

Por Dra Andréa Farias, CEO da Clínica Prisma

Guia prático

.Hair care



Como reduzir o frizz?

* HIDRATAÇÃO

Cabelos com muito frizz é sinal de ressecamento, invista em máscaras capilares hidratantes e umectação dos fios.

* ESCOVAS

Evite o uso de escovas com cerdas de metal, pois aumentam a eletroestática do cabelo, intensificando o frizz. Prefira cerdas de madeira ou plástico.

* TOALHA

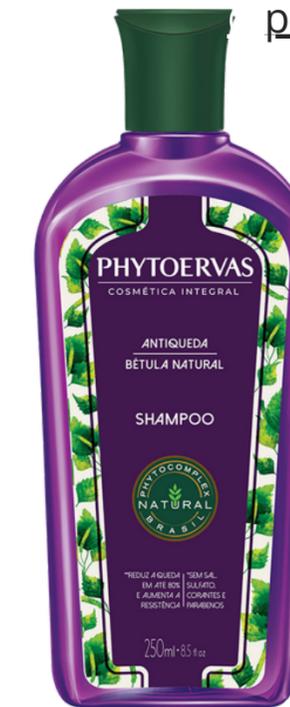
Prefira secar os cabelos com toalha de microfibra ou camisa de algodão, pois a toalha convencional pode aumentar o frizz.

* ÓLEOS FINALIZADORES

Ajudam a reduzir o frizz.

Xampu

[prisma clinica](#)



São agentes de limpeza que abrem as cutículas, removem o excesso de oleosidade, sujidades e células mortas.

São usados no couro cabeludo com massagem suave com as pontas dos dedos e a espuma você utiliza para limpar o comprimento dos fios.



XAMPU TRANSPARENTE

Cabelos oleosos

Podem ter cor, mas são transparentes. Apresentam maior carga de sulfato na sua composição, por isso removem mais a oleosidade do cabelo e são indicados para cabelos oleosos, porém não possuem o mesmo poder de limpeza que os xampus antirresíduo.



XAMPU PEROLADO

Cabelos normais

É o meio termo entre o transparente e o leitoso. Tem aparência cintilante, removem a oleosidade de forma moderada.



XAMPU LEITOSO

Cabelos ressecados e couro cabeludo sensível

Apresenta ativos hidratantes, menor carga de sulfato, faz uma limpeza suave e são indicados para cabelos secos e danificados por química.

PRÉ XAMPU

São utilizados antes do xampu e apresentam 2 versões:

* CABELOS OLEOSOS

Tem o objetivo de preparar o cabelo para a lavagem, promovendo uma limpeza mais profunda que a convencional, pois consegue abrir mais as cutículas e remover os resíduos de produtos acumulados nos fios, podendo ser utilizado em cabelos oleosos.



* CABELOS RESSECADOS E COURO CABELUDO SENSÍVEL

É um produto com função de proteger os cabelos das agressões do xampu convencional. Normalmente não é um xampu propriamente dito, é um óleo ou creme que fecha as cutículas e é usado antes do xampu convencional, com os cabelos previamente molhados, para que este não agrida tanto o cabelo e promova o ressecamento. É usado em cabelos secos.



Outros tipos de **xampu**

XAMPU ESFOLIANTE

Xampu que contém microesferas esfoliantes que removem as células mortas e melhoram a circulação local, aumentando a chegada de nutrientes e oxigênio. Interessante o seu uso 1x por semana e evitar quando o couro cabeludo estiver sensibilizado. Podem estar associados com ativos para o tratamento da oleosidade e caspa.

XAMPU ANTI CASPA

Xampu que contém ativos para controlar a produção de sebo e conseqüentemente, reduz a caspa. Também pode ajudar em quadros de coceira do couro cabeludo. É utilizado no máximo até 3x por semana, podendo ser menos conforme houver necessidade.

XAMPU ANTI QUEDA

Xampu que contém ativos como d-pantenol, biotina, cafeína. A cafeína pode melhorar a circulação local quando em contato com o couro cabeludo por pelo menos 2 min. Apesar do nome, o xampu não vai fazer crescer o cabelo por si só, mas pode ser utilizado como coadjuvante na queda capilar por fazer uma lavagem suave e estimular a circulação. O nome xampu “anti quebra” é o mais apropriado.

CRONOGRAMA CAPILAR

O cronograma capilar é dividido em 3 fases: hidratação, nutrição e reconstrução. Elas devem ser realizadas conforme as necessidades de cada cabelo.

Você pode utilizar o teste da porosidade capilar para guiar o seu cronograma capilar.

Pegue um fio de cabelo e deixe por 5 min dentro de um copo transparente com água e avalie se o fio se manteve mais superficial ou afundou.

O teste não é 100% confiável, mas te auxilia no planejamento do seu cronograma capilar.



Teste de porosidade capilar



BAIXA POROSIDADE

Não é um resultado ruim, mas o ideal é que as cutículas não estejam nem muito abertas nem muito fechadas. Use o cronograma nível 1.



MÉDIA POROSIDADE

Cabelo saudável, porosidade adequada. Use o cronograma nível 2.



ALTA POROSIDADE

Cabelos muito danificados. Evite o uso de químicas, chapinhas e água muito quente. Use o cronograma nível 3.

Resultado do teste

 Hidratação

 Nutrição

 Reconstrução

NÍVEL 1

Seg Qua Sex

SEMANA 1



SEMANA 2



SEMANA 3



SEMANA 4



NÍVEL 2

Seg Qua Sex

SEMANA 1



SEMANA 2



SEMANA 3



SEMANA 4



NÍVEL 3

Seg Qua Sex

SEMANA 1



SEMANA 2



SEMANA 3



SEMANA 4



Tipos de máscaras capilares

HIDRATAÇÃO

Reposição de água.

Vitamina B5 (dpantenol), Aloe vera (Babosa), gérmen de trigo, ácido hialurônico, glicerina, lanolina, algas marinhas, ácido láctico, ureia, sorbitol, banana, abacate, ceramidas.



NUTRIÇÃO

Reposição da camada lipídica e evita a perda de água.

Ácidos graxos, ceramidas, vitaminas (A, E), ômega (3,6,9), manteigas (karité, cacau, abacate) e óleos (argan, abacate, coco, oliva, semente de uva, rícino, jojoba, macadâmia).



RECONSTRUÇÃO

Reposição da massa capilar, deixando os fios mais resistentes.

Proteínas (queratina, colágeno, caseína – proteína do leite, proteína do trigo) e aminoácidos (arginina, metionina, lisina, glicina, alanina).



*Algumas máscaras capilares apresentam poder de hidratar e nutrir ao mesmo tempo, principalmente máscaras que apresentam óleos na composição que nutrem e evitam a perda de água por oclusão. Evite máscaras que tem as 3 funções, elas nunca são tão boas para estas 3 finalidades.

CONDICIONADOR

Fecham as cutículas, apresentam efeito anti frizz, aumenta a penteabilidade e flexibilidade dos fios.

Devem ser utilizados ao longo do comprimento dos fios e nunca aplicar próximo ao couro cabeludo.

As máscaras capilares já têm o poder de fechar as cutículas (efeito condicionante), não necessitando o uso de condicionador.

***Dica: A água fria na última ducha é útil para fechar as cutículas em casos de cabelos muito oleosos.**



Óleos finalizadores

São essenciais para reduzir o frizz, conferir brilho, maciez, proteção térmica e contra a radiação UV. Muito importante o seu uso antes do utilizar chapinhas e secadores de cabelo.



Escovas de cabelo

Existe uma gama de escovas com diferentes finalidades para tipos de cabelos diferentes, seco/molhado ou até mesmo que prometem desembaraçar de uma forma que quebre muito menos os seus fios.

***Dicas:**

1. Desembarace os cabelos com cuidados, primeiro sempre as pontas;
2. Prefira escovas com cerdas mais flexíveis e largas;
3. Evite escovas com cerdas de metal, prefira de plástico e madeira.



Escova Tangle Teezer com tecnologia inglesa (dentes de duas camadas) que evitam a quebra dos fios no ato de desembaraçar.



AMAMOS!



Evitar cerdas de metal
Aumentam o frizz



Pente com cerdas de madeira

Umectação dos cabelos

Você pode fazer 1x ao mês ou de acordo com as suas necessidades de hidratação.

Cabelos secos fazem com maior frequência em comparação aos cabelos oleosos.

Aplique o blend de óleos nos cabelos ainda secos, deixe agir por 2h e remova normalmente no banho.

* BRILHO, MACIEZ E HIDRATAÇÃO

7,5 ml de óleo vegetal de argan
2 gotas de óleo essencial de lavanda
2 gotas de óleo essencial de ylang-ylang



* CONTROLE DE OLEOSIDADE

7,5 ml de óleo vegetal de jojoba
2 gotas de óleo essencial de lavanda
2 gotas de óleo essencial de melaleuca



Clínica Prisma

Clique nos links abaixo!



Rua Quinze de Novembro, 106, sala 1001 - Niterói, RJ

@prisma_clinica

Clínica Prisma - Estética e Tricologia

www.prismaclinica.com

(21)99300-6513