

## Dormir de cabelo preso pode prejudicar os fios?

A dermatologista Juliana Annunciato, que atua na [Clínica Wulkan](#) e faz parte da Sociedade Brasileira de Dermatologia, alerta que não é uma boa ideia

Por Mariana Gonzalez – Atualizado em 23 jan 2017, 11h19



Quem tem cabelos longos ou acorda com os fios muito armados costuma recorrer aos elásticos na hora de dormir. Seja pelo conforto ou para evitar surpresas com o penteado no dia seguinte, prender o cabelo durante a noite pode parecer uma boa solução – mas a dermatologista Juliana Annunciato, que atua na [Clínica Wulkan](#) e faz parte da Sociedade Brasileira de Dermatologia, garante que não é.

“Dormir com o cabelo preso é prejudicial para todos os tipos de fio, dos lisos aos crespos”, diz Juliana. Os maiores riscos, segundo a dermatologista, são a quebra dos fios e a perda da forma do cabelo, que pode ser consequência de uma marcação indesejável no lugar do elástico.

A dermatologista explica que o ideal – durante o dia ou durante a noite – é evitar prender o cabelo com muita força, ou seja, tirando todo o movimento dos fios. “Quem trabalha na cozinha ou pratica esportes e precisa manter o cabelo preso deve deixar os elásticos sempre frouxos”, orienta. Uma boa alternativa aos rabos de cavalo apertados são as tranças – sempre frouxas, claro.

“Prendedores de borracha, jamais”, alerta. Os modelos de elástico ideais são os forrados com tecido ou os caseiros, feitos com pedaços de meia fina.

Fonte: <http://vejasp.abril.com.br/blog/saude/dormir-de-cabelo-presos/>