

Cliente: Dra. Ana Cristina Fasanella

Veículo: Site Glitter

([http://www.clicrbs.com.br/blog/jsp/default.jsp?source=DYNAMIC, blog.BlogDataServer, getBlog&uf=1&local=&template=3948.dwt&section=Blogs&post=123031&blog=357&col\\_dir=1&topo=3994.dwt](http://www.clicrbs.com.br/blog/jsp/default.jsp?source=DYNAMIC, blog.BlogDataServer, getBlog&uf=1&local=&template=3948.dwt&section=Blogs&post=123031&blog=357&col_dir=1&topo=3994.dwt))

Seção: Beleza

**Sábado, 15 de novembro de 2008**

### ***Dicas para cuidar dos cabelos no verão***

Não vai pensando que é só a pele sofre com a exposição ao **sol, vento, água do mar e da piscina**. Os cabelos também são muito afetados, e acabam perdendo o brilho, o movimento e a suavidade. As radiações UVA e UVB oxidam as substâncias que formam a parte externa do fio, mas elas não se recompõem naturalmente.

A médica dermatologista Ana Cristina Fasanella indica o que não deve ser feito no verão para que os cabelos fiquem lindos:

**Banho com água muito quente** - a água a partir de 36° (quando você sente queimando o couro cabeludo ou a pele fica vermelha) estimula a oleosidade, o que pode piorar a queda de cabelo, além de deixá-lo opaco e quebradiço.

**Lavagens apressadas** - aplique sempre duas vezes o xampu, enxágüe muito bem os fios, sem esfregar o couro cabeludo. Use as pontas dos dedos e deixe a espuma agir de 1 a 2 minutos.

**Exagero na quantidade de condicionador** - seja ele com ou sem enxágüe. Siga as instruções do rótulo e aplique nos fios, nunca no couro cabeludo.



***Alguns cuidados extras são essenciais para cuidar dos fios nesta estação:***

- > Além do condicionador, use também um **leave-in** (creme sem enxágüe), de preferência com protetor solar.
- > **Usar chapéus** para proteger o cabelo também é uma alternativa.
- > Ao prender, **evite presilhas**, pois elas podem quebrar os fios.
- > Para evitar que os fios fiquem ainda mais quebradiços, **deixe o cabelo solto de 3 a 6 horas após lavar**. Isso também evita que fiquem opacos.

> Consuma alimentos à base de proteínas que contenham **aminoácidos do tipo cistina, arginina** (encontrada na gelatina, por exemplo)

> Outra substância que pode ajudar a manter a saúde dos fios é o **silício**, **receitado pelo dermatologista**