

|   |                         |
|---|-------------------------|
| <b>Cliente:</b> Clínica Helena Costa – Dra. Juliana Spektor |                         |
| <b>Veículo:</b> Revista Estilo - Online                     | <b>Data:</b> 26/05/2016 |
| <b>Colunas/Editoria:</b> Beleza                             | <b>Pag(s):</b>          |



🕒 PUBLICADO EM 29/05/2016 | 🕒 ATUALIZADO EM 29/05/2016

## O bê a bá do no poo ou low poo

É bem provável que você já tenha ouvido falar desses dois movimentos que andam revolucionando o boxe do chuveiro mundo afora. Eles têm feito a cabeça de muitas celebs e, antes que as dúvidas se reproduzam na sua, vamos explicar em detalhes do que se trata e se você deve aderir – ou não.

253  
SHARES



COMPARTILHAR



TWEETAR



G+



P



in

estilo



foto: Getty Images/Divulgação/Rede Globo

|   |                         |
|---|-------------------------|
| <b>Cliente:</b> Clínica Helena Costa – Dra. Juliana Spektor |                         |
| <b>Veículo:</b> Revista Estilo - Online                     | <b>Data:</b> 29/05/2016 |
| <b>Colunas/Editoria:</b> Beleza                             | <b>Pag(s):</b>          |

Tudo começou nos Estados Unidos, quando a cabeleireira Lorraine Massey lançou o livro *Curly Girl: The Handbook* (no Brasil, o título chegou em 2015). A autora prega a eliminação total (no poo) ou a diminuição drástica do uso de xampus com sulfatos (low poo). "Segundo ela, esses ingredientes retirariam dos cabelos cacheados e crespos, naturalmente mais ressecados, a proteção lipídica natural, tornando-os mais desidratados. No caso dos lisos e oleosos, gerariam um efeito rebote: a remoção da oleosidade levaria ao estímulo da produção de mais óleo", explica a dermatologista Juliana Spektor, especialista em terapia capilar, do Rio de Janeiro. Mas será que isso funciona para todo mundo?

ESCRITO POR  
KARINA HOLLO  
(COLABORADORA)

## Menos é mais

A gente lava os cabelos para eliminar poluição, resíduos de produtos que ficam nos fios, suor e oleosidade, certo? "A proposta do no poo e do low poo é a mudança de hábito na hora de ir para o chuveiro, respeitando a manutenção da gordura natural do couro cabeludo e dos fios como proteção e equilíbrio da hidratação", diz Cris Dios, cosmetóloga e tricologista do Laces and Hair, em São Paulo, responsável pela saúde da cabeleira de Izabel Goulart, Lea T, Patrícia Bonaldi, Paolla Oliveira, Thaila Ayala, Malu Mader e Fernanda Tavares, entre várias outras famosas. A tendência propõe uma nova forma de lavar os cabelos, usando menos xampu e até cortando o produto da rotina de limpeza. O termo low poo, em inglês, significa "pouco xampu". Na prática, é uma forma de lavagem em que são utilizadas formulações mais suaves, livres de sulfatos, e de forma mais esporádica. Já o no poo (sem xampu) corta qualquer tipo de sulfato e também é conhecido como co-wash (do inglês conditioner washing, ou lavagem condicionante), que limpa ao mesmo tempo que hidrata. "Quando lavamos os fios, o correto é não retirar a capa protetora deles. A cutícula precisa

|   |                         |
|---|-------------------------|
| <b>Cliente:</b> Clínica Helena Costa – Dra. Juliana Spektor |                         |
| <b>Veículo:</b> Revista Estilo - Online                     | <b>Data:</b> 29/05/2016 |
| <b>Colunas/Editoria:</b> Beleza                             | <b>Pag(s):</b>          |

ser sempre mantida fechada. É interessante eliminar o acúmulo de resíduos com produtos mais leves, que não afetem a produção de oleosidade nem a sua distribuição pela haste do fio”, explica Marcela Buchaim, farmacêutica bioquímica proprietária do Spa do Cabelo Studio Tez, em São Paulo. Para a cosmetóloga Sônia Corazza, de São Paulo, um dos principais pontos positivos das técnicas é a inexistência de agentes irritantes. “Como é caso dos silicones, que acabam impedindo a atividade de ingredientes restauradores, como os aminoácidos e as vitaminas.”

| BÊ A BÁ  |  |   |
|--|--|---|
| Quer aprender um pouco mais sobre essa moda? A cosmetóloga Sônia Corazza explica algumas noções básicas de química. Você vai dar aula a suas amigas. |  |   |
|  | O QUE É  | QUEM PODE USAR  |
| XAMPU  | Fórmula que usa qualquer categoria de tensoativo como agente limpador e faz bastante espuma.   | Qualquer pessoa que não tenha nenhum tipo de histórico médico de sensibilidade do couro cabeludo.           |
| LOW POU  | Fórmula com baixa detergência sem uso de sulfatos, como o lauril éter sulfato de sódio.  | Pessoas que buscam formas mais suaves de limpeza dos fios e do couro cabeludo.                              |
| NO POU   | Fórmula igual às usadas em condicionadores, agregadas de um agente de limpeza. Basicamente, é um condicionador com um pouquinho de detergente suave. | Pessoas com cabelo muito ressecado, exposto a pouquíssima sujeira e com pouca oleosidade no couro cabeludo. |

*foto: Getty Images/Divulgação/Rede Globo*

|   |                         |
|---|-------------------------|
| <b>Cliente:</b> Clínica Helena Costa – Dra. Juliana Spektor |                         |
| <b>Veículo:</b> Revista Estilo - Online                     | <b>Data:</b> 29/05/2016 |
| <b>Colunas/Editoria:</b> Beleza                             | <b>Pag(s):</b>          |

## COMPRAS ESPERTAS

A indústria cosmética correu atrás da tendência e hoje já é possível encontrar nas prateleiras uma série de produtos indicados para quem quer se aventurar pelo universo low poo ou no poo.

Conheça alguns deles:



- Xampu So Pure Cooling: Sem parabenos e sulfatos, não tem fragrâncias e corantes artificiais nem materiais de origem animal. Keune, R\$ 133, tel. (41) 3342 9780.
- Xampu Elements Renewing: Não contém sulfato e ajuda a renovar a hidratação natural do cabelo. Wella, R\$ 73, tel. 0800 7029966.
- Condicionador De Limpeza Co Wash: Limpa de forma delicada. Como não faz espuma, tem fórmula perfeita para o no poo. Bio Extratus, R\$ 32,90, tel. (31) 3855 3002.
- Xampu Full: Livre de sulfato e indicado para cabelos finos e lisos. Remove a oleosidade e os resíduos de produtos. Living Proof, R\$ 145, sephora.com.br.
- Xampu: True Hue Limpa sem retirar a umidade natural do cabelo. É indicado para fios tingidos. Sensience, R\$ 92, tel. 0800 7099440.
- Xampu Damage Repairing & Rehydrating: Ideal para cabelos quimicamente tratados. Não contém parabenos, silicones e sulfatos. Kiehl's, R\$ 94, kiehls.com.br.

|   |                         |
|---|-------------------------|
| <b>Cliente:</b> Clínica Helena Costa – Dra. Juliana Spektor |                         |
| <b>Veículo:</b> Revista Estilo - Online                     | <b>Data:</b> 29/05/2016 |
| <b>Colunas/Editoria:</b> Beleza                             | <b>Pag(s):</b>          |

## Quem pode pode

Mas será que o xampu é realmente um vilão? "Desde que seja adequado ao tipo de cabelo, ele pode evitar doenças como a dermatite seborreica (caspa)", diz Juliana Spektor. "O problema das novas práticas é que elas podem não fazer uma limpeza efetiva do couro cabeludo. O sebo produzido pelas glândulas sebáceas, combinado a células mortas e poeira, quando não removido corretamente, pode propiciar um ambiente favorável à proliferação de fungos, levando a algumas doenças", alerta a dermato. Cabelos extremamente danificados e ressecados podem, sim, ganhar com o low poo. Fios cacheados e frágeis também. "O cabelo descolorido, por exemplo, fica com o córtex exposto. Uma lavagem suave cai bem. Para os tintos, o low poo pode até favorecer a manutenção da cor. Mas o brilho pode ficar comprometido", diz Marcela. Já os oleosos, lisos e finos normalmente não se beneficiam tanto. "Donas de cabelos assim e com tendência à queda não devem aderir, pois existe o risco do aumento da oleosidade e de piora do quadro", alerta a dermatologista.

## Quero tentar. Como fazer?

"Para começar, trate de higienizar com xampu comum (com sulfato) seus pentes, suas escovas, seus prendedores e suas presilhas de cabelo para eliminar resíduos de óleo acumulados. Além disso, os fios precisam estar livres de resíduos oleosos. "Os produtos no poo e low poo não removem silicones aplicados nos fios, o que, a longo prazo, deixa o cabelo pesado e com cara de oleoso", avisa Cris. "Logo de cara, o cabelo poderá ficar mais ressecado. Por isso, procure por máscaras hidratantes liberadas para o low poo", diz Juliana. Sim, sem a maquiagem dos silicones, você vai sentir os fios estranhos. "Caso queira aderir, é essencial usar a linha toda, do xampu à máscara hidratante, porque o uso de outros produtos interfere no resultado final", afirma o cabeleireiro Julio Crepaldi, do salão Galeria, em São Paulo. Uma sugestão de troca gradativa

|   |                         |
|---|-------------------------|
| <b>Cliente:</b> Clínica Helena Costa – Dra. Juliana Spektor |                         |
| <b>Veículo:</b> Revista Estilo - Online                     | <b>Data:</b> 29/05/2016 |
| <b>Colunas/Editoria:</b> Beleza                             | <b>Pag(s):</b>          |

seria a seguinte: "Comece com um detox dos fios. Pare de usar finalizadores na primeira semana. Depois, escolha produtos low poo e faça um detox do couro cabeludo. Finalmente, abrace o no poo", sugere Cris. Aos poucos, os fios vão sendo envolvidos pela hidratação natural produzida pelas glândulas sebáceas e recuperam o brilho. Em tempo: quem tem química ou descoloração vai demorar mais para ver os benefícios. E vale ainda lembrar que as adeptas do no poo não podem usar nenhum produto que contenha óleo mineral ou derivados de petróleo (os petrolatos), já que somente os sulfatos mais complexos conseguem fazer a limpeza efetiva deles. Do condicionador até o leave-in, nenhum pode conter óleo. Só estarão liberados agentes solúveis em água. Também é bom ficar longe de ferramentas modeladoras, como chapinhas e secadores.

## **NA CABEÇA DELAS**

Gwyneth Paltrow foi uma das primeiras a aderir ao no poo com o objetivo de ter fios mais saudáveis. Recentemente, a cantora Adele declarou para a imprensa internacional que só lava o cabelo com água. Ela usa xampu somente a cada dois meses. Outra loira, Amanda Seyfried, também entra na lista de praticantes. Por aqui, as famosas ainda namoram a tendência. "Algumas clientes como Izabel Goulart e Fernanda Tavares fazem uso das técnicas. Claro que, por causa de trabalhos, que incluem muitos finalizadores, fica mais complexo continuar o processo. Por isso, elas voltam frequentemente ao salão para fazer um detox e recomeçar o low poo", conta Cris Dios. Outra que flerta com a moda é Débora Nascimento. "Muitas vezes, lavo o cabelo só com condicionador e uso xampu uma vez por semana."

|   |                         |
|---|-------------------------|
| <b>Cliente:</b> Clínica Helena Costa – Dra. Juliana Spektor |                         |
| <b>Veículo:</b> Revista Estilo - Online                     | <b>Data:</b> 29/05/2016 |
| <b>Colunas/Editoria:</b> Beleza                             | <b>Pag(s):</b>          |

## **Bicarbonato e vinagre**

Algumas adeptas das duas tendências andam abrindo mão dos produtos industrializados low poo e no poo e lançando mão do bicarbonato para limpar os fios e do vinagre para condicionar. Mas, antes de resolver experimentar essa linha mais natural, alto lá. "O bicarbonato não limpa. Ele reúne a sujeira, mas não faz a limpeza. E pode danificar a estrutura dos fios", alerta Marcela. A substância tem pH alcalino, o que faz com que as escamas do cabelo se abram, mas isso não quer dizer que o sebo e a sujeira acumulados sejam eficientemente eliminados. "A longo prazo, usar bicarbonato na lavagem pode levar ao acúmulo de resíduos, piorando a oleosidade e causando dermatite seborreica e queda", comenta a dermatologista. E o vinagre não condiciona. "Levemente ácido (com pH entre 2,5 e 2,9), ele fecha a cutícula e dá brilho, como o suco de limão. Ele não dá emoliência. Uma das minhas dicas é colocar algumas gotas de limão ou vinagre (como o de maçã) na água para o último enxágue para ter brilho, mas não condicionamento", explica Marcela. Tem mais: ambos podem causar uma coceira danada no couro cabeludo. "O primeiro é um agente alcalinizante irritante e o segundo contém ácido acético, outro potencial desencadeador de quadros de dermatite", avisa Sônia Corazza.

## **O planeta agradece**

Para quem está de olho nessa nova moda por uma preocupação com o meio ambiente, a notícia é boa: os ativos low poo e no poo são de fato menos agressivos à natureza. "Eles são menos sintéticos e mais biodegradáveis. Vêm da cana, do milho. E essa origem vegetalizada causa menor impacto ambiental tanto na hora de os produtos serem produzidos, como na hora de se degradarem", explica o farmacêutico Lucas Portilho, professor e pesquisador em cosmetologia, de Campinas (SP). "Na contramão deles, os produtos que levam petrolatos, além de não se dissolverem, são comedogênicos, ou seja, podem causar acne e foliculite", alerta Marcela Buchaim.

# CONTEXTO

|   |                         |
|---|-------------------------|
| <b>Cliente:</b> Clínica Helena Costa – Dra. Juliana Spektor |                         |
| <b>Veículo:</b> Revista Estilo - Online                     | <b>Data:</b> 29/05/2016 |
| <b>Colunas/Editoria:</b> Beleza                             | <b>Pag(s):</b>          |