

<b>Cliente:</b> Clínica Helena Costa – Dra. Juliana Spektor	
<b>Veículo:</b> Portal Moda Cidade	<b>Data:</b> 26/10/2015
<b>Colunas/Editoria:</b> Home	<b>Pag(s):</b>

## modacidade



<b>Cliente:</b> Clínica Helena Costa – Dra. Juliana Spektor	
<b>Veículo:</b> Portal Moda Cidade	<b>Data:</b> 26/10/2015
<b>Colunas/Editoria:</b> Magazine	<b>Pag(s):</b>

## modacidade

MAGAZINE

# Hábitos que podem acabar com o cabelo

OUTUBRO 26, 2015



CAMILA NATALO



Alguns hábitos que parecem inofensivos podem ser os maiores responsáveis por danificar nossas madeixas. Pra você ter noção, o jeito de secar o cabelo com a toalha e até de usar o famoso “bico de pato” pode influenciar na queda e quebra dos fios.

Saiba agora quais são os outros hábitos que você deve abandonar para manter seus cabelos sempre impecáveis. Quem dá as dicas são Juliana Spektor, dermatologista especializada em terapia capilar da Clínica Helena Costa, e Vaneza Arruda, terapeuta capilar da Clínica Essendi, ambas do Rio de Janeiro.

<b>Cliente:</b> Clínica Helena Costa – Dra. Juliana Spektor	
<b>Veículo:</b> Portal Moda Cidade	<b>Data:</b> 26/10/2015
<b>Colunas/Editoria:</b> Magazine	<b>Pag(s):</b>

## BABYLISS, CHAPINHA OU SECADOR



Crédito: Pixabay

O uso frequente dessas ferramentas, sem os devidos cuidados, pode danificar a estrutura dos fios e levar à queda por quebra. Também devido às altas temperaturas, esses aparelhos podem promover uma desidratação intensa dos fios, alterando a estática e favorecendo o aparecimento de frizz. "Além disso, quando usamos sobre os fios ainda molhados, pode ocorrer o que em tricologia se conhece por *bubble hair*: bolhas que se formam no interior dos fios em decorrência da rápida evaporação da água quando os fios são expostos a altíssimas temperaturas. Esse processo causa destruição interna na haste capilar e acaba por danificar profundamente os fios", alerta a dermatologista Juliana Spektor.

Segundo ela, a recomendação é sempre secar um pouco com a toalha antes, evitando começar o processo de secagem com os cabelos muito molhados. Usar um protetor térmico de qualidade, específico para o tipo de cabelo em questão, sempre antes do início da secagem e ao longo dos fios, também ajuda. E, no caso do secador, dar uma distância de 20cm, finalizando a secagem com um jato frio, o que diminui o efeito frizz.

<b>Cliente:</b> Clínica Helena Costa – Dra. Juliana Spektor	
<b>Veículo:</b> Portal Moda Cidade	<b>Data:</b> 26/10/2015
<b>Colunas/Editoria:</b> Magazine	<b>Pag(s):</b>

## ÁGUA QUENTE



*Crédito: Reprodução*

Lavar o cabelo com água quente desregula a camada hidrolipídica do couro cabeludo, uma película protetora que cobre a totalidade da superfície da pele, o que estimula as glândulas sebáceas e aumenta a oleosidade na raiz. Ou seja, a água quente retira a proteção natural dos fios.

Ainda de acordo com Juliana Spektor, dermatologista especializada em terapia capilar, lavar os cabelos com água morna é o ideal. "Se possível, no último enxague, use água fria que ajuda a fechar as escamas dos fios, o que dá mais brilho aos cabelos", ensina.

<b>Cliente:</b> Clínica Helena Costa – Dra. Juliana Spektor	
<b>Veículo:</b> Portal Moda Cidade	<b>Data:</b> 26/10/2015
<b>Colunas/Editoria:</b> Magazine	<b>Pag(s):</b>

## JEITO CORRETO DE SECAR O CABELO COM A TOALHA



*Crédito: Reprodução*

Torcer ou esfregar a toalha nos cabelos pode, sim, estragar os fios! Esfregar a toalha nos cabelos provoca atrito e danifica a camada de cutículas dos fios, causando o temido frizz. "A forma correta de secar é pressionar os fios contra a toalha com movimentos suaves, para retirar o excesso de água", diz Juliana.

De acordo com Vaneza Arruda, o atrito com a toalha pode propiciar a queda ou quebra dos fios, já que os cabelos molhados são mais frágeis e, se feito com muita força, pode até provocar um arrancamento com queda precoce de fios ainda em crescimento.

<b>Cliente:</b> Clínica Helena Costa – Dra. Juliana Spektor	
<b>Veículo:</b> Portal Moda Cidade	<b>Data:</b> 26/10/2015
<b>Colunas/Editoria:</b> Magazine	<b>Pag(s):</b>

## PRENDER O CABELO MOLHADO



*Crédito: Reprodução*

Tal ato enfraquece e resseca os fios, pode causar queda por quebra e prejudicar as madeixas e couro cabeludo. Quando prendemos o cabelo ainda molhado, a água tende a evaporar mais lentamente, o que faz com que a umidade permaneça por mais tempo. Isso, somado ao calor, favorece um meio propício à proliferação de fungos envolvidos no desenvolvimento da dermatite seborreica, a temida caspa.

<b>Cliente:</b> Clínica Helena Costa – Dra. Juliana Spektor	
<b>Veículo:</b> Portal Moda Cidade	<b>Data:</b> 26/10/2015
<b>Colunas/Editoria:</b> Magazine	<b>Pag(s):</b>

## DORMIR COM O CABELO MOLHADO



*Crédito: Reprodução*

Vaneza Arruda indica que dormir com o cabelo molhado é errado, pois pode acarretar na proliferação de fungos e bactérias, uma vez que impede a ventilação do couro cabeludo.

<b>Cliente:</b> Clínica Helena Costa – Dra. Juliana Spektor	
<b>Veículo:</b> Portal Moda Cidade	<b>Data:</b> 26/10/2015
<b>Colunas/Editoria:</b> Magazine	<b>Pag(s):</b>

## NÃO ENXAGUAR BEM



*Crédito: Reprodução*

Se você não enxagua bem o cabelo, é possível que resíduos de shampoo e condicionador continuem nos fios. "Isso pode acarretar em aumento de produção de sebo ou óleo pelas glândulas sebáceas, o que pode piorar uma dermatite seborreica preexistente, além de conferir ao visual um aspecto sujo", diz a dermatologista especializada em terapia capilar.

"O shampoo tem ação adstringente e, quando não retirado corretamente, agride as cutículas do cabelo. Já o condicionador fecha as cutículas, deixando os fios macios e hidratados, mas, quando não retirado corretamente, ou utilizado em excesso, deixa os fios opacos", lembra a terapeuta capilar da **Clínica Essendi.**



<b>Cliente:</b> Clínica Helena Costa – Dra. Juliana Spektor	
<b>Veículo:</b> Portal Moda Cidade	<b>Data:</b> 26/10/2015
<b>Colunas/Editoria:</b> Magazine	<b>Pag(s):</b>

## PASSAR CONDICIONADOR NA RAIZ DO CABELO



*Crédito: Reprodução*

Os bulbos presentes na raiz do cabelo produzem um óleo que lubrifica e transporta os nutrientes até as pontas. “O condicionador entope os bulbos, podendo causar caspa, dermatite seborreica, levar à queda e deixar os cabelos com aspecto pesado”, alerta a terapeuta capilar Vaneza Arruda.

<b>Cliente:</b> Clínica Helena Costa – Dra. Juliana Spektor	
<b>Veículo:</b> Portal Moda Cidade	<b>Data:</b> 26/10/2015
<b>Colunas/Editoria:</b> Magazine	<b>Pag(s):</b>

## NÃO CORTAR AS PONTAS



*Crédito: Reprodução*

Para se livrar das pontas duplas definitivamente, somente o corte resolve. “Produtos à base de silicone são apenas soluções temporárias”, diz Juliana Spektor, dermatologista da Clínica Helena Costa.

As pontas dos fios são expostas diariamente a uma série de danos que as tornam secas e quebradiças. Para retirar as pontas duplas, é recomendável cortá-las de três em três meses, aponta a terapeuta capilar.

<b>Cliente:</b> Clínica Helena Costa – Dra. Juliana Spektor	
<b>Veículo:</b> Portal Moda Cidade	<b>Data:</b> 26/10/2015
<b>Colunas/Editoria:</b> Magazine	<b>Pag(s):</b>

## PRENDER O CABELO COM BICO DE PATO E TIC TAC



*Crédito: Reprodução*

"Para quem já possui problemas de queda frequente, não é aconselhável o uso de tic tacs ou outros prendedores de metal. Os fios já fragilizados e mais finos, não suportam o peso das extensões e acabam se desprendendo precocemente, o que configura o que chamamos em tricologia de "alopecia por tração". Quem tem cabelos mais finos deve evitar o uso dessas extensões", adverte Juliana. " O bico de pato é considerado o mais nocivo desses prendedores", conclui Vaneza.