



Recrie seu cabelo



Foto: Divulgação

Dicas de profissional

Ouvir a opinião de um profissional é sempre bom quando o assunto que está em pauta é a saúde dos cabelos. Se ele dá dicas práticas, que qualquer pessoa pode fazer em casa, melhor ainda. E é justamente isso que a dermatologista Gisele Barbosa (formada pela Faculdade de Medicina da USP, além dos títulos de pós-graduação em Medicina Estética pela Sociedade Brasileira de Medicina Estética e de especialização também em Medicina Estética pelo Instituto Brasileiro de Pesquisa e Ensino) faz a seguir. Em suas próprias palavras!

- O couro cabeludo não aguenta muito tempo debaixo do chuveiro com a água tão quente. Ela faz com que ocorra estimulação das glândulas produtoras de sebo, piorando a oleosidade e a dermatite seborréica, aumentando a descamação do couro e aparecendo a indesejável caspa.

- Dica prática para o problema: se o banheiro ficou com o espelho todo embaçado é porque você demorou demais no banho e/ou a água estava muito quente. Para que o cabelo não seja prejudicado, não fique com a cabeça debaixo do chuveiro o tempo todo, mas apenas para enxaguar os fios. Assim, você tenta evitar o contato exagerado do couro cabeludo com essa água quente.

- Se a caspa já te pegou, atenção: xampus vendidos livremente no comércio podem não ser tão eficazes para dermatite seborréica, oleosidade do couro cabeludo ou caspa como os prescritos e manipulados pelos dermatologistas. Essa pode ser a razão de você, literalmente, não ter conseguido ainda se livrar desse problema.

- Prefira sempre lavar o cabelo bem antes de dormir, para que dê tempo dele secar naturalmente. Evite uso de secador de cabelo, mas se for necessário, aplique um produto com protetor térmico, antes de usar o secador, para tentar evitar os danos nesses fios.

- Sempre use condicionador nos cabelos. Se você tem cabelos muito finos ou se eles são muito oleosos, use apenas nas pontas, mas sempre use, pois os xampus abrem as cutículas dos fios e os condicionadores as fecham. Assim, eles estarão menos desprotegidos ao longo do dia.

- Varie os tipos de xampus que você usa e se lavar o cabelo todos os dias, alterne com xampus "anti-resíduos" ou "de uso diário", para que não sejam sempre produtos agressivos.

- O xampu que você usa faz, sim, diferença. Mas se lembre de que ele é um cosmético de enxágue. Isto é, vai literalmente para o ralo. Então não vale a pena comprar xampus caríssimos. Qualidade sim, mas exorbitância de preço não. Sempre peça orientações para um profissional especializado.

- Guarde esse dinheiro extra para fazer uma hidratação ou queratinização no cabeleireiro, ou ainda pagar consulta com uma nutricionista para dar ênfase a uma alimentação saudável.

Serviço:

Dra Gisele Barbosa
Dermatologia Estética
atendimento@dragisele.med.br

PROMOÇÃO
SEDA

CLIQUE E
PARTICIPE

CORRA! SÃO OS ÚLTIMOS DIAS!

// OUTRAS NOTÍCIAS

NOVIDADES

Garota super topetuda

Denilson Azevedo ensina a fazer o topete rock n' roll [Leia mais](#).

RECRIE SEU CABELO

Ms Affleck

Siga o passo-a-passo para ter o cabelo de Jennifer Garner [Leia mais](#).

CABELO MIX

Cabelo ecologia

Com alto poder de absorção, fios se transformam em tapetes que ajudam na limpeza dos mares [Leia mais](#).

PAPO CABEÇA

Currículo de mestre

Com trabalhos para Globo, Armani e L'Oréal, Nilton Tamba mostra porque é um dos principais hairstylists do país [Leia mais](#).

COMENTÁRIOS

16 DE ABRIL 2010

Deza

Achei os conselhos bons, por isso te mando. Mamãe.