

PELE, CABELO E UNHAS

O espelho do *intestino*

A beleza que sua nutrição constrói

Um guia para compreender o que sua pele, seu cabelo e suas unhas estão dizendo sobre seu intestino — e como a nutrição transforma o brilho de dentro para fora.

por Dra. Tatiane Ramos

NUTRICIONISTA · CRN3 73298

A pele *fala*. O intestino responde.

Você investe em dermatologistas, em sérums sofisticados, em tratamentos estéticos premium. A pele responde por um tempo — depois volta a oscilar. O cabelo cai mais do que devia. As unhas surgem com sulcos, manchas ou fraqueza que produtos de fora não corrigem. E a sensação é de que falta algo que ainda não foi encontrado.

A pesquisa atual em medicina e nutrição é clara: a pele, o cabelo e as unhas são o reflexo visível de processos internos. O eixo intestino-pele é hoje um campo consolidado de estudo — microbiota intestinal, permeabilidade, inflamação sistêmica e estado nutricional influenciam diretamente a qualidade da pele, a saúde capilar e o crescimento das unhas. Cuidar de fora sem cuidar de dentro é tratar metade do problema.

Este guia não substitui o cuidado dermatológico — ao contrário, o complementa. Mostra os caminhos pelos quais a nutrição participa da estética que se constrói de dentro, com base científica e sem promessas mágicas. Mudanças costumam aparecer em 8 a 12 semanas de consistência.

Nenhum sérum, nenhum tratamento estético, nenhum suplemento isolado supera o efeito de um terreno interno bem cuidado. Beleza sustentável começa de dentro.

IMPORTANTE

Este guia trata da abordagem nutricional. Condições dermatológicas (acne, rosácea, psoríase, dermatite atópica, alopecia areata, vitiligo, entre outras) exigem diagnóstico e tratamento dermatológico. Tricologia, suplementação capilar e procedimentos estéticos são da competência médica especializada — este guia complementa, não substitui esses cuidados.

01 6 sinais que *refletem o terreno interno*

A pele, o cabelo e as unhas são tecidos de alta renovação celular. Quando algo está em desequilíbrio no terreno interno, eles são frequentemente os primeiros a sinalizar. Compreender o que cada sinal sugere é o início do cuidado real.

Acne *persistente* na fase adulta

"Tomo o tratamento que a dermatologista pediu e melhora — mas sempre volta."

O que costuma haver por trás: microbiota intestinal desequilibrada, glicemia oscilante, resistência insulínica, alterações hormonais, alta carga de ultraprocessados e laticínios em algumas pessoas. O tratamento dermatológico cuida da pele; a nutrição cuida do terreno.

Pele *opaca e sem viço*

"Olho no espelho e parece que falta brilho — não consigo definir o que mudou."

O que costuma haver por trás: desidratação crônica, deficiência de ômega-3, microbiota empobrecida, sono fragmentado, alta inflamação sistêmica de baixo grau. Falta brilho porque falta nutrição celular adequada.

Queda de cabelo *importante*

"Está caindo muito. Vejo no travesseiro, no chuveiro, no pente."

O que costuma haver por trás: deficiência de ferro (ferritina baixa, mesmo sem anemia), vitamina D baixa, B12 baixa, alterações de tireoide, estresse crônico, perimenopausa. Investigação laboratorial e avaliação dermatológica são fundamentais.

Unhas *frágeis e quebradiças*

"Quebram com facilidade, descamam, têm sulcos."

O que costuma haver por trás: baixa ingestão proteica, deficiência de biotina, ferro, zinco ou vitamina D. Unhas com sulcos transversais podem indicar episódios de estresse ou desnutrição passada. Cada sinal merece ser lido.

Olheiras *profundas e persistentes*

"Não importa quanto eu durma — as olheiras estão sempre lá."

O que costuma haver por trás: intestino desregulado, retenção de líquidos, alergias alimentares não identificadas, anemia ou deficiência de ferro, sono fragmentado. Olheiras genéticas existem, mas piora recente sempre tem causa investigável.

Cabelo *fino e sem volume*

"Era mais cheio antes. Agora está mais fino, mais opaco, demora a crescer."

O que costuma haver por trás: ingestão proteica insuficiente, deficiências de ferritina, biotina, vitamina D, zinco. Em mulheres 40+, alterações hormonais da perimenopausa também contribuem. Investigação clínica orienta o caminho real.

02 *O eixo intestino-pele*

A pele é o maior órgão do corpo — e funciona em comunicação constante com o intestino. Quando o intestino está em desequilíbrio, a pele tende a sinalizar. Compreender essa via é o que muda a estratégia de cuidado de superficial para profunda.

Microbiota intestinal modula a pele

As bactérias intestinais produzem moléculas (ácidos graxos de cadeia curta, polifenóis metabolizados, vitaminas do complexo B) que circulam e chegam à pele. Microbiotas diversas e saudáveis correlacionam-se com menos acne, menos rosácea, menos eczema e mais homeostase cutânea.

Permeabilidade intestinal e inflamação cutânea

Quando a barreira intestinal está alterada, fragmentos alimentares e moléculas inflamatórias atingem a corrente sanguínea, gerando inflamação sistêmica de baixo grau. Essa inflamação se expressa na pele como acne adulta, rosácea, dermatites e perda de brilho. Tratar a barreira intestinal frequentemente melhora a pele.

Glicemia e qualidade da pele

Picos glicêmicos elevam insulina e IGF-1, hormônios diretamente associados à produção de sebo e à acne. Dietas com alta carga glicêmica (refinados, doces, ultraprocessados) pioram visivelmente a qualidade da pele. Estabilizar glicemia é uma das mudanças de maior impacto estético.

Sono fragmentado, cortisol e envelhecimento

Sono ruim eleva cortisol, e cortisol elevado degrada colágeno, prejudica reparo celular noturno e acelera o envelhecimento cutâneo. Sono adequado é talvez o tratamento estético mais subestimado — e o mais barato dos disponíveis.

Hidratação e barreira da pele

Desidratação crônica reduz turgor, prejudica a função de barreira da pele e acelera o envelhecimento aparente. Hidratação consistente — 35 ml por kg de peso, distribuídos ao longo do dia — é base de qualquer protocolo estético sério.

Cuidado dermatológico e cuidado nutricional são complementares. Nenhum substitui o outro. A combinação dos dois — tratamento dermatológico bem feito mais terreno interno bem cuidado — é o que entrega resultado verdadeiramente sustentável.

03 5 mitos sobre *pele, cabelo e unhas*

A indústria estética vende soluções de superfície enquanto o mercado de suplementos vende promessas isoladas. Os cinco mitos mais frequentes em consultório — e o que a literatura realmente mostra.

01

MITO

"Só o sérum certo é suficiente para uma pele bonita."

Verdade: sérums e ativos são fundamentais — mas funcionam dentro de um limite. Quando o terreno interno está inflamado, o sérum sustenta menos resultado. Pacientes com microbiota cuidada relatam que o mesmo produto entrega resultado mais consistente. Beleza de fora e de dentro são camadas do mesmo cuidado.

02

MITO

"Colágeno em pó resolve sozinho a flacidez."

Verdade: a suplementação de peptídeos bioativos de colágeno tem evidência razoável para qualidade da pele — mas funciona como complemento, não como protagonista. Sem proteína suficiente na alimentação, vitamina C, sono adequado e proteção solar, o efeito é modesto. Suplementação isolada raramente entrega o que promete.

03

MITO

"Tomar biotina sozinho faz o cabelo crescer."

Verdade: biotina ajuda quando há deficiência confirmada — situação relativamente rara. Em pessoas sem deficiência, o efeito é modesto. Queda de cabelo geralmente tem causas mais amplas: ferritina baixa, vitamina D baixa, alterações hormonais, estresse crônico. Investigação laboratorial orienta o cuidado real.

04

MITO

"Chocolate, gordura e gluten causam acne em todo mundo."

Verdade: a evidência aponta para alta carga glicêmica (refinados, açúcar) e laticínios em algumas pessoas como gatilhos mais consistentes. Gordura boa (azeite, abacate, castanhas) é até protetora. Cada caso pede investigação individual — generalizações restritivas costumam piorar mais que ajudar.

05

MITO

"Suplemento de beleza é mais eficaz que comida real."

Verdade: nenhum suplemento substitui o efeito sinérgico de uma alimentação completa, microbiota cuidada, sono adequado e hidratação consistente. Suplementação direcionada por exames é parte do cuidado — mas como apoio, não como protagonista. Quem promete pele perfeita por cápsula vende ilusão.

04 6 nutrientes para *pele, cabelo e unhas*

Sem matéria-prima vinda da alimentação, o corpo não consegue construir tecido de qualidade. Estes são os nutrientes com maior impacto estético quando bem fornecidos — e que costumam estar abaixo do ideal mesmo em rotinas aparentemente saudáveis.

01

Proteína de qualidade

Cabelo, unha e colágeno são feitos de proteína. Sem ingestão suficiente, esses tecidos são os primeiros a sofrer.

Onde encontrar: ovos, peixes, frango, carne magra, laticínios, leguminosas. Meta: 1,2 a 1,6g por kg de peso ao dia.

02

Ômega-3 (DHA e EPA)

Reduz inflamação cutânea, apoia barreira de hidratação, melhora qualidade do couro cabeludo e da pele.

Onde encontrar: sardinha, salmão, atum 2 a 3 vezes por semana; linhaça, chia, nozes diariamente.

03

Vitamina C

Cofator essencial para a produção de colágeno. Sem vitamina C suficiente, a pele perde firmeza e elasticidade.

Onde encontrar: kiwi, frutas vermelhas, laranja, acerola, pimentão, brócolis, couve. Consumir cru preserva mais.

04

Zinco

Participa da síntese de colágeno, do reparo cutâneo e da regulação da produção de sebo. Deficiência piora acne e queda capilar.

Onde encontrar: sementes de abóbora, carnes magras, frutos do mar, grão-de-bico, castanha-de-caju.

05

Ferro (ferritina)

Deficiência de ferritina é uma das causas mais frequentes — e subdiagnosticadas — de queda capilar em mulheres.

Investigação: ferritina + hemograma. Fontes: carnes vermelhas, fígado, leguminosas, vegetais verde-escuros (com vitamina C para absorção).

06

Polifenóis e antioxidantes

Combatem o estresse oxidativo, principal acelerador do envelhecimento cutâneo. Frutas vermelhas e cacau são as fontes mais estudadas.

Onde encontrar: mirtilo, amora, framboesa, morango, cacau 70%+, chá verde matcha, azeite extravirgem, uvas escuras.

Investigação laboratorial direciona resultado real. Ferritina, vitamina D, B12, zinco — exames simples que orientam ajustes específicos. Suplementação genérica costuma render pouco; ajuste direcionado entrega diferença visível.

05 Sinais que *pedem avaliação médica*

A nutrição apoia a saúde da pele, do cabelo e das unhas — mas certas condições exigem diagnóstico e tratamento dermatológico, tricológico ou endocrinológico. Identificar quando procurar o especialista é parte do cuidado bem feito.

!

Acne moderada a severa

Quadros que não respondem a cuidados básicos exigem avaliação dermatológica para tratamento específico.

!

Queda capilar acentuada

Queda importante, falhas visíveis ou afinamento difuso pedem avaliação dermatológica/tricológica e exames laboratoriais.

!

Manchas que aparecem ou mudam

Novas manchas, mudanças de pintas, áreas que crescem ou sangram pedem avaliação dermatológica imediata.

!

Dermatite, psoríase, rosácea

Condições inflamatórias crônicas exigem manejo médico específico — a nutrição complementa, não substitui.

!

Unhas com mudanças importantes

Coloração alterada, descolamento, deformação acentuada podem indicar condições clínicas — avaliação dermatológica.

!

Alterações pós-parto persistentes

Queda capilar acentuada e pele alterada após gestação podem indicar alterações de tireoide ou deficiências — avaliação médica.

!

Hirsutismo ou alopecia androgenética

Aumento de pelos no rosto, queda concentrada na região central do couro cabeludo — pode indicar SOP ou alterações hormonais. Endocrinologia.

!

Envelhecimento muito acelerado

Envelhecimento cutâneo desproporcional à idade pode indicar deficiências importantes, alterações hormonais ou condições clínicas a investigar.

O cuidado integrado entrega o melhor resultado. Dermatologia para a pele, tricologia para casos capilares específicos, endocrinologia quando há alterações hormonais, ginecologia para questões reprodutivas, nutricionista para o terreno interno. Essa articulação é o que diferencia cuidado superficial de cuidado verdadeiramente transformador.

06 Perguntas *frequentes*

As dúvidas mais comuns no consultório de quem busca compreender a relação entre alimentação, intestino e estética — e quer cuidar das duas pontas.

P. Em quanto tempo verei diferença na pele e no cabelo?

R. Pele responde mais rápido: as primeiras mudanças no brilho, na hidratação e no controle de oleosidade aparecem em 4 a 8 semanas. Cabelo e unhas são mais lentos por terem ciclo de crescimento próprio — entre 12 e 24 semanas para mudanças visíveis. Constância é o que entrega resultado; tentativas isoladas raramente sustentam.

P. Colágeno em pó vale a pena?

R. Peptídeos bioativos de colágeno têm evidência razoável para hidratação cutânea, elasticidade e densidade após uso consistente (8 a 12 semanas). Funciona melhor combinado a uma alimentação rica em proteína, vitamina C e antioxidantes. Como protagonista isolado, entrega pouco; como complemento bem feito, entrega bastante.

P. Laticínios pioram acne?

R. Em algumas pessoas, sim — especialmente leite de vaca e proteínas isoladas do soro. Mas não é universal. A literatura aponta correlação maior para laticínios e acne em adolescentes e adultos jovens predispostos. Vale observar individualmente e, se houver suspeita, testar uma redução por 6 a 8 semanas com acompanhamento profissional.

P. Açúcar realmente envelhece a pele?

R. Sim — por mecanismo conhecido chamado glicação, em que moléculas de açúcar se ligam ao colágeno e prejudicam sua estrutura. Resultado: perda de firmeza, mais rugas, pele mais opaca. Não é sobre nunca comer açúcar — é sobre reduzir a frequência e a carga, especialmente em refeições isoladas.

P. Quais exames laboratoriais valem fazer?

R. Para pele, cabelo e unhas, os mais comumente solicitados (sempre por profissional habilitado): ferritina, hemograma completo, vitamina D, vitamina B12, ácido fólico, zinco, TSH, T4 livre. Em alguns casos, exames hormonais adicionais. A interpretação deve considerar contexto clínico, não apenas valores absolutos.

07 8 hábitos que *transformam o espelho*

Pequenas escolhas diárias que, somadas, mudam visivelmente pele, cabelo e unhas em poucas semanas. Comece com duas ou três e vá ampliando conforme os resultados aparecem.

01

Proteína em todas as refeições

Cabelo, unha e colágeno são feitos de proteína. Sem ingestão suficiente, esses tecidos sofrem primeiro.

02

Inclua peixes 2 a 3 vezes na semana

Ômega-3 reduz inflamação cutânea, apoia barreira de hidratação e melhora qualidade do couro cabeludo.

03

Vitamina C diária

Frutas cítricas, frutas vermelhas, pimentão, brócolis. Essencial para a produção de colágeno.

04

Reduza açúcar e refinados

Glicação acelera envelhecimento cutâneo. Picos glicêmicos pioram acne e perdem firmeza.

05

Hidratação consistente

35 ml por kg de peso ao longo do dia. Pele desidratada perde turgor, brilho e função de barreira.

06

Microbiota como aliada

Diversidade de vegetais (meta: 30 tipos por semana), fermentados naturais, fibras. Intestino saudável reflete na pele.

07

Sono protegido

7 a 9 horas com regularidade. Sono ruim eleva cortisol e degrada colágeno. É o tratamento estético mais barato.

08

Exames de rotina

Ferritina, vitamina D, B12, zinco, tireoide. Suplementação direcionada entrega muito mais que genérica.



VAMOS JUNTAS?

Beleza sustentável *começa de dentro.*

Se você investe em cuidados estéticos e sente que falta uma peça, vale construir o cuidado de dentro. No consultório, integro avaliação nutricional aprofundada ao cuidado do eixo intestino-pele e à saúde do terreno interno — sempre articulado, quando necessário, com dermatologistas, tricologistas, endocrinologistas e ginecologistas. É a articulação que entrega resultado verdadeiramente sustentado.

Este guia é educativo. Informações nutricionais e orientações sobre hábitos são da competência do nutricionista — diagnóstico, prescrição e tratamento de condições dermatológicas (acne, rosácea, psoríase, dermatites, alopecia, entre outras) são da competência médica. Tricologia e procedimentos estéticos são especialidades médicas específicas.

WHATSAPP

(11) 97133-1861

Toque para conversar

INSTAGRAM

@tatianeramosnutri

Conteúdo diário sobre intestino e mente

SITE

tatianeramos.com.br

Agendamento e mais conteúdos

CONSULTÓRIO

**Rua Viradouro, 63 · 2º andar
Itaim Bibi · São Paulo**

Presencial e online (todo o Brasil)

DRA. TATIANE RAMOS

Nutricionista Clínica Comportamental · CRN3 73298