



Hidratação para cabelo: 10 dicas para potencializar a saúde dos fios



Etapa essencial do cronograma capilar, a hidratação é responsável por repor a água e os nutrientes perdidos diariamente pela exposição solar, vento, ar condicionado, poluição e também por procedimentos químicos e térmicos como alisamentos, tinturas, uso de secador, chapinha e babyliss.

Seja qual for o seu tipo de cabelo, é recomendável fazer uma boa hidratação pelo menos uma vez por mês. E a boa notícia é que você não precisa ir ao cabelereiro para ter este tratamento capilar. Com o produto certo e alguns cuidados é possível fazer a hidratação em casa e obter resultado de salão.

Para isso, preparamos este conteúdo com 10 dicas para fazer uma hidratação para cabelo que traga resultados incríveis para a saúde e beleza dos seus fios. Confira!

1. Capriche na lavagem do cabelo

A hidratação para cabelo perfeita começa antes do tratamento com a máscara hidratante escolhida, já no processo de lavagem dos fios.

Antes da aplicação do creme de hidratação, é preciso que os cabelos estejam bem limpos, livres de sujeira, poeira e outros resíduos que tendem a se acumular diariamente nos fios. Essa etapa de limpeza prepara o cabelo para receber os ativos hidratantes e reparadores da máscara e garante que estes penetrarão no fio.

O ideal é utilizar um shampoo sem sulfato, que proporcione limpeza profunda sem agredir os fios e o couro cabeludo.

2. Escolha o creme de hidratação certo para o seu

tipo de cabelo

Um dos principais truques de uma hidratação de sucesso é escolher a máscara hidratante certa para o seu tipo de cabelo.

Além da curvatura do fio - liso, ondulado, cacheado ou crespo - também é preciso considerar a tendência ao ressecamento ou oleosidade, nível de danos e a situação que os fios se encontram no momento, por exemplo, se o cabelo está tingido, descolorido, alisado, em transição capilar...

São muitos fatores a considerar, mas fazer esta análise e escolher um produto adequado ao seu cabelo fará toda a diferença, afinal, cada cabelo possui demandas únicas e específicas.

Por isso, vale a pena investir em uma máscara hidratante personalizada que atenda todas as necessidades do seu cabelo de maneira única e exclusiva.

3. Aplique a máscara de hidratação do jeito certo

Não existe uma receita pronta sobre como aplicar a máscara hidratante nos fios. Cada produto possui recomendações de uso específicas e a dica é: siga as instruções do produto escolhido para a hidratação.

No entanto, da mesma forma que não existe uma receita pronta, existem alguns "truquezinhos" que podem ser feitos em toda hidratação para cabelo e vão potencializar o resultado do procedimento.

Um deles é remover o excesso de água dos fios delicadamente com uma toalha antes de usar a máscara de hidratação, aplicando o produto nos fios úmidos.

Não tenha pressa na aplicação da máscara e sempre faça

mecha por mecha, começando pela nuca e indo para a testa. Lembre-se de que máscaras hidratantes devem ser aplicadas somente nas pontas e comprimento do fio e nunca nas raízes.

Mais um lembrete: quantidade não é sinônimo de qualidade. Portanto, não emplaste os fios com o creme, aplique o suficiente para que os fios recebam o produto de maneira uniforme e sem exageros. A consistência da máscara influencia na sua espalhabilidade. Texturas mais fluídas tendem a espalhar melhor nos fios.

4. Massageie os fios com cuidado

O ato de massagear os fios durante a hidratação é uma característica marcante do procedimento feito em salão, mas muitas vezes é negligenciado na hidratação caseira. Não deixe esta etapa de lado, pois ela impacta no resultado final.

A massagem deve ser feita cuidadosamente, mecha por mecha, sempre no sentido de crescimento dos fios, para que as cutículas sejam seladas. Não tenha pressa.

5. Não exceda o tempo de descanso

Toda máscara de hidratação deve ficar um tempo descansando no cabelo para que os ativos possam penetrar nos fios, hidratando e nutrindo.

É muito fácil se sentir tentada a deixar o produto no cabelo mais tempo do que o recomendado no rótulo, com a falsa expectativa de que isso trará melhores resultados. Mas não é assim que funciona.

Cada ativo possui um tempo determinado de ação nos fios e ultrapassar este período pode prejudicar o tratamento. O tempo de descanso indicado nas instruções de uso do produto é fruto de pesquisas, estudos e testes, então, siga estas orientações.

6. Evite enxaguar com água quente

Mulher lavando o cabelo Um banho quentinho pode ser muito relaxante, principalmente no inverno, mas não é a melhor opção quando o assunto é saúde capilar.

Na verdade, você deve evitar o uso de água quente em todas as lavagens de cabelo, pois ela pode trazer problemas relacionados à ressecamento, fazendo com que as cutículas do fio fiquem abertas, facilitando a perda de água e nutrientes. Além disso, a água quente também pode trazer problemas de sensibilidade no couro cabeludo.

Portanto, ao retirar a máscara após a hidratação, prefira água fria ou morna.

7. Não deixe resíduos da máscara no cabelo

Um erro comum é achar que manter um pouquinho do produto no cabelo pode ser bom,

afinal, os ativos podem continuar "hidratando" os fios mesmo após a lavagem.

Não faça isso. Como dissemos, os ativos contidos nas máscaras de hidratação para cabelo tem um tempo certo de ação e permanência nos fios, portanto, eles devem ser retirados por completo após esse período.

Então, certifique-se de enxaguar bem o cabelo, sem deixar nenhum resíduo do creme hidratante nos fios, caso contrário, o cabelo pode ficar com aspecto pesado e oleoso.

8. Dê uma folga para o condicionador

Não é necessário usar condicionador no dia em que fizer uma hidratação para cabelo.

O uso combinado de máscara hidratante e condicionador pode sobrecarregar os fios e deixar o cabelo com um aspecto "pesado" e sem movimento.

Além disso, máscaras de hidratação de boa qualidade costumam ter um pH mais baixo, capaz de fechar as cutículas do fio ao final do processo, dispensando o uso de condicionadores.

9. Use um finalizador de cabelo

Para finalizar a hidratação é recomendável usar um produto finalizador, como um leave-in.

Por ser um produto sem enxágue, o leave-in forma uma camada protetora no fio contra o sol, poluição, ar condicionado, entre outros agressores, ajudando a manter os fios hidratados por mais tempo. Escolha um leave-in com protetor térmico caso você goste de finalizar o cabelo com secador, chapinha ou babyliss.

10. Transforme a hidratação para cabelo em um hábito

Transformar este procedimento em um hábito, incluindo-o em sua rotina de cuidados capilares é a receita certa para fios mais saudáveis e bonitos.

Como dissemos no início deste artigo, todo cabelo necessita de hidratações regulares, nem que seja uma vez por mês.

Cabelos ondulados e crespos costumam necessitar de hidratações mais frequentes, pois a oleosidade natural não consegue chegar da raiz até as pontas devido à curvatura do fio. Pessoas com este tipo de cabelo tendem a hidratá-los 2 vezes por semana. Quem tem cabelo liso, pode hidratar 1 vez por semana ou até 1 vez a cada 15 dias.

Além da curvatura do fio, é importante levar outros fatores em conta na hora de definir a frequência da hidratação. Cabelos tingidos, com alisamento, progressiva ou outros tratamentos químicos tendem a ter fios mais danificados e ressecados. Nestes casos, a necessidade de hidratações mais regulares pode ser maior.



Sinais na Pele: 6 tipos para ficar atento e procurar um dermatologista

A pele é o maior órgão do corpo humano e pode dar vários indícios de que a saúde de diversos outros sistemas não anda muito boa. Com a chegada do verão e a alta incidência da luz solar, a preocupação com a pele aumenta e muita gente procura o dermatologista para mostrar sinais e manchas que surgiram ao longo dos anos.

Quer descobrir quais sinais na pele devem te fazer ligar o sinal de alerta e procurar o dermatologista? Confira a nossa lista!

Alterações nas pintas da pele



Mudanças de cor, tamanho e formato de pintas ou marcas de nascença – chamadas de nevos pelos médicos – são sinais de alertas para o melanoma, o segundo câncer de pele mais comum.

Isso não significa que toda pinta diferente será câncer, mas é sempre indicado ir ao dermatologista para avaliar e acompanhar a lesão mais de perto.

Alterações nas unhas



As unhas são consideradas anexos da pele e também fazem parte dos cuidados do dermatologista. Se suas unhas ficaram fracas de repente, mudaram de cor ou de formato, estão descolando da pele ou ficaram com a superfície mais irregular e fosca, é importante procurar o médico.

Unhas muito fracas podem indicar uma deficiência de nutrientes e vitaminas, por exemplo, enquanto a unha irregular com pequenas depressões pode ser consequência da psoríase, uma doença autoimune.

Lesões na pele que sangram



Um pequeno caroço no rosto que sangra mesmo ao contato leve da toalha pode ser o primeiro sinal do carcinoma basocelular, o câncer mais comum em toda a população e a principal consequência da exposição acumulada à radiação solar.

Raramente grave e geralmente limitado ao local, esse pode ser considerado um dos sinais na pele que pode ser facilmente retirado com uma pequena cirurgia se for diagnosticado precocemente pelo dermatologista.

Manchas brancas na pele



Lesões brancas ou mais claras do que a pele saudável podem indicar tanto uma infecção fúngica – a famosa micose – quanto alergias provocadas pela dermatite atópica em indivíduos com a pele mais ressecada.

Como o tratamento dessas condições demanda cremes e medicamentos diferentes, a visita ao dermatologista e a realização de alguns exames é essencial para que o diagnóstico seja feito de forma correta e eficaz.

Manchas de sol na pele



Pessoas com pele muito branca e que se queimam facilmente costumam ter muitas manchas de sol espalhadas em regiões expostas, como rosto, braços e ombros.

Mesmo que não haja manchas suspeitas é importante visitar o dermatologista com frequência para receber dicas em relação ao uso do protetor solar, a inibição do envelhecimento cutâneo e a prevenção de lesões cancerígenas.

Manchas amareladas na pele



O surgimento de pequenas manchas amareladas no rosto, nos braços ou nas pernas costuma ser consequência de altos níveis de colesterol e triglicerídeos, gorduras que costumam aumentar no sangue de quem está acima do peso, sofre de diabetes ou tem uma dieta menos saudável.

Dessa forma, as manchas amarelas nada mais são do que acúmulos dessas gorduras na pele, oferecendo um sinal de que é necessário realizar alguns exames e investigar outras doenças para garantir a saúde.

Você já viu algum desses sinais na pele? Busque a orientação do seu dermatologista o quanto antes! Aproveite e confira quais cuidados são necessários para manter a saúde da pele também durante a gestação!