



Como manter os cabelos perfeitos até no verão

atualizada em 21/01/2016



istock / Getty

Sol, mar, areia. Esta combinação perfeita para curtir nos dias quentes, especialmente no período de férias, só não é perfeita quando se trata dos cabelos, que tendem a ficar ressecados e quebradiços. Para te ajudar a manter os fios impecáveis durante a estação mais quente do ano, consultamos quatro dermatologistas. Confira a seguiras dicas que eles dão para você fazer em casa ou quando estiver na praia. Os resultados vão te surpreender!

Veículo: Portal Chris Flores
Coluna/Editoria: Beleza

Data: 21.01.2016
Pág.:

Dra. Helena Costa, membro da Sociedade Brasileira de Laser em Medicina e Cirurgia e diretora da Clínica Helena Costa

- Use um bom leave-in. Muita gente pensa que o leave-in pode deixar o cabelo com um aspecto carregado e oleoso, mas, na verdade, o aspecto oleoso só aumenta se o produto for aplicado na raiz dos cabelos. Por isso, o ideal é passar no comprimento e nas pontas. Isso faz com que o brilho aumente e os fios fiquem protegidos da ação de fatores externos como os raios ultravioletas, o sal e o cloro.

- Leve uma boa máscara hidratante para a praia e aplique pelo menos uma vez após limpar os fios com água sem sal. Dê preferência aos produtos à base de extratos vegetais, vitaminas e ceramidas, que promovem a selagem das cutículas e dão mais maciez aos fios. Fique atenta a componentes como ativos de óleo de macadâmia ou de argan, manteiga de karité ou abacate, pois eles ajudam a devolver o brilho aos cabelos opacos.

Renata Domingues, membro da Sociedade Brasileira de Dermatologia (SBD), professora de dermatocosmiatria do Instituto de pós-graduação em Dermatologia IMS.

- Sempre que seus cabelos estiverem com areia, evite penteá-los para que os grãos não promovam uma esfoliação nos fios. A areia provoca uma escamação no cabelo fazendo microfissuras e, conseqüentemente, ressecando.

- Leve uma bombinha com água, condicionador ou creme hidratante. A cada banho de mar, retire a umidade com uma toalha e borrife a mistura antes de enxaguar os fios. Isso ajuda a retirar os resíduos de areia e sal sem agredir os fios.

- Se for lavar o cabelo mais de uma vez por dia, ou todos os dias, aplique o shampoo apenas uma vez e evite produtos para cabelos oleosos.

Murilo Drummond, professor titular do Instituto de Pós-Graduação Carlos Chagas, membro efetivo da Sociedade Brasileira de Dermatologia (SBD) e diretor da Clínica Murilo Drummond

- Coma frutas vermelhas. Elas são antioxidantes e ricas em vitamina B, que ajuda no funcionamento das células. Elas dão energia e brilho aos cabelos.

- Aumente o consumo de água. A hidratação dos fios também é feita de dentro para fora. Em dias mais quentes, deve-se consumir até 3 litros por dia.

- Consuma vitamina A. A ausência dessa vitamina resulta na escamação do couro cabeludo, prejudicando os fios. Essa vitamina pode ser encontrada a partir do fígado, da gema de ovo, do iogurte, do leite e de derivados desnatados.

Dra. Claudia Miki, dermatologista, fellow da American Academy of Dermatology (AAD) e diretora da Clínica Essendi

- Não exagere na quantidade de cremes para o cabelo na praia. Esse hábito, ao invés de ajudar, pode acabar prejudicando.

- Usar uma vez por semana um intensive boost de hidratação com blend de aminoácidos e tamaraliz ajuda a reparar profundamente os fios, repondo as vitaminas e demais propriedades necessárias para a saúde do cabelo. O ideal é aplicar no comprimento e nas pontas, evitando o couro cabeludo, e deixar agir por 10 minutinhos.

- As agressões do verão também contribuem para que o cabelo fique opaco e sem vida. Para devolver o brilho, uma dica caseira, mas que realmente funciona, é colocar três gotinhas de vinagre de maçã no último enxague durante o banho.

Serviços:

Clínica Helena Costa

Endereço: Av. Ataulfo de Paiva 135, sala 701 – Leblon

Telefone: (21) 2239-2314

www.clinicahelenacosta.com.br

Clínica Renata Domingues

Avenida Evandro Lins e Silva, 840, sala 1718 - Barra da Tijuca

Telefone: (21) 2483-1842

www.rederma.com.br

Clínica Murilo Drummond

Rua Visconde de Pirajá, 540, sala 314 – Ipanema

Telefone: 2274-5535

Avenida das Américas, 3200, sala 112 – Barra da Tijuca

Telefone: (21) 3326-0835

www.drmurilodrummond.com.br

Clínica Essendi

Endereço: Avenida das Américas 3.434, bloco 5, sala 419 - Barra da Tijuca

Telefone: (21) 2431.3173

www.essendirio.com.br