Torcer o cabelo na toalha e mais 9 hábitos que deixam os fios quebradiços

Gabriela Guimarães e Rita Trevisan
Colaboração para o UOL
02/07/2017 04h00

Imagem: Getty Images

No dia a dia, a maneira de limpar, secar e arrumar os cabelos pode afetar a estrutura dos fios, deixando-os mais finos, opacos e quebradiços. Para manter a vitalidade e o brilho de suas madeixas, fique por dentro de alguns maus hábitos que precisam ser evitados.

1. Usar secador muito quente
Tudo bem que fica mais fácil modelar os cabelos assim. Mas a consequência, a longo prazo, pode ser uma alteração na estrutura dos fios, que ficarão mais frágeis

e vulneráveis à quebra. “O ideal é deixar os cabelos secarem naturalmente mas, caso não seja possível, procure usar o secador a uma distância de 15 a 20 cm dos fios, na potência mínima”, indica a dermatologista Christiana Blattner, do Hospital Centro Médico de Campinas. Ela também ressalta a importância de aplicar um protetor térmico nos fios para minimizar as agressões do secador.

2. Viver de cabelo preso
O problema é torcer os fios ou tracioná-los, o que acontece quando se faz um rabo, coque ou trança puxando os cabelos com força. “Essa ação pode tanto quebrar os fios quanto provocar uma queda acentuada. O melhor é prender os cabelos frouxamente, não deixar que eles fiquem tensionados”, explica o dermatologista e tricologista Adriano Almeida, diretor da Sociedade Brasileira do Cabelo. Usar faixas e elásticos forrados com tecido é igualmente importante.

3. Regular o chuveiro na temperatura máxima
O calor resseca os fios, retirando o manto hidrolipídico -- que é o produto do suor misturado com a oleosidade natural dos cabelos -- e que funciona como uma espécie de filme protetor. “Sem essa proteção, o fio fica mais frágil e pode se quebrar facilmente”, diz o dermatologista, tricologista e nutrólogo Valcinir Bedin, presidente da Sociedade Brasileira do Cabelo.

4. Dormir com o cabelo molhado
Nesse caso, não há nenhum dano à estrutura do fio. A questão é que o ambiente quente e úmido pode se tornar propício à proliferação de bactérias que atuam no couro cabeludo. “Com isso, aumenta o risco de irritação local e quem já tem algum problema -- caspa ou excesso de oleosidade, por exemplo -- poderá perceber um agravamento do quadro”, afirma o dermatologista Claudio Wulkan, do Hospital Israelita Albert Einstein.

5. Na hora do banho, não deixar os produtos agirem
Não adianta caprichar na escolha dos cosméticos e retirá-los dos fios antes que consigam agir. Segundo o dermatologista e tricologista Valcinir Bedin, é preciso esperar no mínimo três minutos antes de enxaguar o xampu e o condicionador. No caso do creme de tratamento, vale aguardar o tempo indicado na embalagem. “Se não for um produto de ação rápida, indico deixar no cabelo por cerca de 15 minutos”, afirma Paulo Mazanandê, terapeuta capilar e hairstylist do Salon Cabelo e Arte.

6. Não lavar o suficiente
Ao contrário do que muitos pensam, lavar os cabelos todos os dias não faz mal, especialmente se as madeixas forem oleosas. O que realmente compromete a saúde dos fios é não fazer a higienização adequada. “No inverno, muitas pessoas diminuem o número de lavagens. Mas a limpeza é fundamental para eliminar o

excesso de oleosidade do couro cabeludo, que é um fator comumente relacionado à queda, entre outros problemas", diz a dermatologista Christiana Blattner. Cabelos normais ou secos podem ser lavados dia sim, dia não.

7. Aplicar produto demais – ou de menos
É difícil precisar a medida ideal de xampu e condicionador para cada lavagem, pois ela deve variar não apenas de acordo com o comprimento dos cabelos, mas também conforme a quantidade de fios. No entanto, economizar no produto pode fazer com que ele se torne ineficiente. O excesso de xampu pode ressecar e o exagero de condicionador, deixar os fios pesados e sem brilho. "Na prática, vale ter em mente que o xampu precisa ser espalhado por todas as áreas do couro cabeludo. Já o condicionador deve ser aplicado da orelha para baixo, em todo o comprimento do fio", diz o dermatologista e tricologista Adriano Almeida.

8. Esfregar os cabelos na toalha
O hábito faz tão mal para os fios quanto torcer os cabelos na toalha, na tentativa de retirar o excesso de umidade. "A ação mecânica e o atrito da toalha com os cabelos agride a cutícula – que é a camada externa do fio", afirma a dermatologista Christiana Blattner. A toalha pode ser usada, desde que os movimentos feitos para secar os cabelos sejam suaves. "Em vez de esfregar, dê alguns tapinhas, de leve, com a toalha", explica Valcinir Bedin.

9. Usar qualquer tipo de pente
Quanto mais dificuldade você tiver para pentear os fios e retirar eventuais nós, mais força vai fazer. E essa tração pode quebrar o cabelo, bem como aumentar a predisposição à queda. "O ideal é usar escovas grandes e com cerdas macias ou pentes de dentes largos, de preferência feitos de osso ou madeira, que vão diminuir o frizz", afirma Adriano Almeida.

10. Exagerar nos procedimentos químicos
Procure dar o maior intervalo possível entre um procedimento químico -- tintura ou alisamento, por exemplo – e outro. O excesso de química deixa os fios mais finos e quebradiços. "Além disso, sempre que possível, tinja só a raiz e não o cabelo todo. Outro cuidado é realizar esses procedimentos com profissionais capacitados, que conhecem bem os produtos e realizam testes antes de aplicá-los", afirma a dermatologista Christiana Blattner.

Fonte: https://estilo.uol.com.br/beleza/noticias/redacao/2017/07/02/conheca-10-habitos-que-podem-destruir-seu-cabelo-e-elimine-os-da-rotina.htm