

# Você usa shampoo corretamente? Especialista lista 5 erros comuns

DA REDAÇÃO

A lavagem dos cabelos pode parecer uma tarefa simples, considerando que se trata de um hábito adquirido desde a infância e, muitas vezes, de maneira diária. Porém, o que muitos não imaginam a forma com que se faz o processo pode ser prejudicial à saúde dos cabelos.

A cabeleireira Janny Mota explica que alguns erros afetam o couro cabeludo e podem resultar na queda de cabelo e no aparecimento de caspa. Ela fez uma lista com cinco maneiras que podem estar afetando na estrutura e aparência dos fios. Confira!

## 1- A frequência das lavagens

Janny conta que tanto o excesso quanto a falta de lavagens pode ser um fator negativo:

"Espaçar demais as lava-



Reprodução Unsplash

A ideia de que os fios se "acostumam" com o produto após algum tempo é um mito

gens resulta em coceira e irritações no couro cabeludo. Por outro lado, se exceder na quantidade de lavagens, pode deixar o couro cabeludo seco e resultar na produção extra de oleosidade para compensar. Se seu couro cabeludo não é oleoso ou se tem cabelo cacheado ou crespo, lavar o cabelo cerca de duas vezes na semana é suficiente".

## 2- Não molhar o cabelo o suficiente

Para que a limpeza seja efetiva, o shampoo só deve ser aplicado quando todo o cabelo estiver encharcado.

A água ajuda a soltar o óleo, sujeira e resíduos de produto da raiz do cabelo.

"Quando os fios não estão completamente molhados, o produto não espalha direito e, assim, a tendência é exagerar na quantidade de produto. Por isso, é fundamental retirar bem o shampoo antes de aplicar o condicionador para não diminuir sua eficácia. A água fria, na última lavada, ajuda a selar as cutículas e dar brilho aos fios", detalha.

## 3- Usar o mesmo shampoo sempre

A ideia de que os fios se "acostumam" com o produto após algum tempo é um mito. É importante que haja a mudança do tipo de produto, de acordo com as variações do cabelo.

"No verão os fios demandam uma limpeza mais robusta. Já no inverno, quando o clima está mais seco, a necessidade de hidratação tende a ser maior. Fios que passaram por processos químicos, como alisamento ou tintura, pedem cuidados específicos para estarem saudáveis e brilhosos".

## 4- Esfregar o shampoo com força

Mota explica o modo correto de como massagear o couro cabeludo.

"O processo deve ser feito delicadamente, pois ao esfregar a região com força pode resultar na quebra dos fios e até machucar o couro cabeludo. Para evitar arranhões e cortes no couro cabeludo, aplique o produto usando a ponta dos dedos e não as unhas".

## 5- Aplicar shampoo nas pontas

Um erro comum que, na correria do dia a dia, pode passar despercebido, porém causa uma série de problemas é a aplicação do shampoo nas pontas do cabelo. Isso pode ressecar os fios e causar nós difíceis de desembaraçar, facilitando a quebra.

"O ideal é espalhar o produto da raiz, onde é produzida a oleosidade natural do couro cabeludo, até metade do comprimento. A água corrente naturalmente irá levar o shampoo às pontas durante a lavagem, o que é o suficiente. A lavagem deve ser iniciada pela frente da cabeça, na região da testa, e continuada para a parte de trás", finaliza.

## Loterias



Acumulou - Concurso 2482

01 32 35 44 45 57



Acumulou - Concurso 5857

06 14 39 68 72



Acumulou - Concurso 2368

1ª SORTEIO  
02 03 17 31 33 46  
2ª SORTEIO  
11 16 22 38 40 43



Acumulou - Concurso 1785

02 06 27 40 63 68 78



Acumulou - Concurso 2314

02 03 14 19 28 34 42  
44 45 47 48 56 60 63  
64 75 81 82 95 98

DATAS  
COMEMORATIVAS



Dia Mundial da Diversidade  
Cultural para o Diálogo e o  
Desenvolvimento

DATAS  
COMEMORATIVAS



Dia da Língua Nacional

DATAS  
COMEMORATIVAS



Dia do Apicultor  
Dia Internacional da  
Biodiversidade