

Viva Bem

SAIBA MAIS

Site da Associação Brasileira de Dermatologia traz mais informações sobre higiene capilar, os tipos de cabelo e os cuidados que se deve ter com os fios

<http://migre.me/tpuBP>

DICAS

Site de beleza tem dicas para diferentes tipos de cabelo

<http://migre.me/tpuYA>

Cuidados ajudam a controlar oleosidade nos cabelos

Quem tem cabelo oleoso precisa lavar a cabeça todos os dias com xampu específico e evitar água quente

Quem tem cabelo oleoso precisa ficar atento aos cuidados para que a oleosidade não atrapalhe o visual. Em quantidades normais, o sebo expelido pelas glândulas sebáceas, presentes no couro cabeludo, até ajuda a proteger os fios da poluição e da quebra. Mas quando há excesso, pode contribuir para a formação de caspa e até para a queda dos fios.

Segundo a dermatologista Suzy Rabello, do Hospital Bandeirantes, a oleosidade em excesso ocorre devido ao hiperfuncionamento da glândula sebácea. "É uma tendência genética que algumas pessoas têm. Quando isso ocorre, não atinge somente os fios do cabelo, mas também o rosto, o colo e as costas", afirmou.

Um dos primeiros cuidados é usar produtos adequados ao tipo de cabelo para controlar a oleosidade. O xampu, por exemplo, deve ser para cabelos oleosos.

"Xampu é feito para lavar cabelo e a raiz. Condicionador nunca é para ser usado na raiz. É da orelha para baixo, para passar no fio. Se mal utilizado, pode aumentar da oleosidade capilar", disse o dermatologista **Claudio Wulkan**, integrante da Sociedade Brasileira e Americana de Dermatologia.

E para melhorar a aparência dos fios, os especialistas recomendam lavar a cabeça todos os dias.

Outros cuidados devem ser tomados para não piorar a oleosidade. Tomar banho com água quente ou secar os cabelos com temperatura alta também podem ressecar o couro cabeludo e estimular as glândulas sebáceas a produzirem mais oleosidade. Por isso, os especialistas recomendam lavar os cabelos com água morna a fria e usar o secador a uma distância de 15 centímetros dos fios, e com a temperatura baixa.

Fatores externos também podem contribuir para o aumento da oleosidade e devem ser evitados, como ambientes úmidos, quentes e poluídos. (Regiane Soares)

Alimentação pode melhorar vitalidade

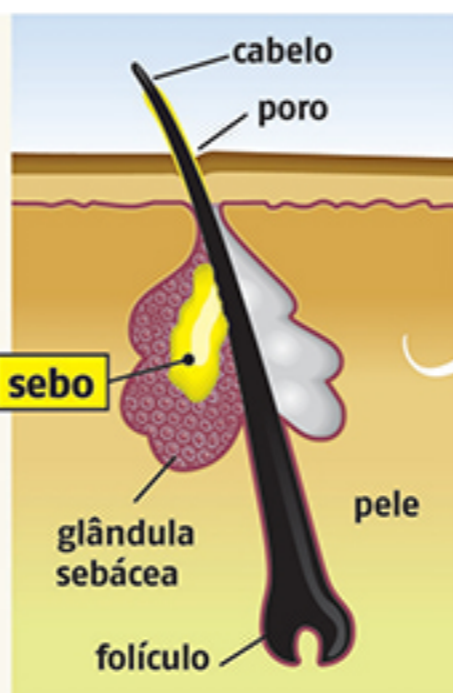
Uma boa alimentação pode melhorar a vitalidade dos cabelos. Segundo a nutricionista Priscilla Kakitsuka, consumir alimentos com ferro, como carne vermelha, espinafre e feijão; com zinco, como grãos integrais; e com magnésio, como nozes e frutos do mar, ajudam a melhorar a nutrição, evitando a queda e dando força e brilho. Também é importante evitar consumo excessivo de açúcar, álcool e frituras. (RS)

Fios oleosos

Por que ocorre a oleosidade

Quando há um hiperfuncionamento das glândulas sebáceas

Localizadas na pele e no couro cabeludo, essas glândulas soltam uma substância oleosa chamada **sebo**



O hiperfuncionamento das glândulas sebáceas ocorre quando há:

- 1** Uma tendência genética (característica de cada pessoa)
- 2** Alteração hormonal
- 3** Excesso dos hormônios masculinos nas mulheres
- 4** Mulheres com síndrome dos ovários policísticos

Fatores externos que contribuem para a oleosidade:



Poluição do ar



Ambientes quentes e úmidos



Uso incorreto de cremes e condicionadores

Como controlar a oleosidade



Use xampu para cabelos oleosos



Evite banhos quentes e dê preferência para água morna ou fria



Evite secador e chapinha muito quentes, pois podem estimular as glândulas sebáceas



Evite passar as mãos nos cabelos. Os resíduos das mãos podem contribuir com o aumento da oleosidade

Não passe condicionador na raiz dos cabelos



Consequências da oleosidade



! Aumenta a queda de cabelos



! Causa o aparecimento de caspa

Para manter o cabelo bonito e saudável

- Beber bastante água
- Evitar consumo excessivo de açúcar, álcool, frituras e alimentos gordurosos
- Consumir alimentos com:
 - Ferro - carne vermelha, espinafre e feijão
 - Zinco - grãos integrais
 - Magnésio - nozes e frutos do mar
 - Vitamina C - acerola e laranja

Vitamina E - peixe e gema de ovo
Cálcio - leite e derivados
Ômega 3 - linhaça e sardinha



Onde procurar ajuda gratuita

■ Especialistas: dermatologista

■ Unidades de saúde da Prefeitura de São Paulo: <http://migre.me/kusvM>

■ Unidades de saúde do Estado de São Paulo: <http://migre.me/kusy9>