

## Beleza



### Quer ter o cabelo de sereia de Yasmin e Isis? Saiba como com essas 4 dicas

Mel Meira  
Colaboração para o UOL  
01/01/2018 04h00

Conversamos com profissionais da área da saúde e beleza para entender a lógica por trás de um cabelo de comercial de xampu

Imagem: iStock

Se você faz de tudo para ter um cabelo comprido estilo sereia, como o de Yasmin Brunet, cuidado para não cair em falsos milagres.

A analista capilar Roberta Gomes diz que o primeiro passo para o "projeto cabelão" é entender a diferença entre o fio e o couro cabeludo. "Existem produtos específicos para o couro e outros para os fios. Tudo que é condicionador, máscara, leave-in é para o fio, não para o couro."

A especialista cita ainda o uso indevido de produtos no couro cabeludo, como o óleo de coco, tão na moda entre as adeptas dos fios longos. "Ele entope e obstrui os folículos e o fio não cresce, morre ou envelhece antes do tempo."



Conversamos com profissionais da beleza para entender o segredo por trás um cabelo de comercial de xampu:

#### 1- Para cada cabelo, um tratamento

Não compare a sua situação capilar com o da sua amiga ou de alguma blogueira. Procure um profissional para identificar o seu problema, pois ele vai ser diferente do de qualquer outra pessoa. "Também é essencial utilizar produtos específicos para o seu tipo de cabelo. A ideia de usar produtos que funcionam bem em outra pessoa não vai resolver o seu caso", diz Roberta.

#### Veja também

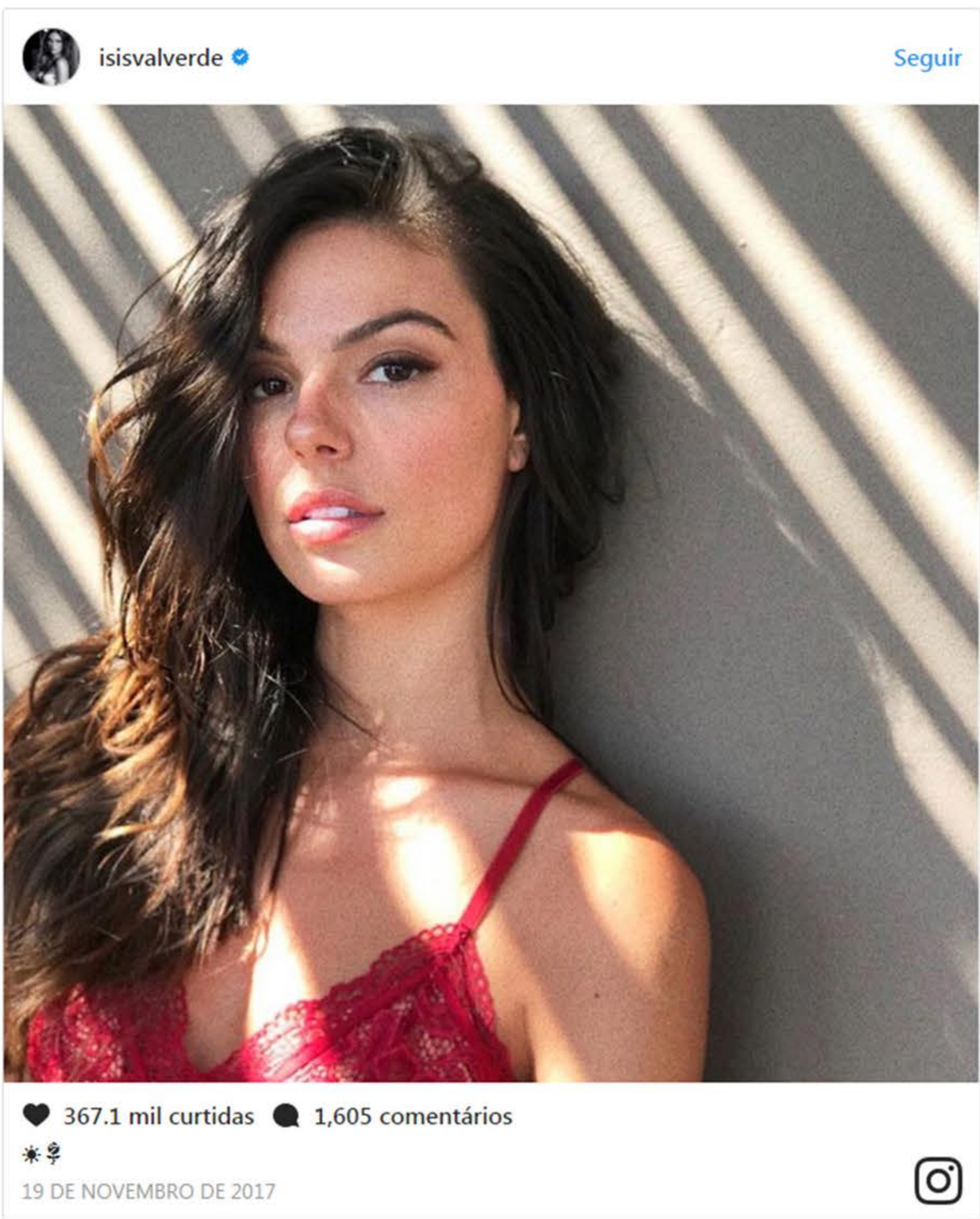
- [Nem todo óleo de coco é bom para o cabelo; veja como acertar](#)
- [Estas dicas farão você começar a lavar o cabelo do jeito certo](#)

#### 2- Vitaminas contra a queda

Um dos obstáculos que pode estar entre você e o seu cabelo dos sonhos pode ser a queda de cabelo. Se os fios não estão saudáveis, quebram ou caem e, de acordo com o dermatologista Valcinir Bedin, três situações podem levar à queda. "O primeiro é a falta de nutrientes, vitaminas, sais minerais. Segundo, disfunção hormonal, e por último, problema genéticos."

A ansiedade e o hábito de contar cada milímetro do crescimento dos fios faz parte da rotina de muitas mulheres e é importante lembrar que o processo de crescimento é o mesmo para todos os tipos de cabelo, só a distribuição da queratina é que é diferente. "O que vemos do lado de fora é a impressão de que o cabelo liso cresce mais, pois não tem a curvatura do encaracolado, mas na prática eles crescem em velocidades iguais", afirma Bedin.

Se você quer que o processo de crescimento dos fios seja mais rápido e a queda pare de atrapalhar esse processo, Bedin sugere o uso de produtos com formulação que contenham vitaminas, aminoácidos e sais minerais, pois eles irão estimular o crescimento dos fios já existentes e o surgimento de novos.



#### 3- Coma ovo, salmão e laranja

Ter uma alimentação balanceada é essencial para ter um cabelo bonito. A médica Esthela Conde, especialista em longevidade e medicina preventiva, avisa: "o verdadeiro cuidado com os cabelos começa pela nutrição via oral."

Insira na sua dieta alimentos que forneçam nutrição completa aos fios. "O ovo é um alimento bastante nutritivo para o cabelo por possuir ferro, biotina e outras vitaminas do complexo B, zinco e selênio. Além dele, recomendo o salmão, a cenoura, laranja, Castanha do Pará, agrião e aveia."

#### 4- A influência da lua

A lua cheia influencia no crescimento dos fios e isso não é magia, é pura ciência! Renata Souza, especialista em tratamentos capilares naturais do SpaDios, é conhecida pelos tratamentos realizados durante o Day Moon, período em que o seu spa oferece tratamentos capilares naturais voltados para o crescimento dos fios aproveitando a fase de maior potência da lua cheia.

"Com base em estudos, nessa fase, as marés ficam mais revoltas e, como tudo o que é líquido acaba sendo influenciado na lua cheia, nosso corpo não é diferente, visto que é composto por 70% de água. Aliando o aparecimento da lua cheia aos tratamentos do Day Moon, os fios podem crescer até 80% mais que em dias fora desse período. Em média, o crescimento é de 1,8 cm em 28 dias", finaliza a expert.

