

# Secos, mistos, oleosos. Qual o seu tipo de cabelo?

Você cuida bem de seus cabelos? Confira algumas dicas da dermatologista Dra. Andréa Botto.

CONTEÚDO HOMOLOGADO  **BAHIANA**  
ESCOLA DE MEDICINA E SAÚDE PÚBLICA

Nesta entrevista ao iSaúde Bahia, a médica dermatologista, Dra. Andréa Botto, explica desde o nascimento dos cabelos, seus tipos e as causas de problemas capilares, a exemplo da alopecia androgenética, a famosa calvície e o corte químico. Confira e, em caso de dúvidas, [nos escreva!](#)



iSaúde Bahia - Como nascem os fios de cabelos?

**Dra. Andréa Botto** - Cada fio é formado em uma estrutura tubular chamada "folículo piloso", dentro da qual o cabelo é fabricado. No fundo desse tubo está um grupo de células - a raiz -, onde o cabelo é constantemente formado e empurrado para cima. O processo do crescimento do fio de cabelo é bem complexo e significa a reprodução por meio da divisão das células, na papila capilar, que fica implantada na pele, no couro cabeludo. O fio cresce numa velocidade aproximada de 1/3 de mm por dia. Desde que nascem no bulbo, até surgirem do lado de fora do couro cabeludo, as células do fio de cabelo passam por grandes mudanças em sua forma e composição química. Um dia antes de o fio de cabelo despontar no couro cabeludo, suas características e propriedades típicas já estão totalmente completas: é formado preponderantemente de queratina, é insolúvel em água e rico em enxofre.

#### **iSB - Quais as causas de queda de cabelos?**

**Dra. Andréa Botto** - Existe a queda fisiológica (normal), a alopecia androgenética e a patológica que tem diversas causas como, por exemplo, doenças da tireoide, deficiência de ferro, amamentação, doenças infecciosas, autoimunes, pós-parto, quimioterapia, uso de hormônios masculinos.

*"Os primeiros sinais de calvície são o afinamento dos fios, ou a substituição dos fios por fios cada vez mais finos e menores até a interrupção do crescimento."*

#### **iSB - O que é calvície?**

**Dra. Andréa Botto** - A calvície, cientificamente denominada alopecia androgenética, é a redução parcial ou total de cabelos que pode ocorrer em ambos os sexos. Os primeiros sinais de calvície são o afinamento dos fios, ou a substituição dos fios por fios cada vez mais finos e menores até a interrupção do crescimento. Pode acontecer em homens e em mulheres.

#### **iSB - Quais os tratamentos indicados para alopecia androgenética?**

**Dra. Andréa Botto** - O tratamento visa o prolongamento da vida útil dos folículos pilosos retardando ou interrompendo o processo de queda dos cabelos. Pode ser feito pelo uso de substâncias aplicadas diretamente no couro cabeludo, como o minoxidil, ou com medicamentos por via oral, como a finasterida ou a dutasterida. A finasterida revolucionou o tratamento da alopecia androgênica, pois bloqueia a ação da enzima que dá origem à DHT. A medicação tem eficácia no controle da queda dos cabelos na grande maioria dos pacientes tratados e, até mesmo, na reversão de pelos velus (finos e pequenos) para pelos normais, caracterizando a repilação. Outro fator importante é evitar a oleosidade e a dermatite seborreica.



### **iSB - O que é implante capilar?**

**Dra. Andréa Botto** - Implante ou transplante capilar é uma opção para homens e mulheres calvos que ainda têm fios volumosos e elásticos atrás da cabeça. O cabelo do próprio paciente serve de doador: é retirado do couro na hora da cirurgia e implantado, fio por fio, nos folículos (onde nasce cada um deles) da área careca. Mas quem recorre à cirurgia deve continuar o tratamento para evitar a queda na parte saudável.

### **iSB - A alimentação pode ajudar a retardar a queda dos fios?**

**Dra. Andréa Botto** - O valor da alimentação adequada não pode ser subestimado. O controle de peso deve ser focado no exercício físico, e não somente pela restrição alimentar, fato comum entre muitas mulheres. A dieta adequada deve ser rica em proteínas e pobre em carboidratos. São indicadas carnes magras, principalmente peixes, pela sua ação antioxidante.

Para manter os cabelos saudáveis, pode-se fazer, ainda, a suplementação com biotina (vitamina B). Os oligoelementos, como zinco, cobre e selênio, ajudam na constituição adequada dos fios, daí a importância da ingestão de nozes, amêndoas ou castanha-do-

pará, ricas nesses componentes, mas sem exageros, além de duas frutas secas por dia que completam, também, a dieta equilibrada.

### **iSB - O que é corte químico? Como remediar?**

**Dra. Andréa Botto** - O corte químico acontece quando os fios estão fragilizados ou quando utilizamos químicas incompatíveis com eles, como descolorações, selagens, progressivas e alisamentos, bem como quando aplicamos alguma química que é muito agressiva, mesmo estando com o cabelo saudável, e o cabelo não aguenta.

O resultado em qualquer um desses casos é um cabelo emborrachado, poroso, muito frágil, fino e com quebra. Essa quebra dos fios pode ocorrer de forma imediata, quando os fios partem no local exato onde a química foi aplicada, ou após algum tempo, o que é muito comum em quem usa progressiva, selagem, botox e similares, porque, a princípio, o cabelo fica ótimo, já que está “encapado”, mas depois de duas semanas começa a partir em pedacinhos.

Quando isso acontece, o cabelo perde as substâncias essenciais para sua existência, como as proteínas, que são o “cimento” capilar, a água, os minerais e os lipídeos. Após o corte químico, o ideal seria cortar os cabelos para que eles fiquem com a aparência mais saudável. As reconstruções, hidratações vão apenas melhorar o aspecto do cabelo quebradiço.

### **iSB - Por que os cabelos são secos, mistos e oleosos, o que determina?**

#### **Secos**

Cabelo seco é a denominação cosmética para cabelos não sedosos, devido à pouca produção de gordura pelas glândulas sebáceas do couro cabeludo, não sendo suficiente para lubrificar o cabelo até as pontas, causando pouca hidratação. Consequentemente, o cabelo tem pouco brilho e é quebradiço.

O cabelo tanto pode ser seco por uma característica natural, como pode ser uma condição adquirida devido à exposição à poluição, ao uso inadequado de produtos capilares, entre outras causas. Uma característica do cabelo seco é o fato de as escamas que compõem a camada externa dos fios abrirem-se com o cabelo mais vulnerável aos agentes externos, como poluição, vento, sol e processos químicos, como as tinturas e os permanentes.



O cabelo seco tem pouca irrigação nas pontas, porém recebe irrigação concentrada na raiz, o que reduz a perda de cabelo. Cabelo normal é uma expressão utilizada no meio cosmético para os tipos de cabelos mais comuns. São macios, com produção de gordura pelas glândulas sebáceas do couro cabeludo equilibrada e regular, de modo a lubrificar o cabelo da raiz às pontas. Não têm excesso de oleosidade na raiz nem pontas ressecadas. Dispensam grandes cuidados para exibir um aspecto brilhante e saudável.

O cabelo normal é uma característica natural, porém pessoas que têm cabelos secos ou oleosos podem equilibrar os níveis de gordura do couro cabeludo e atingir um equilíbrio equivalente ao do cabelo normal.

### **Oleosos**

Cabelo oleoso é a denominação cosmética para cabelos com alto teor de oleosidade, devido à produção excessiva de gordura pelas glândulas sebáceas do couro cabeludo. Ficam com aspecto sujo muito rapidamente. Passar a mão nos cabelos e utilizar água muito quente durante a lavagem potencializa essa oleosidade.

O cabelo tanto pode ser oleoso por uma característica natural, como pode ser uma condição adquirida devido à pouca regularidade na higiene, ao uso inadequado de produtos capilares, exposição a ambientes muito úmidos ou com alto teor de vapores de gordura, entre outras causas. O cabelo oleoso tende a ter a irrigação distribuída ao

longo dos fios, diminuindo a irrigação na raiz, o que aumenta a perda de cabelo (calvície).

### **Mistos**

Apresentam características de cabelos oleosos e secos, ou seja, o couro cabeludo é oleoso e as pontas são ressecadas e, às vezes, duplas. É o tipo de cabelo mais comum e também o mais difícil de tratar.

Fonte: iSaúde Bahia

<http://www.isaudebahia.com.br/noticias/detalhe/noticia/secos-mistos-oleosos-qual-o-seu-tipo-de-cabelo/>