

**Cliente:** Dra. Ana Cristina Fasanella  
**Veículo:** Site Sosni (<http://www.sosni.com.br/>)  
**Seção:** Beleza  
**Data:** 17.11.08

### Dicas para cuidar dos cabelos no verão

No verão, devemos cuidar dos cabelos tanto quanto da pele. A exposição maior ao Sol, vento, água do mar e piscina, danificam os fios, deixando-os opacos e perdendo movimento e suavidade.



Tanto a radiação UVA quanto UVB induzem à oxidação de substâncias que formam a estrutura capilar, como as pontes de dissulfeto e componentes lipídicos, que formam a maior parte da cutícula (parte mais externa do cabelo). Porém eles não se recompõem naturalmente e os fios ficam danificados.

De acordo com a médica dermatologista Dr<sup>a</sup> Ana Cristina Fasanella, para proteger os cabelos no verão, devemos evitar:

- Banho com água muito quente - a água quente (a partir de 36°.C - quando você sente queimando o couro cabeludo ou quando sua pele fica vermelha) estimula a produção das glândulas sebáceas, o que pode piorar a queda de cabelo, além de deixá-lo opaco e quebradiço.
- Lavagens apressadas - o ideal é lavar sempre com duas aplicações do xampu, enxaguando muito bem os fios, sem esfregar demasiadamente o couro cabeludo, e sim usar as pontas dos dedos, deixando a espuma agir de 1 a 2 minutos.
- Não exagerar na quantidade de condicionador - seja ele com ou sem enxágüe, não exagere na quantidade, siga as instruções de uso do fabricante e aplique-os diretamente nos fios e nunca no couro cabeludo.

Alguns cuidados extras são essenciais para cuidar dos fios nesta estação. Além do condicionador de enxágüe, utilize também um leave-in, e se ele estiver associado a filtro solar, melhor ainda.

Usar chapéus para proteger o cabelo também é uma alternativa, e ao prender, evite presilhas, pois elas podem quebrar os fios. Para evitar que fiquem ainda mais quebradiços, deixe o cabelo solto de 3 a 6 horas após lavá-lo, isso também evita que fiquem opacos.

Outra dica importante é alimentar-se bem, principalmente a base de proteínas que contenham aminoácidos do tipo Cistina, Arginina (encontrada na gelatina, por exemplo), responsáveis pelo substrato do fio capilar. Outra substância que pode ajudar a manter a saúde dos fios é o Silício, que auxilia no metabolismo da formação da matriz capilar e pode ser complementado por via oral, indicado pelo dermatologista.

Dra<sup>a</sup> Ana Cristina Fasanella, é médica dermatologista - CRM 74335. Membro da Sociedade Brasileira de Dermatologia - desde 1992 / Membro da Sociedade Brasileira de Cirurgia Dermatológica - desde 1994 / Membro do Grupo Brasileiro de Melanoma - desde 1997. Além de fazer parte do corpo clínico do Hospital Albert Einstein, é Diretora da Clínica Dermatologia Fasanella em São Paulo-SP. [WWW.dermatofasanella.com.br](http://WWW.dermatofasanella.com.br)