

**08 DICAS
PARA
REDUZIR SUA
QUEDA
CAPILAR**

CHRISTINA MATIAS



Sobre nós



Sou formada em Odontologia pela USP e especialista em Cosmetologia pela Faculdade Oswaldo Cruz.

Junto com minha sócia, Léia Estevão, pesquisamos e idealizamos produtos capilares ativados quanticamente.

Dessa parceria surgiu a Quantic Flora.

Conheça nosso trabalho:

www.quantiflora.com.br

<https://www.instagram.com/quantiflora/>

Nossos produtos




Índice



Sobre nós	_____	página 02
Nossos produtos	_____	página 03
Introdução	_____	página 05
O cabelo	_____	página 07
O ciclo do cabelo	_____	página 09
As dicas	_____	página 10

Introdução



A correria do dia a dia, ansiedade, preocupações, estresse, alimentação inadequada e fatores, como a genética, podem ser os responsáveis pela queda dos cabelos.

Perdemos cerca de 50 a 100 fios diariamente: isso não é muita coisa se pensarmos que temos em torno de 100 mil a 150 mil fios no couro cabeludo! Uma perda de cabelo mais acentuada pode representar um problema de saúde, por isso é interessante procurar um médico nesses casos.

A queda de cabelo é um problema que causa desespero em mulheres e homens, quando percebem os tufo de cabelos que estão na escova, travesseiros e caindo no chão. No banho o ralo fica cheio de cabelos e na rua tem sempre alguém retirando os cabelos da sua roupa!

Pode ser feito um teste para saber quantos fios estão caindo: segure uma mecha do seu cabelo e puxe sem muita força. Uma quantidade normal de vir nas mãos é de cinco fios no máximo.

Calma, não se desespere! Existem algumas ações que você pode por em prática para tratar e prevenir a queda de cabelos!

Antes de entrarmos diretamente na parte de prevenção da queda capilar, vamos conversar sobre nossos cabelos.

O Cabelo



O cabelo nasce no folículo piloso. Cada folículo é um órgão em miniatura com componentes musculares e glandulares.

O cabelo é composto por três camadas:

Cutícula: é a camada mais externa, responsável pela textura e brilho capilar. Os processos químicos, por exemplo, removem essa camada protetora causando os danos químicos.

Córtex: é a camada onde está a queratina e outras proteínas. Ela é conhecida como coração do fio capilar. É mais resistente que o aço. Quando ocorrem danos a essa camada, os fios ficam muito fragilizados, quebradiços e o fio se torna incapaz de manter a hidratação.

Medula: é uma camada que ainda se desconhece a função. Encontrada geralmente apenas nos cabelos brancos.

Ciclo do cabelo



Todo fio capilar tem uma vida com três fases.

Fase 1: Anágena – fase do crescimento, com duração média de três a seis anos, com uma taxa média de crescimento de um centímetro ao mês. Nessa fase os fios são muito sensíveis a alterações nutricionais e químicas.

Fase 2: Catágena – os fios param de crescer e inicia-se a regressão do folículo piloso, com duração média de duas a quatro semanas.

Fase 3: Telógena - com duração de 3 a 4 meses, essa fase é conhecida como fase de repouso. O cabelo cai sendo empurrado por um novo folículo que nasce no mesmo local.

Agora que você conhece essa estrutura linda e importante que é o cabelo vamos nos concentrar nas atitudes a serem tomadas para reduzir a queda capilar!!

As dicas



1) Mantenha o cabelo sempre limpo

Quando você está com queda capilar, tem até medo de lavar os cabelos para que eles não caiam, olhar o ralo do banheiro com os preciosos fios emaranhados, os cabelos indo ralo abaixo, literalmente.

Você tem que saber que a queda do cabelo acontece porque é uma ação normal do organismo e nada tem a ver com a quantidade de vezes que o cabelo é lavado.

Não lavar os cabelos, deixa o couro cabeludo sujo por mais tempo, favorecendo a formação de seborréia pelo excesso de oleosidade no couro cabeludo, ocorrendo a proliferação de fungos.

Outra dica muito importante é que a lavagem seja feita com água em temperatura menor que 25 graus e, de preferência, em dias alternados.

Diminuindo assim os desgastes causados pelo excesso de água e evitando o acúmulo de sujeiras.

No caso de cabelos oleosos, não sendo possível intercalar as lavagens, respeite a temperatura da água, que deve ser de morna a fria.

2) Manter as escovas e pentes limpos

Não, não sou maníaca por limpeza como pode parecer. Bom, na verdade sou um pouquinho, mas essa dica é super importante e, muitas vezes, não damos a devida atenção.

Imagina aquela escova com centenas de cabelos presos, por semanas. Claro que ela estará suja, cheia de fungos e bactérias. Essa mesma escova será levada ao seu cabelo, diariamente! Eca!!! Mil vezes eca!!! Risos.

Calma! Vou te ajudar!

Os fios de cabelo devem ser tirados após cada escovação, com a haste de um pente fino. Arrancar aquele monte de fios de uma vez amolece as cerdas e estraga sua preciosa escova.

Cerdas gastas ou amassadas podem arrebentar os fios de cabelo e arranhar o couro cabeludo.

O ideal é que as escovas sejam limpas, semanalmente ou, no máximo, a cada quinze dias. Essa é a limpeza profunda da escova.

Agora vou te mostrar como é feita:

- Lave a escova cuidadosamente para não estragar as cerdas, para isso utilize sabão neutro e água corrente. Você ainda pode utilizar uma escovinha apropriada para escovas ou um pincel macio.
- Se a escova estiver ainda muito suja, coloque-a de molho por 30 minutos. Então lave e enxague.
- Deixe a escova em local ventilado, espere secar e borrife álcool 70. Deixe secar naturalmente. Não seque com secador ou aparelhos que emitam calor, pois podem danificar as cerdas.
- Escovas com base de madeira podem ser lavadas por inteiro, pois são tratadas para receber umidade.

- Escova com base metálica pode ser deixada de molho, mas é necessário que você a enxugue com um pano seco evitando assim a oxidação.
- Escova base de cerâmica deve ser limpa com um pano úmido e sabão neutro para não desgastar a cerâmica e comprometer o correto funcionamento.
- Escova ionizadas e almofadadas não devem ser deixadas de molho, apenas lavadas em água corrente e secas completamente com um pano.

3) Use sempre condicionador

O grande companheiro do shampoo, o condicionador, além de deixar o cabelo macio, alinhado e solto, garante a hidratação do seu cabelo por mais tempo e dificulta o surgimento de pontas duplas.

O condicionador cria uma película ao redor dos fios, impedindo a saída dos nutrientes, selando a fibra capilar. Lembre-se: o shampoo abre as cutículas, permitindo que a água saia dos fios.

Você pode me dizer: mas meu cabelo é curto ou muito oleoso. Preciso usar o condicionador? A resposta é sim! Esse tipo de cabelo também está propenso a ficar ressecado.

Lembra da estrutura capilar que estudamos acima? Você não quer expor o córtex da sua fibra, o coração do cabelo, certo? Então, use o condicionador!

4) Não prenda seu cabelo molhado

O cabelo úmido é mais frágil. O volume do seu cabelo não vai reduzir se você prendê-lo molhado.

O cabelo molhado por muito tempo provoca fungos, enfraquece a raiz e provoca a queda dos fios. Você ainda pode ter coceira causada pelo excesso de umidade.

A caspa ocorre por uma alteração na produção de sebo das glândulas, quando você dorme com o cabelo molhado está contribuindo para o aparecimento das caspas e piorando o quadro se você faz disso uma rotina.

O contato do cabelo molhado com o travesseiro é muito prejudicial à saúde capilar, o couro cabeludo pode ser colonizado por fungos, por exemplo, a *tinha de cabeça* que é contagiosa e pode causar a calvície!

Falando em travesseiros, agora mais uma dica importante!

5) Troque as fronhas

Você deve estar pensando agora: lá vem essa louca novamente com a mania de limpeza! Calma, eu vou explicar, e é certo que vou te convencer!

O ideal é a troca diária das fronhas, pois passamos, em média, oito horas dormindo, suando e, muitas vezes, babando nessa fronha.

Agora imaginem a quantidade de microrganismos presentes nela!!! Essas bactérias e fungos podem facilmente colonizar seu couro cabeludo, levando a queda capilar.

As fronhas de algodão roubam a umidade dos fios e em atrito com o tecido embaraçam o cabelo, aumentam o frizz e pela fricção dos cabelos na fronha pode aumentar a queda e a quebra capilar.

A sugestão é utilizar fronhas de seda ou cetim.

Não prenda, em hipótese alguma, o seu cabelo para dormir!

6) Não prenda o cabelo muito forte

Prender os cabelos é uma prática muito comum para quem tem cabelos compridos, principalmente em lugares onde o calor é frequente.

Não há problema em fazer um rabo de cavalo, um coque, ou uma trança, mas devemos prestar atenção na frequência, duração de uso, força da amarração e acessório escolhido para prender os fios.

Vamos pensar também que o peso e o volume influenciam nos danos, um penteado mais pesado gera uma maior tensão na raiz do cabelo.

Uma tensão repetida e prolongada no couro cabeludo pode desenvolver uma alopecia por tração! Sim, calvície principalmente na parte frontal da cabeça.

Os penteados muito apertados diminuem a circulação sanguínea na raiz capilar, retardando o crescimento.

O uso de chapinhas, alisamento químico, secadores, modeladores e tingimento são processos que enfraquecem a fibra capilar, tornando-se mais propensos à quebra e queda capilar.

Outra atenção que você deve prestar é relacionada ao tipo de prendedor que você vai utilizar: os de silicone, elástico e com metal devem ser esquecidos. Criam muito atrito nos fios gerando o temido frizz e quebras.

O que usar: prendedores de tecido, palitos de madeira, grampos, fitas, tiaras, pois causam muito menos tração nos seus preciosos cabelos.

Se precisar amarrar seus cabelos, faça com a menor tração possível e quando for retirar seu prendedor, retire-o com cuidado!

7) Cuide da alimentação

Vitaminas e minerais presentes em uma alimentação variada e completa auxiliam no fortalecimento dos cabelos.

A ingestão diária de vitamina C e biotina, que não são acumuladas no organismo, se faz necessária.

A hidratação do organismo, ingerindo de oito a dez copos de água por dia, é extremamente importante para garantir a saúde dos fios.

Esses são os nutrientes recomendados para fortalecer seus cabelos:

- Ferro: a deficiência desse mineral pode causar a queda do cabelo; carnes vermelhas, espinafre, lentilha, feijão são ricos nesse mineral.
- Vitamina C: morango, laranja, limão, acerola, tomate são alguns dos representantes que possui esse antioxidante que auxilia para o ótimo funcionamento dos fios.

- Vitamina E: nozes, peixes, verduras, gema de ovo. Combatem os radicais livres e favorece na formação de um cabelo novo.
- Magnésio: auxilia na formação das proteínas que compõe o fio, como a queratina. Carambola, frutos do mar, melão.
- Zinco: reduz a oleosidade, favorece o fortalecimento e crescimento dos cabelos, pois estimula a multiplicação de células. Gema do ovo, grãos integrais, crustáceos, farelo de trigo, carnes e fígado.
- Cobre: crescimento e atua nos pigmentos que colorem os fios. Legumes, castanha, fígado, grãos integrais.
- Cálcio: com a ausência desse mineral os fios ficam finos e quebradiços. Leite e derivados, salmão.
- Potássio: fios flexíveis e hidratados. Uva, semente de girassol, carnes magras, amêndoa.

- Ômega 3 e 6: fios hidratados e brilhantes. Atum, sardinha, azeite, óleos de canola e milho, linhaça.
- Proteínas: crescimento e fortalecimento capilar. Carnes vermelhas, frango, queijo e derivados, ovos, grãos.
- Vitamina D: atua na criação de novos folículos e evita queda prematura dos cabelos. Abacate, ovos, semente de chia, salmão, truta, sardinha, nozes e queijo.

Por outro lado, os maiores inimigos do cabelo saudável são: açúcar, álcool, carboidrato refinado. Eles acarretam um aumento dos níveis de insulina no sangue, alterando alguns hormônios que pode ter um efeito deletério sobre os folículos capilares.

Diminua também a ingestão de chá e café que interferem na absorção de ferro.

8) Reduza seu estresse

É fácil falar, ou melhor, escrever. Sim querido leitor, o estresse em excesso está presente na vida da maioria das pessoas.

Ele pode ser um dos responsáveis pela queda do seu cabelo. Ele interrompe o crescimento dos fios.

Altera o sistema imunológico, o que pode causar inflamação no couro cabeludo, afetando o nascimento de novos fios.

A ansiedade e a depressão, que também são fatores estressantes, podem desencadear uma reação orgânica aumentando a oleosidade do couro cabeludo, com descamação ou aparecimento de caspa, facilitando a queda.

Nos casos mais crônicos, a depressão pode alterar os hábitos alimentares e perda de apetite, levando a deficiência de nutrientes fundamentais para a manutenção da saúde capilar.

As alterações hormonais causadas pelo estresse levam um aumento do cortisol, alterando o sistema imune, diminuindo a taxa de crescimento capilar.

Importante ressaltar que as alterações hormonais estão muito relacionadas com a queda capilar.

Consulte sempre o seu médico de confiança para diagnosticar qualquer uma dessas alterações.

O estresse ainda altera a qualidade do sono e, dormir bem é fundamental também para o seu cabelo.

Uma boa noite de sono proporciona a liberação do hormônio do crescimento importante para a produção de cabelo.

Fazer exercícios físicos libera endorfina que reduz o estresse e diminui a perda dos fios.

Vamos nos tranquilizar, fazer exercícios e nos manter com a mente saudável para que nosso organismo volte a funcionar harmonicamente.

Espero que eu tenha te ajudado a perceber que também está em suas mãos a prevenção da queda capilar!

Cuide-se e foi uma alegria te ter até aqui!

Um abraço das amigas : Christina Matias e Léia Estevão