

🕒 PUBLICADO EM 23/06/2016 | 🕒 ATUALIZADO EM 23/06/2016

## Como manter o cabelo saudável no inverno

Neves Cruz, coordenadora técnica da Amend, ensina como evitar as agressões aos fios.



f COMPARTILHAR

🐦 TWEETAR

G+

📌

in

estilo



Água quente, secador, lavagens espaçadas... Comuns durante a época mais fria do ano, esses fatores são nocivos à **saúde capilar** e podem provocar, além de ressecamento dos fios, oleosidade do couro, caspa e até queda. Saiba, a seguir, como evitar os danos ao cabelo.

### 1. Enxágue os fios com água morna

Quando possível, finalize a lavagem dos cabelos com um jato de água morna. A água quente abre muito as cutículas capilares, ocasionando frizz e ressecamento. Em temperatura morna, minimiza a abertura, preservando a hidratação dentro do fio.

### 2. Hidrate muito

Se você costuma hidratar os fios uma vez por semana, aumente a frequência para duas ou três vezes. Banho muito quente e secador, mais usado durante o inverno, ressecam muito o cabelo.

### 3. Lave com frequência

Para evitar o acúmulo de oleosidade no couro cabeludo e, conseqüentemente, o surgimento da caspa, não é indicado ficar muitos dias sem **lavar o cabelo**.

### 4. Lance mão do secador...

Além de ajudar a evitar gripes e resfriados, é necessário **secar bem os cabelos**, principalmente o couro cabeludo, para prevenir os danos causados pela umidade em excesso.

### 5. ...Mas não se esqueça de proteger as mechas

Como o uso de secadores e pranchas é mais intenso no inverno, é preciso cuidado extra. Invista em bons protetores térmicos para driblar o ressecamento causado pelas altas temperaturas.

ESCRITO POR



MELISSA VAZ