêndoa, aveia, nozes ou caju são ricos em biotina, vitamina do complexo B, fundamental no desenvolvimento do folículo piloso, que previne a progressão da calvície.



### Consuma alimentos ricos em minerais

Feijão, ovo, beterraba ou fígado proporcionam a quantidade necessária de ferro para o fortalecimento saudável dos fios.



### Coma carne

Carnes brancas e vermelhas são ricas em proteínas e aminoácidos, importantes para o cabelo, além de fornecerem colágeno, que garante a estrutura, a firmeza e a elasticidade do cabelo.

**Lembre-se sempre de consultar um médico. Ele poderá avaliar o seu caso, de forma individualizada, e indicar o tratamento de maior eficácia de acordo com a sua necessidade.**

# Mitos e verdades sobre a queda de cabelo

Fotografia de arquivo para representar a queda de cabelo. Os modelos não representam pacientes reais.

Um estudo realizado na Universidade de Bologna, na Itália, revelou que quem sofre de queda de cabelo – mais de **30% da população** feminina mundial – teme a possibilidade de ficar careca. Apesar de muito frequente, a queda de cabelo ainda é um tabu que gera muitas dúvidas.

Fazer qualquer busca na internet, você encontra diversas informações. Mas o que é mito e o que é verdade sobre o assunto?

## O consumo diário de refrigerante contribui para a queda de cabelo?



**VERDADE.** Os açúcares presentes nos refrigerantes danificam os vasos sanguíneos que irrigam o couro cabeludo, aumentando, em até **57%**, o risco de queda de cabelo.

## Apenas os mais velhos são afetados pela queda de cabelo?



**MITO.** Adolescentes e jovens adultos também podem ser acometidos pela queda de cabelo. A queda de cabelo não é causada pela velhice, diversos fatores podem influenciá-la, porém, quanto mais velho, maior a chance de ser afetado por ela.

## Raspar a cabeça evita a calvície?



**MITO.** Raspar a cabeça não estimula o nascimento dos fios, e pode ainda resultar em uma irritação no couro cabeludo.

## A alimentação afeta o cabelo?



**VERDADE.** Uma dieta equilibrada, rica em nutrientes e vitaminas, além de proporcionar uma melhor qualidade de vida, favorece a saúde e o aspecto do cabelo.

## Calvície é herança genética?



**VERDADE.** De acordo com pesquisadores, se a mãe ou o pai é acometido pela calvície, há **50%** de chances do filho ter também. Caso os dois sofram com o problema, há **75%** de influência.

## O uso do boné pode te deixar careca?



**MITO.** Os bonés não têm influência na calvície, porém, bonés apertados bloqueiam a circulação sanguínea, que estimula o crescimento do cabelo.



# Principais causas da queda de cabelo

Fotografia de arquivo para representar a queda de cabelo. Os modelos não representam pacientes reais.



**Diariamente perdemos entre 60 e 100 fios de cabelo**, principalmente durante as estações mais frias do ano, o outono e o inverno.

A calvície pode atingir homens e mulheres. O processo se inicia com os cabelos nascendo mais devagar, mais finos, devido ao enfraquecimento da raiz do cabelo ou do bulbo capilar, seguido da morte ou atrofia do bulbo, não crescendo novos fios. Mas nem toda queda de cabelo é calvície. A calvície é genética e a queda de cabelo é multifatorial, e pode estar ligada a problemas hormonais, tabagismo, estresse, deficiência ou excesso de vitaminas ou nutrientes, entre outros fatores.

**Além das estações do ano, alguns fatores do cotidiano também contribuem para a queda de cabelo:**

## Estresse

O estresse, tanto físico quanto mental, é uma das principais causas de queda de cabelo.

Invista na prática de atividade esportiva! Além de promover a saúde, ajuda a reduzir a carga de estresse.

## Gravidez

É comum as mulheres perderem cabelo após o parto, tanto pelas alterações hormonais quanto pelo estresse gerado no parto. A queda ocorre, geralmente, nos 3 primeiros meses após o nascimento do bebê.

A queda também pode ocorrer durante a gestação, apesar de ser mais raro. Isso ocorre pelo aumento da progesterona, que pode ressecar o cabelo, deixando os fios fracos e quebradiços.

## Excesso de vitamina A ou B

O excesso de vitamina A ou B no organismo favorece a queda de cabelo. Isso pode ocorrer, principalmente, em pessoas que suplementam sem a necessidade.

A suplementação deve ser sempre orientada por um médico.

## Alterações hormonais

As alterações hormonais, assim como na puberdade, na gestação e no pós-parto, favorecem o enfraquecimento e a queda do cabelo. Isso pode ocorrer também, de forma temporária, em mulheres que trocaram de pílula ou iniciaram um novo método anticoncepcional hormonal.



## Anemia

A anemia também favorece a queda de cabelo, já que os fios recebem menos sangue, nutrientes e oxigênio, ficando mais fracos e quebradiços.

## Hipotireoidismo

O hipotireoidismo ocorre quando a tireoide não está funcionando corretamente, não produzindo a necessidade de hormônios muito importantes para o metabolismo e para o crescimento dos fios.

## Uso de antidepressivos e outros remédios

Alguns medicamentos, como os antidepressivos, os anticoagulantes ou os remédios para pressão alta, apresentam como efeito colateral a queda de cabelo, principalmente no início do tratamento ou quando são utilizados por muito tempo.

Se perceber que a queda do cabelo tem relação com o medicamento, converse com o seu médico para entender a melhor forma de proceder, não interrompa o tratamento.



# Problemas de saúde que causam a queda de cabelo



Fotografia de arquivo para representar a queda de cabelo. Os modelos não representam pacientes reais.

A queda de cabelo é um problema comum, porém, quando ocorre de forma prolongada, pode indicar a presença de doenças ou disfunções hormonais.

## Veja, abaixo, 5 problemas de saúde diretamente ligados à queda de cabelo:

### Doenças infecciosas



Pacientes que tiveram doenças infecciosas, como dengue e COVID-19, estão mais propensos a perder fios nos três primeiros meses, podendo recuperá-los sem a necessidade de tratamento. Caso o problema persista por mais de 3 meses, é indicado a busca de uma avaliação dermatológica.

### Disfunções da tireoide



O hipotireoidismo, uma das doenças endócrinas mais comuns, é outro fator que leva à queda de cabelo, devido à menor produção de hormônios no organismo.

Outras mudanças hormonais, com mudanças bruscas ou situações de desequilíbrio emocional, como ansiedade, também beneficiam a queda dos fios.

### Anemia



A anemia causa o enfraquecimento do corpo de uma forma geral, causando cansaço e o enfraquecimento dos fios, que passam a receber menos sangue e nutrientes.

### Lúpus



O lúpus é uma doença autoimune, ou seja, o sistema imunológico passa a atacar partes saudias do corpo, causando o enfraquecimento do sistema de defesa do corpo, podendo levar à morte dos folículos capilares, deixando o couro cabeludo ralo.

### Alopecia



A alopecia pode ser autoimune (alopecia areata) ou genética (alopecia androgenética). Nos dois casos, o cabelo vai afinando, se tornando quebradiço.

Na alopecia androgenética, os fios de todo corpo vão afinando, deixando o aspecto de ralo, com o couro cabeludo visível. Já a alopecia areata é caracterizada pela formação de placas circulares, sem crescimento de fios.

**Agora vamos conhecer a fundo  
a Alopecia Areata, suas  
principais causas, seus impactos  
*e como lidar com a doença.***



Fotografia de arquivo alterada para representar a alopecia areata. Os modelos não representam pacientes reais.

# O que é alopecia areata?

Fotografia de arquivo  
alterada para  
representar a alopecia  
areata. Os modelos  
não representam  
pacientes reais.



Você pode ter ouvido o termo alopecia, usado para descrever esta doença. **Alopecia** é um termo geral usado para muitos tipos diferentes de queda de cabelo. A **alopecia areata** é uma **doença autoimune** que causa um ataque no **folículo capilar**. Este ataque interrompe o crescimento do cabelo e leva à queda de cabelo.

A queda de cabelo por alopecia areata geralmente ocorre no couro cabeludo, mas também pode afetar sobrancelhas, cílios, barba, pelos nasais e outras áreas do corpo. Para aqueles que têm a doença, pode haver momentos em que a queda de cabelo piora (recidiva), momentos em que o cabelo volta a crescer (remissão) ou permanece igual.

## Existem diferentes tipos de alopecia areata.\* Alguns incluem:

### Alopecia areata placas/áreas



Manchas calvas pequenas e redondas no couro cabeludo

Retrato de paciente.

### Alopecia total



Queda total de cabelo no couro cabeludo

Retrato de paciente.

### Alopecia universal



Queda total de cabelo no couro cabeludo, no rosto e no corpo

Retrato de paciente.

\*Esta seção não é representativa de todos os diferentes tipos de alopecia areata.

## Efeitos físicos adicionais da alopecia areata podem incluir:



Irritação ocular devido ao suor, à água ou à poeira



Corrimento nasal frequente e espirros



Queimadura solar e sensibilidade à temperatura



Unhas fracas ou quebradiças



# Uma doença autoimune

Fotografia de arquivo  
alterada para  
representar a alopecia  
areata. Os modelos  
não representam  
pacientes reais.

O sistema imunológico protege nosso corpo de doenças causadas por invasores indesejados, como bactérias, vírus e toxinas. Em pacientes com alopecia areata, o sistema imunológico ataca erroneamente o cabelo no folículo. Este ataque interrompe o crescimento do cabelo e causa a queda de cabelo.

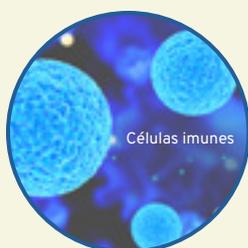
## O que causa alopecia areata?

A causa exata da alopecia areata é desconhecida. Embora existam alguns dados que sugerem que o estresse físico ou emocional pode desencadear um episódio de alopecia areata, há evidências crescentes de que a genética e a função do sistema imunológico desempenham um papel relevante.

É importante não confundir alopecia areata com outros tipos de queda de cabelo, como calvície masculina ou feminina ou envelhecimento. As causas e os tratamentos para alopecia areata não são os mesmos de outros tipos de queda de cabelo.

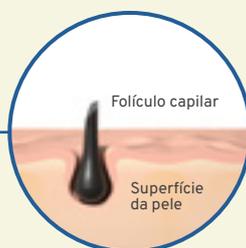


## Um olhar dentro do corpo



Células imunes

Em pessoas com alopecia areata, as células imunes atacam o folículo capilar.



Folículo capilar

Superfície da pele

Isso afeta a função normal do folículo...



... Interrompendo o crescimento do cabelo e levando à queda dos fios.

Retrato de paciente

# O incômodo além da queda de cabelo

Fotografia de arquivo  
alterada para  
representar a alopecia  
areata. Os modelos  
não representam  
pacientes reais.



A queda de cabelo causada pela alopecia areata também pode afetar outras áreas da sua vida. Estudos feitos com adultos e adolescentes com alopecia areata mostraram:

**85%**

**das pessoas** relatam que lidar com a alopecia areata é um desafio diário.\*

**+60%**

**das pessoas** desistiram de atividades sociais devido à queda de cabelo.\*

**+**

**MAIS da metade dos pacientes** descrevem sentirem-se inseguros, inadequados e constrangidos com o resultado de sua aparência.†

**45%**

**dos pacientes** dizem que faltaram ao trabalho ou até mesmo deixaram o emprego devido à queda de cabelo.\*

\*Os resultados foram obtidos de um estudo americano com 216 adultos e adolescentes com alopecia areata grave, dos quais 132 (61%) eram empregados.

†Os resultados foram obtidos de um estudo nos EUA com 45 adultos e adolescentes com alopecia areata extensa (pelo menos 50% ou mais de queda de cabelo no couro cabeludo).

## Tendo uma conversa produtiva

Embora a quantidade de queda de cabelo possa diferir em cada paciente, o incômodo associado à situação, é algo que as pessoas com alopecia areata podem ter em comum. Se a queda de cabelo estiver afetando sua vida, converse com seu dermatologista para encontrar um plano de tratamento mais adequado para você.

# Tratando esta doença

Paciente real.

Você sabia que o médico que cuida de alopecia areata é o dermatologista?

## Conversando com seu dermatologista

É importante falar com um dermatologista e discutir seu histórico de queda de cabelo, objetivos do tratamento e como a alopecia areata afeta sua vida. Isso pode ajudar seu dermatologista a decidir sobre um plano de tratamento mais apropriado para você.

## Aqui estão algumas dicas que podem ajudá-lo a tirar o máximo de proveito da conversa com seu médico:



Anote todas as dúvidas que você tiver sobre alopecia areata ou seu tratamento e leve-as para sua consulta.



Crie uma lista de todos os medicamentos que você toma e leve-a para a consulta.



Registre os padrões de sua queda de cabelo. Informe o seu médico sobre o seu histórico de queda de cabelo, incluindo onde, com que frequência e por quanto tempo ocorre.



A experiência de cada paciente com alopecia areata é única. Se a queda de cabelo estiver afetando sua vida cotidiana, discuta isso com seu médico.

# Glossário de termos

Fotografia de arquivo alterada para representar a alopecia areata. Os modelos não representam pacientes reais.

## Alopecia

Um termo geral que se refere a qualquer tipo de queda de cabelo.

## Alopecia areata

A alopecia areata é uma doença autoimune que causa queda de cabelo. Essa queda de cabelo pode variar de pequenas placas redondas no couro cabeludo até a queda total de pelos no corpo.

## Alopecia total

Uma forma extensa de alopecia areata caracterizada pela queda total de cabelo no couro cabeludo.

## Alopecia universal

A forma mais extensa de alopecia areata caracterizada pela queda total de cabelo no couro cabeludo, nas sobrancelhas, nos cílios e outras partes do corpo.

## Doença autoimune

Uma doença na qual o sistema imunológico do corpo ataca as células saudáveis.

## Folículo capilar

Uma pequena estrutura sob a pele que sustenta o crescimento do fio e a partir da qual o cabelo cresce.

## Sistema imunológico

Uma rede complexa de células, tecidos e órgãos que ajudam a reconhecer e combater invasores indesejados dentro do corpo.

## Dermatologista

Um médico qualificado para diagnosticar e tratar doenças da pele.

## Terapia tópica

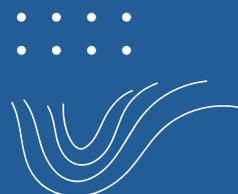
Um medicamento que é aplicado na superfície da pele, como cremes, pomadas e sprays.

## Terapia injetável

Em dermatologia, medicamento administrado sob a pele por meio de agulha e seringa.

## Terapia sistêmica

Um tratamento que atinge a corrente sanguínea e atua dentro do corpo. Por exemplo, uma pílula que você administra por via oral.



1. Conheça os cabelos. Sociedade Brasileira de Dermatologia. Disponível em: <https://www.sbd.org.br/cuidados/conheca-os-cabelos/>. Acesso em 27 de novembro de 2023.
2. Cabelo ajuda em autoestima de 85% das mulheres. Disponível em: <https://www.fabinject.com.br/blog/noticia/cabelo-ajuda-na-autoestima-para-85-das-mulheres>. Acesso em 27 de novembro de 2023.
3. 5 dicas para evitar a queda de cabelo. Tua Saúde. Disponível em: <https://www.tuasaude.com/5-dicas-para-evitar-a-queda-de-cabelo/>. Acesso em 27 de novembro de 2023.
4. Queda de cabelo. Ministério da Saúde. Disponível em: <https://www.gov.br/ebserh/pt-br/hospitais-universitarios/regiao-nordeste/huol-ufrn/saude/coronavirus-covid-19/cartilha-dicas-de-saude/queda-de-cabelo-1.pdf>. Acesso em 27 de novembro de 2023.
5. Melhores alimentos para fortalecer o cabelo. Tua Saúde. Disponível em: <https://www.tuasaude.com/alimentos-para-fortalecer-o-cabelo/>. Acesso em 27 de novembro de 2023.
6. Queda de cabelo. O que pode ser? Tua Saúde. Disponível em: <https://www.tuasaude.com/queda-de-cabelo-o-que-pode-ser/>. Acesso em 27 de novembro de 2023.
7. 12 erros que você comete ao lavar o cabelo. Uol. Disponível em: <https://www.uol.com.br/vivabem/noticias/redacao/2022/06/14/12-erros-que-voce-comete-ao-lavar-o-cabelo.htm>. Acesso em 27 de novembro de 2023.
8. 6 mitos e verdades sobre a calvície. O Tempo. Disponível em: <https://www.otempo.com.br/interessa/6-mitos-e-verdades-sobre-a-calvicie-1.2832076>. Acesso em 27 de novembro de 2023.
9. Veja 5 problemas de saúde que podem causar a queda de cabelo. Metrôpoles. Disponível em: <https://www.metropoles.com/saude/veja-5-problemas-de-saude-que-podem-provocar-queda-de-cabelo>. Acesso em 27 de novembro de 2023.
10. 12 mitos e verdades sobre a queda de cabelo. Claudia. Disponível em: <https://claudia.abril.com.br/cabelos/12-mitos-e-verdades-sobre-a-queda-de-cabelo>. Acesso em 27 de novembro de 2023.
11. Aldhouse NVJ, Kitchen H, Knight S, et al. “You lose your hair, what’s the big deal?” I was so embarrassed, I was so self-conscious, I was so depressed:” a qualitative interview study to understand the psychosocial burden of alopecia areata. *J Patient Rep Outcomes*. 2020;4(1):76.
12. Bertolini M, McElwee K, Gilhar A, et al. Hair follicle immune privilege and its collapse in alopecia areata. *Exp Dermatol*. 2020;29(8):703-725.
13. Caminero F, Igbal Z, Tadi P. (2021) Histology: Cytotoxic T cells, (1, 1-3). StatPearls Publishing. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK559279/>. Accessed December 1, 2022.
14. Food and Drug Administration. The voice of the patient: a series of reports from the U.S. Food and Drug Administration’s (FDA’s) patient-focused drug development initiative. Silver Spring, MD:FDA;2018. Accessed December 1, 2022. Available from: <https://www.fda.gov/files/about%20fda/published/Alopecia-Areata--The-Voice-of-the-Patient.pdf>.
15. Gilhar A, Schrum AG, Etzioni A, et al. Alopecia areata: animal models illuminate autoimmune pathogenesis and novel immunotherapeutic strategies. *Autoimmun Rev*. 2016;15(7):726-735.
16. Goodnow CC. Multistep pathogenesis of autoimmune disease. *Cell*. 2007;130(1):25-35.
17. Hoover E, Alhadj M, Flores JL, (2021) Physiology: Hair, (1, 1-4). Stat Pearls Publishing. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK499948/>. Accessed December 1, 2022.
18. Islam N, Leung PSC, Huntley AC, et al. The autoimmune basis of alopecia areata: a comprehensive review. *Autoimmun Rev*. 2015;14(2):81-89.
19. Ito T. Recent Advances in the Pathogenesis of Autoimmune Hair Loss Disease Alopecia Areata. *Clinical and Developmental Immunology*. 2013;2013:1-6.
20. Meah N, Wall D, York K, et al. The Alopecia Areata Consensus of Experts (ACE) study: results of an international expert opinion on treatments for alopecia areata. *J Am Acad Dermatol*. 2020;83(1):123-130.
21. Merriam-Webster. Dermatology definition & meaning. <https://www.merriam-webster.com/dictionary/dermatology#medicalDictionary>. Accessed December 1, 2022.
22. Merriam-Webster. Immune system definition & meaning. <https://www.merriam-webster.com/dictionary/immune%20system#medicalDictionary>. Accessed December 1, 2022.
23. Merriam-Webster. Injectable definition & meaning. <https://www.merriam-webster.com/dictionary/injectable#medicalDictionary>. Accessed December 1, 2022.
24. Merriam-Webster. Systemic definition & meaning. <https://www.merriam-webster.com/dictionary/systemic#medicalDictionary>. Accessed December 1, 2022.
25. Merriam-Webster. Topical definition & meaning. <https://www.merriam-webster.com/dictionary/topical#medicalDictionary>. Accessed December 1, 2022.
26. Mesinkovska N, King B, Mirmirani P, et al. Burden of illness in alopecia areata: a cross-sectional online survey study. *J Investig Dermatol Symp Proc*. 2020;20(1):S62-S68.
27. Messenger AG, McKillop J, Farrant P, et al. British Association of Dermatologists’ guidelines for the management of alopecia areata 2012. *Br J Dermatol*. 2012;166(5):916-926.
28. Pratt CH, King LE Jr, Messenger AG, et al. Alopecia areata. *Nat Rev Dis Primers*. 2017;3:17011.
29. Simakou T, Butcher JP, Reid S, et al. Alopecia areata: a multifactorial autoimmune condition. *J Autoimmun*. 2019;98:74-85.
30. Suchonwanit P, Kositkuljorn C, Pomsoong C. Alopecia areata: an autoimmune disease of multiple players. *Immunotargets Ther*. 2021;10:299-312.
31. Vélez-Muñiz RDC, Peralta-Pedrero ML, Jurado Santa-Cruz F, et al. Psychological profile and quality of life of patients with alopecia areata. *Skin Appendage Disord*. 2019;5(5):293-298.
32. Villasante Fricke AC, Miteva M. Epidemiology and burden of alopecia areata: a systematic review. *Clin Cosmet Investig Dermatol*. 2015;8:397-403.
33. Wyrwich KW, Kitchen H, Knight S, et al. Development of clinician-reported outcome (ClinRo) and patient-reported outcome (PRO) measures for eyebrow, eyelash and nail assessment in alopecia areata. *Am J Clin Dermatol*. 2020;21(5):725-732.
34. Wyrwich KW, Kitchen H, Knight S, et al. The role of patients in alopecia areata endpoint development: understanding physical signs and symptoms. *J Investig Dermatol Symp Proc*. 2020;20(1):S71-S77.