



Marcia Linhares
DERMATOLOGIA | LASER | ESTÉTICA

8 DICAS PARA SEU CABELO CRESCER + BONITO



DRA. MARCIA LINHARES

WWW.CLINICAMARCIALINHARES.COM.BR

COMO O CABELO CRESCER

O nosso cabelo é produzido dentro de uma estrutura em forma de tubo chamada de folículo piloso. No fundo desse tubo há outra estrutura chamada de raiz. Na raiz encontramos células que se multiplicam constantemente. À medida que essas células se multiplicam, vão empurrando o fio para fora da pele, fazendo o cabelo crescer. O nosso cabelo é constituído de uma proteína chamada de queratina. A queratina envolve os fios do nosso cabelo fazendo com que eles fiquem mais resistentes e fortes.

FATO!

“

Nascimento, crescimento/repouso e queda é o processo contínuo pelo qual nosso cabelo passa. Ele pode crescer até 1,5 cm por mês. Enquanto alguns fios estão nascendo, outros estão crescendo em nossa cabeça (e podem crescer durante seis anos ou até mais) e alguns estão caindo, dando a oportunidade para outro fio nascer em seu lugar.

FASES

ANÁGENA

As células dentro da raiz estão ativas e o novo cabelo é formado.

Enquanto o folículo permanece em boas condições, este processo permanecerá ativo por 1-6 anos, com uma taxa média de crescimento de um centímetro por mês.

CATÁGENA

Um período de transição tem lugar ao longo de 2-3 semanas – o crescimento pára e a raiz do cabelo se desprende do folículo piloso.

TELÓGENA

A fase de repouso que dura um período de 3-4 meses. Sem o fornecimento de nutrientes, a raiz do cabelo existente encolhe, deixando espaço para o crescimento do novo cabelo dentro do folículo.

RE-CRESCIMENTO

O folículo reativa e um novo cabelo começa a crescer, empurrando o cabelo velho para fora. O processo de queda de cabelos é inevitavelmente acelerado pela lavagem do dia a dia, a escovagem e secagem.

DICA 01



INVESTIR NA QUANTIDADE DE FERRO

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), 30% da população mundial apresenta certo grau de anemia. Ou seja, possuem uma condição de deficiência na concentração da hemoglobina devido à pouca ingestão de ferro. Esse mineral é crucial para o crescimento do cabelo, pois é o responsável por fazer com que o corpo produza hemoglobina, elemento do sangue com a função de transportar oxigênio dos pulmões para todas as células do organismo, incluindo aquelas que alimentam os fios de cabelo. Por isso, garanta que sua dieta seja rica em alimentos férricos, como feijão, espinafre, lentilha, castanha-de-caju e carne vermelha.

DICA 02



AUMENTAR OS NÍVEIS DE ZINCO

Comer a quantidade diária recomendada de zinco é fundamental, pois é o nutriente que vai fazer com que seus cabelos continuem crescendo firmes e fortes. “Isso por que o Zinco é um mineral essencial para proteção do folículo capilar e para o crescimento saudável dos fios. Porém, como o corpo não é capaz de estocar o nutriente, é vital que você consuma regularmente alimentos ricos em zinco, como sementes de abóbora, peixe, ovos e lentilhas.

DICA 03



COMER ALIMENTOS RICOS EM SELÊNIO

Menos conhecido do que o Zinco, o selênio é um mineral rico em enzimas que ajudam os folículos pilosos a ficarem protegidos contra as agressões ambientais, como a poluição e os raios UV. Consequentemente, ajuda a fazer com que os cabelos cresçam mais fortes e saudáveis. Por isso, aposte em alimentos como ovos, frango, carne e, para os veganos, castanha-do-Pará.

DICA 04



APOSTAR EM SUPLEMENTOS

Com a correria do dia a dia é muito difícil obter todos os nutrientes e vitaminas que o corpo precisa para funcionar corretamente, o que pode causar consequências em todo organismo, inclusive a quebra e a queda dos fios. Se esse é o seu caso, procure um médico para verificar se a suplementação é uma alternativa. Vitaminas orais como Exsynutriment, Bio-Arct, Biotina e Vitamina C, além de ferro e zinco, podem ser usadas para melhorar a ancoragem e sustentação dos fios. Assim, eles se tornam mais grossos e resistentes e, conseqüentemente, crescem mais depressa.

DICA 05



EVITAR A TRAÇÃO DA RAIZ

Se você é adepta de coques e rabos de cavalo bem presos, preste atenção para não exagerar na tração dos fios junto à raiz. Isso porque, a curto prazo, os prendedores podem quebrar os fios e enfraquecer os folículos, impossibilitando o crescimento adequado dos fios. No longo prazo, a tração constante pode provocar queda capilar. Então, o melhor é evitar o uso excessivo de prendedores de silicone, de borracha e os grampos. Uma alternativa é usar acessórios de madeira ou de plástico macio para segurar as mechas no lugar, sem exageros.

DICA 06



DIMINUA O USO DE FERRAMENTAS DE CALOR

O uso diário de chapinha e secador remove a umidade da fibra capilar, o que pode torná-la frágil e quebradiça. Se você deseja que seu cabelo cresça e não consegue ficar longe dessas ferramentas, o ideal é utilizá-las apenas dois dias na semana, sempre com protetor térmico, deixando o cabelo se recuperar nos outros cinco dias. Na hora de lavar, evite o uso de água quente, pois o calor abre as cutículas, tornando os fios suscetíveis aos danos do secador e piastra.

DICA 07



ELIMINE AS PONTAS DUPLAS

Remover as pontas duplas e quebradiças é fundamental para que o cabelo ganhe uma aparência saudável e o crescimento "apareça". Se não forem retiradas, as pontas duplas podem alcançar todo o perímetro dos fios, provocando mais frizz e quebra. E o ideal é realizar o corte a cada 8 ou 10 semanas. O prazo pode parecer pouco para quem quer conquistar cabelos longos, mas não adianta deixar os fios crescerem por seis meses se estiverem danificados. Além disso, produtos cosméticos são melhor absorvidos pela fibra saudável, auxiliando o processo de crescimento e a manutenção do resultado.

DICA 08



INVISTA NA TERAPIA CAPILAR

Para quem procura por resultados mais rápidos uma boa dica é utilizar aparelhos que utilizam a Terapia de Luz com Baixa Potência, ou seja, que usam de LEDs para espessar os fios, aumentar a quantidade de cabelos e prolongar a fase de crescimento dos fios. Os equipamentos emitem a luz vermelha, que fornece energia para as células, colaborando diretamente para a nutrição e a saúde dos folículos, estimulando o crescimento dos fios. O efeito esperado é de engrossamento e aumento do número de fios no couro cabeludo, além de ser um auxílio na penetração das loções e produtos prescritos pelo dermatologista.

OBRIGADA!

Dra. Marcia Linhares

Médica especializada em dermatologia clínica, cirúrgica e cosmética. Membro efetivo da Sociedade Brasileira de Dermatologia (SBD) e da Sociedade Brasileira de Cirurgia Dermatológica (SBCD), é uma das pioneiras a utilizar a técnica de laser no país e ex-chefe do Departamento de Laser da SBD Regional Rio de Janeiro.





Marcia Linhares

DERMATOLOGIA | LASER | ESTÉTICA



Siga as nossas redes sociais e fique por dentro das novidades