

**Cíntia Karine Ramalho Persegona**

# **Nutrição Capilar**

Terapia Capilar

**Gama, DF, 2022.**

  /uniceplac  
uniceplac.edu.br



**UNICEPLAC**  
CENTRO UNIVERSITÁRIO

# CENTRO UNIVERSITÁRIO APPARECIDO DOS SANTOS - UNICEPLAC

## Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

P466n

Persegona, Cintia Karine Ramalho.

Nutrição capilar: terapia capilar. Gama, DF: UNICEPLAC, 2022.

57 p.

1. Nutrição capilar. 2. Terapia capilar. 3. CST em Estética e Cosmética. I. Título.

CDU: 613.49

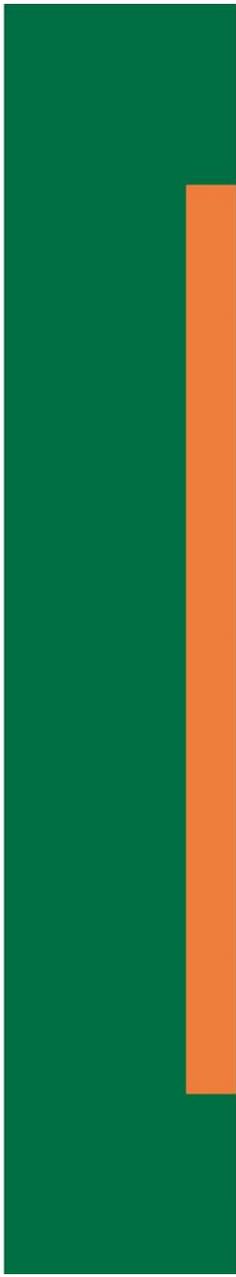
# Alimentos que nutrem e fortalece

- O QUE FAZER PARA DEIXAR OS CABELOS BONITOS E SAUDÁVEIS
- LIVRE DE AFECÇÕES COMO QUEDA CAPILAR E DERMATITES DE CONTATO





# Estética Capilar e Nutrição

- A sociedade moderna dos dias atuais tem se preocupado bastante no que diz respeito a boa forma, característica essa principal até mesmo do público feminino.
  - A ideia de ter um corpo bonito sempre existiu porém com o passar dos anos as tendências foram alterando de acordo com os contextos da história da humanidade: como a economia, cultura e crescimento da população mundial bem como da industrialização.
  - Essa busca incessante pelo padrão de beleza que gera estereótipos com corpos magros e sarados, vem sendo considerado um aspecto de saúde para muitas especialidades.
- 

# Estética Capilar e Nutrição

- Os padrões que determinam a “beleza da atualidade” muitas das vezes não respeitam a genética e o biótipo humano seja ele masculino ou feminino, o que conduz os indivíduos a certas práticas erradas no que diz respeito a alimentação e a nutrição que como consequência interfere no bom funcionamento do organismo trazendo consequências não só para pele como para os cabelos e todo sistema do corpo.
- Dentre as práticas e erros podemos citar: Jejuns prolongados, dietas da moda, uso de remédios e suplementação sem orientação.

# Estética Capilar e Nutrição

Os cabelos possuem em sua composição química:

- Proteína Queratina com 18 tipos de aminoácidos
- Água
- Hidrogênio
- Oxigênio
- Nitrogênio
- Enxofre
- Minerais como: ferro, cobre, zinco, alumínio e cobalto
- Algumas autores relacionam a quantidade de nutrientes consumidos com a saúde e nutrição dos cabelos

# Estética Capilar e Nutrição

- Aproximadamente 80% do cabelo é constituído de queratina e aminoácidos, ou seja, proteínas. A OMS recomenda que um indivíduo normal consuma 1g de proteína para cada quilo corporal. Por exemplo, se eu peso 60 kg, devo ingerir 60g de proteína. (Pujol, 2019).

## Composição Química Capilar

80% Queratina

20% Água

5% Lipídios

Outros elementos (cálcio, zinco, ferro, cobre, iodo, silício e magnésio)

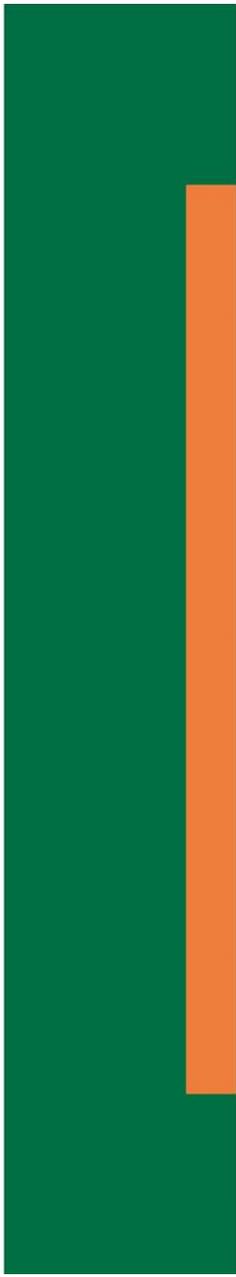


# Estética Capilar e Nutrição

- 12% do cabelo consistem em água
- Os lipídios (gorduras) compõem aproximadamente 5% dos fios. O cabelo tem uma camada de sebo que é essencial para manter a hidratação e os nutrientes dentro do fio.
- Outros elementos, como zinco, cálcio, ferro, cobre e iodo, magnésio e silício fazem parte dos 3% restantes. A falta no seu organismo, podem prejudicar seriamente o desenvolvimento dos seus fios, já que eles fazem parte dos processos de crescimento e nascimento do fio, bem como da saúde do couro, que é fundamental para um cabelo bonito.

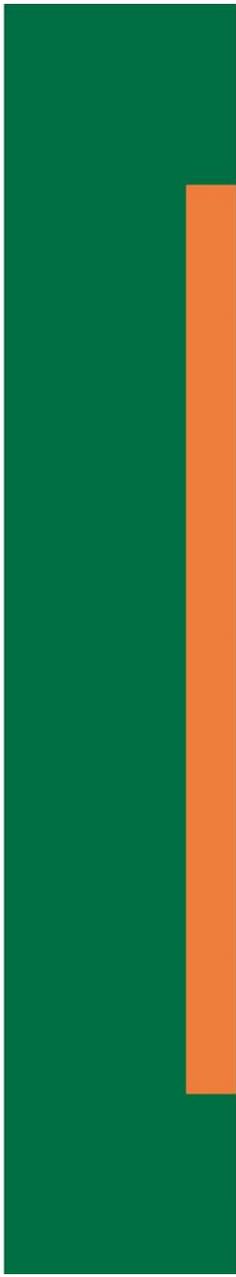


# Para combater o envelhecimento:

- Frutas cítricas ricas em vitamina C:
    - ✓ Limão, a laranja e a tangerina;
    - ✓ Morangos; Chocolate amargo;
    - ✓ Cacau; nozes; manga; mamão;
- 

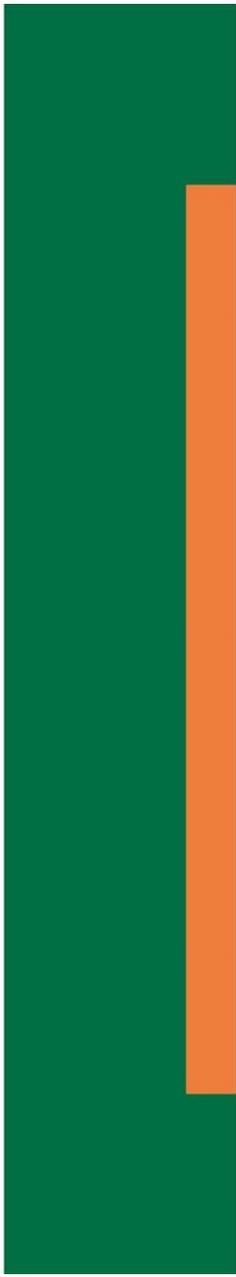


## Para o crescimento e vitalidade:

- ✓ Brócolis
  - ✓ Lentilha; repolho; feijões;
  - ✓ Cereais integrais (arroz, aveia);
  - ✓ Folhas verde-escuras, como espinafre e couve;
  - Para dar brilho:
  - Cenoura, abóbora; frutos do mar;
- 

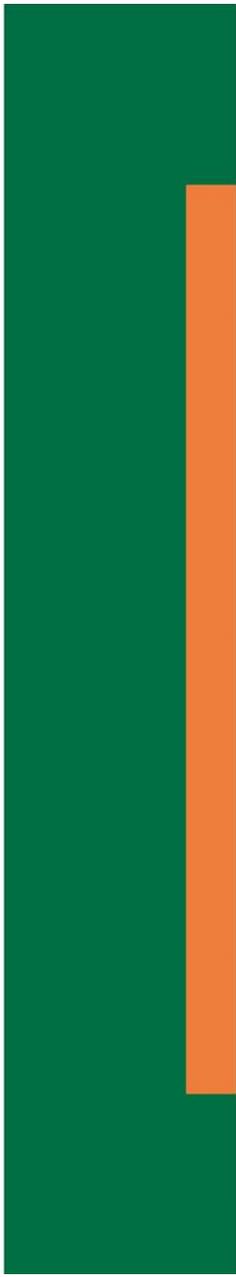


## Para dar brilho:

- Cenoura
  - Abóbora
  - Frutos do mar
- Para a reposição de ácidos graxos:
- ✓ Chia
  - ✓ Azeite de oliva
  - ✓ Abacate
- 



## Para prevenir a queda e dar força estrutural:

- Ovos, carne magra, leite, soja, iogurte desnatado
  - Gelatina sem sabor (dê preferência para a gelatina natural batida com frutas; aquelas já doces são cheias de flavorizantes, aditivos e açúcar que irão causar o efeito contrário, prejudicando sua saúde; fora que a quantidade de colágeno delas é mínima); mocotó.
- 

# Hábitos alimentares que atrasam o crescimento capilar

- ❖ Tudo que comemos acaba interferindo positiva ou negativamente na saúde dos fios. Isso quer dizer que não basta apenas investir em produtos de tratamento capilar de qualidade para encontrar formas de como fazer o cabelo crescer.
- ❖ Nutrir adequadamente os fios de dentro para fora.

## O que devemos evitar nos alimentos:

- ❖ Produtos ricos em açúcar processado, que podem gerar irritação ou reduzir o tamanho dos folículos responsáveis pela produção dos fios.
- ❖ Itens ricos em amidos (como pão branco e macarrão), já que são pobres em proteínas e prejudicam a saúde das madeixas e seu crescimento.
- ❖ Consumir sal em excesso também pode estimular a queda dos fios e desacelerar seu crescimento.
- ❖ Alimentos **INDUSTRIALIZADOS**, com gordura trans, bebidas alcoólicas e refrigerantes por prejudicarem o fluxo de crescimento sadio.

# Principais fatores de risco para queda de cabelo

## Desequilíbrio hormonal

- ❖ Os hormônios desempenham um papel fundamental no ciclo de crescimento do cabelo.
- ❖ Os estrogênios (hormônios femininos) ajudam a manter os cabelos em sua fase de crescimento durante o tempo ideal, e os andrógenos (hormônios masculinos) podem encurtar esse ciclo.
- ❖ O desequilíbrio desses hormônios, seja ele causado por um distúrbio endócrino ou síndrome do ovário policístico, pode causar queda de cabelo.

# Principais fatores de risco para queda de cabelo

## Deficiência de ferro

- ❖ O ferro é um mineral encontrado facilmente em muitos alimentos, no entanto, é comum que certas pessoas apresentem deficiência, um fator conhecido como anemia.
- ❖ Se o corpo está sofrendo com esse desequilíbrio, o cabelo será conseqüentemente afetado, pois o ferro é essencial para a produção de proteína das células capilares.

# Principais fatores de risco para queda de cabelo

## Hipotireoidismo e Hipertireoidismo

- ❖ A tireoide é uma glândula que ajuda a regular o metabolismo.
- ❖ Ela ajuda a controlar a produção de proteínas e também a utilização de tecidos de oxigênio, qualquer alteração pode afetar os folículos capilares.
- ❖ Outro impacto do distúrbio, se ele não for tratado, é a anemia, cujo aspecto torna-se bastante relevante para a queda de cabelo.

# Principais fatores de risco para queda de cabelo

## Deficiência de vitamina B12

- ❖ Os baixos níveis de vitamina B12 pode prejudicar o cabelo, devido afetar a saúde dos glóbulos vermelhos, que transportam oxigênio para os tecidos. Se esse processo não acontecer de forma saudável, a queda de cabelo pode ser inevitável.

## Perda de peso excessiva e rápida

- ❖ Perder peso rapidamente seja essa perda intencional ou não, pode provocar muitos desequilíbrios no organismo, e fatalmente essa condição pode estimular a queda de cabelo.

## Fatores genéticos

- ❖ A queda ou perda do cabelo pode ser um fator hereditário. Homens e mulheres podem sofrer com a calvície, porém, para os homens, pode começar ainda na puberdade, enquanto as mulheres podem experimentar uma redução mais acentuada no volume de cabelo quando entram na menopausa.

# Medicamentos

❖ Alguns medicamentos têm como efeito colateral o enfraquecimento do cabelo, que pode provocar a queda. Os que comumente têm esse efeito são:

- Medicamentos para acne;  
Antibióticos;  
Antidepressivos;
- Medicamentos antifúngicos;
  - Diluentes de sangue  
(anticoagulantes);
- Medicamentos quimioterápicos;
- Medicamentos para baixar o  
colesterol;
- Medicamentos para epilepsia  
(anticonvulsivantes);
  - Medicamentos para  
hipertensão arterial (anti-  
hipertensivos);

- Terapia de reposição  
hormonal;
  - Medicamentos  
imunossupressores;
- Estabilizadores de humor;
  - Medicamentos anti-  
inflamatórios não esteróides  
(AINEs);
  - Contraceptivos orais;
- Medicamentos para doença  
de Parkinson;  
Esteróides;
- Medicamentos da tireóide.

# Saúde dos Cabelos

## Eventos impactantes

- ❖ Sofrer um evento impactante pode abalar intensamente o seu estado físico ou emocional, podendo resultar em uma perda temporária de cabelo que pode durar vários meses após o choque.

## Tratamentos agressivos

- ❖ Excesso de química, aplicação inadequada de alguns produtos e muito calor também podem contribuir para a queda de cabelo.
- ❖ A coloração, o alisamento e as extensões podem fazer com que o cabelo fique seco e quebradiço, resultando em quebras ou perda do fio inteiro.
- ❖ Puxar o cabelo para trás com muita força também pode contribuir para o desbaste. (<https://www.mundoboaforma.com.br/13-poderosos-alimentos-contra-queda-de-cabelo/>. Acessado em 10/03/2021).

# Alimentação e a Saúde dos Cabelos

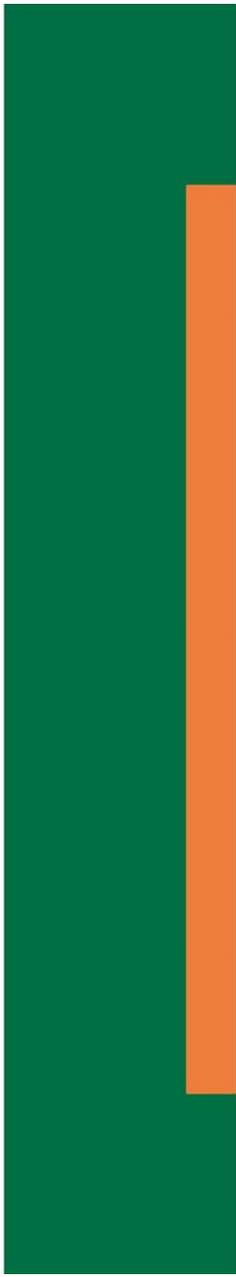
- ❖ Muitos estudos têm afirmado, a beleza vem de dentro e o que se come influencia diretamente nos resultados estéticos. Ter cabelos bonitos é o sonho de consumo de todas as mulheres e até mesmo dos homens, mas para ser bonito o cabelo precisa estar saudável.
- ❖ Portanto não adianta utilizar medicamentos via oral, muito menos loções capilares para cuidar da queda dos cabelos, se ele estiver mal nutrido, pois esses serão apenas paliativos, não ocasionando um resultado duradouro.
- ❖ Considerando que a raiz do cabelo possui uma boa irrigação sanguínea, nutrientes trazidos pelo sangue podem ser incorporados ao cabelo durante sua formação, atuando de forma contínua, através da ativação dos mecanismos biológicos do bulbo capilar, estimulando a síntese de queratina e complementando a ação tópica dos dermocosméticos.

# Alimentação e a Saúde dos Cabelos

- Para produzir cada um dos fios de cabelo, as células precisam receber constantemente energia e nutrientes. Só assim conseguem trabalhar a todo vapor.
- É como se elas fossem uma grande fábrica que não para nunca: sem insumo, nada é produzido e quando há deficiência de algum deles, o produto final fica comprometido.
- As principais fontes alimentares para obter uma boa estrutura capilar são : proteínas, ferro, vitamina C, ômega-3, vitamina A, zinco, selênio, biotina e vitamina E.



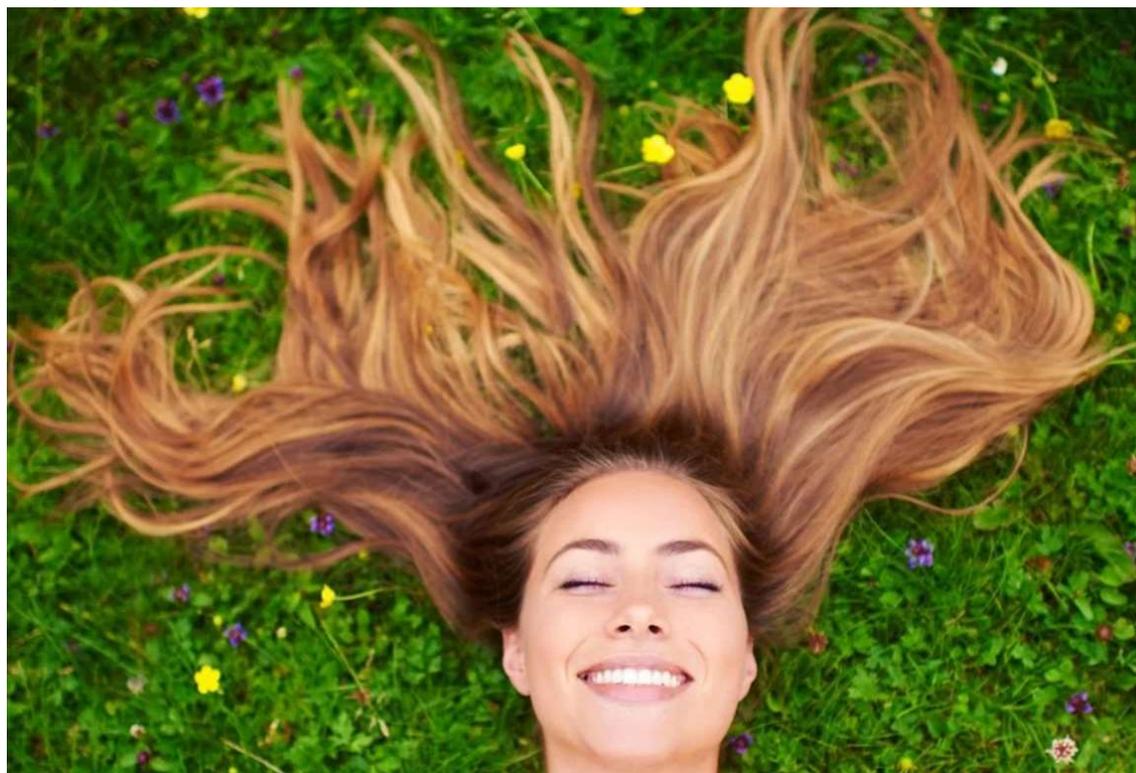
# Aspectos importantes para nutrição capilar

- Existe uma correlação direta entre os alimentos que comemos e a nossa saúde. Ter cabelos bonitos é o sonho de consumo de todas as mulheres e até mesmo dos homens, mas para ter cabelos bonitos é necessário uma alimentação balanceada em macro e micronutrientes.
  - Os alimentos são fonte de energia e matéria prima para manter as atividades do nosso organismo, e qualquer deficiência nesse sistema poderá reduzir a síntese de proteínas, repercutindo no crescimento e desenvolvimento do sistema capilar.
- 

# Aspectos importantes para nutrição capilar

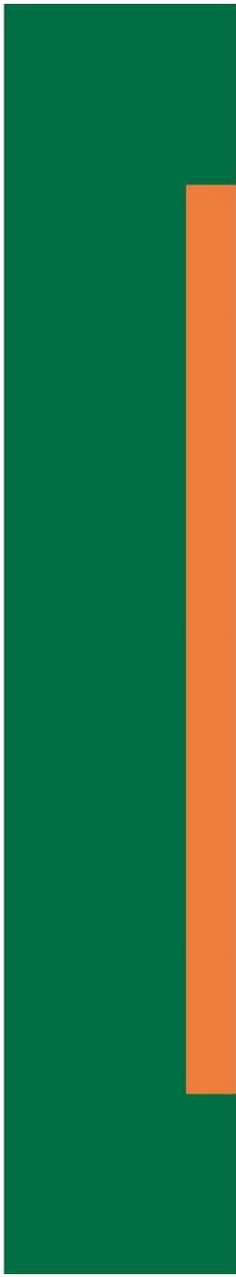
- Um dos principais motivos para que o sistema capilar esteja sensível são as mudanças internas do nosso organismo é a velocidade na reprodução das células do bulbo capilar.
- Regimes radicais, a falta de ingestão de nutrientes, como ferro, magnésio, vitamina E, vitamina D, vitamina A, proteínas, aminoácidos, entre outros, podem ocasionar o enfraquecimento dos fios, a interrupção abrupta do ciclo capilar e quedas excessivas.

**Conheça alguns alimentos importantes para deixar seu organismo em equilíbrio e manter a saúde dos seus cabelos.**





# Proteínas

- As proteínas estão entre os alimentos mais importantes para nosso organismo, pois formam a parte estrutural da célula.
  - Alimentos ricos em proteínas mantêm equilíbrio do corpo e seu consumo deve equivaler a 15% das calorias consumidas diariamente.
  - Além disso, o consumo de proteínas está associado a ativação de vitaminas no organismo, produção de hemoglobina, estrutura de proteínas dos cabelos, pele e unhas, produção de energia.
- 

# Proteínas

## ALIMENTOS RICOS EM **PROTEÍNAS**

*gorduras  
e óleos*



*doces*

*ovos, leite  
e derivados*



*carnes, aves e peixes*



*frutas e verduras*



*sementes, grãos  
e outros cereais*

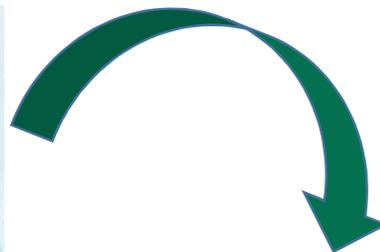
# Proteínas

- O cabelo é afetado nas deficiências proteicas, vitaminas e de sais minerais.
- A má nutrição influencia no crescimento do pêlo, na estrutura da haste e às vezes na cor (EBLING, DAWBER, 1986).
- A deficiência de nutrientes está intimamente relacionada com o retardo da fase anágena (fase de crescimento) e aceleração da fase telógena (queda do cabelo) do fio.
- Alguns nutrientes fazem parte da composição do fio, dentre eles destacam-se proteínas (alfaqueratina), ferro, cobre, zinco, iodo, vinte diferentes tipos de aminoácidos (com ênfase no aminoácido cistina), lipídios e água. Como a raiz do cabelo possui uma boa irrigação sanguínea, substâncias trazidas pelo sangue podem ser incorporadas no cabelo durante sua formação.

# Proteínas

- *O cabelo é composto por 45% de carbono, 28% de oxigênio e 15% de nitrogênio. Desta forma, 88% do cabelo é composto por proteínas (alfa queratina) sendo outros elementos como ferro, cobre, zinco, iodo, hidrogênio e enxofre perfazendo em média 12%. (PAULA, 2001).*
- *A deficiência de aminoácidos leva à diminuição do crescimento dos cabelos e influencia na diferenciação dos cabelos. Cerca de 27% das proteínas dos cabelos são compostas de fenilalanina, isoleucina, triptofano, metionina, leucina, valina, lisina e treonina. Deficiência destes aminoácidos inicialmente causa diminuição na velocidade de crescimento, com afinamento dos cabelos e, finalmente alopecia difusa. Existe também aumento da proporção de telógenos, o que leva a um tricograma telógeno (CAMACHO, RANDALL, PRICE, 2000).*

## Cabelo tem fome de quê?



No que tange às deficiências nutricionais acerca da alopecia, os nutrientes como proteínas, aminoácidos como cistina, cisteína, colágeno hidrolisado, silício, ácido ascórbico, zinco, ferro, ácidos graxos essenciais, biotina, vitamina B12, selênio, água e cobre estão descritos na literatura a saber como sendo os responsáveis pela manutenção e integridade do cabelo.

# Micronutrientes - Vitaminas

- ❖ Os micronutrientes, também chamados oligoelementos, são vitaminas e minerais, necessários em pequenas quantidades à manutenção do organismo. Estão em quantidades diminutas em todos os alimentos, porém são de extrema importância para o organismo desempenhando funções específicas e essenciais como processos celulares relacionados ao metabolismo energético, defesa antioxidante e resposta imune (PANZA et al., 2007).
- ❖ Ex.: Vit. D, Vitamina A, Vit. E, Vit. C, Riboflavina, Ômega 3, Cálcio, Magnésio, Zinco, Selênio, Ferro

# Vitaminas



- ❖ Vitaminas são compostos orgânicos que não podem ser sintetizados em quantidades suficientes pelo organismo humano e por isso devem ser adquiridos ou suplementados pela dieta. São de grande importância para o correto funcionamento do corpo humano e homeostasia (CHAMPE, HARVEY, FERRIER, 2006).
- ❖ As vitaminas são requeridas pelo organismo em pequenas quantidades e por isso são chamadas de micronutrientes. Por conveniência, o termo vitamina não inclui os sais minerais, lipídeos essenciais e aminoácidos essenciais. (LIEBERMAN, BRUNING, 1990).

# Vitamina C

- ❖ Presente em frutas cítricas e tomate, é um anti-oxidante importante para o organismo, melhora a irrigação sanguínea e com isso estimula o crescimento dos fios.
- ❖ Assim como a Vit. A, também age como antioxidante e elimina as moléculas que prejudicam os fios. Por diminuir o PH das madeixas (das mechas pintadas), evita o desgaste e garante brilho aos fios. Auxilia no combate da seborreia e da caspa (que influencia a queda de cabelo e a calvície pré-existente), além de facilitar a absorção de vários nutrientes.
- ❖ Encontrada em frutas, como acerola, laranja, limão, kiwi.

# Vitamina C

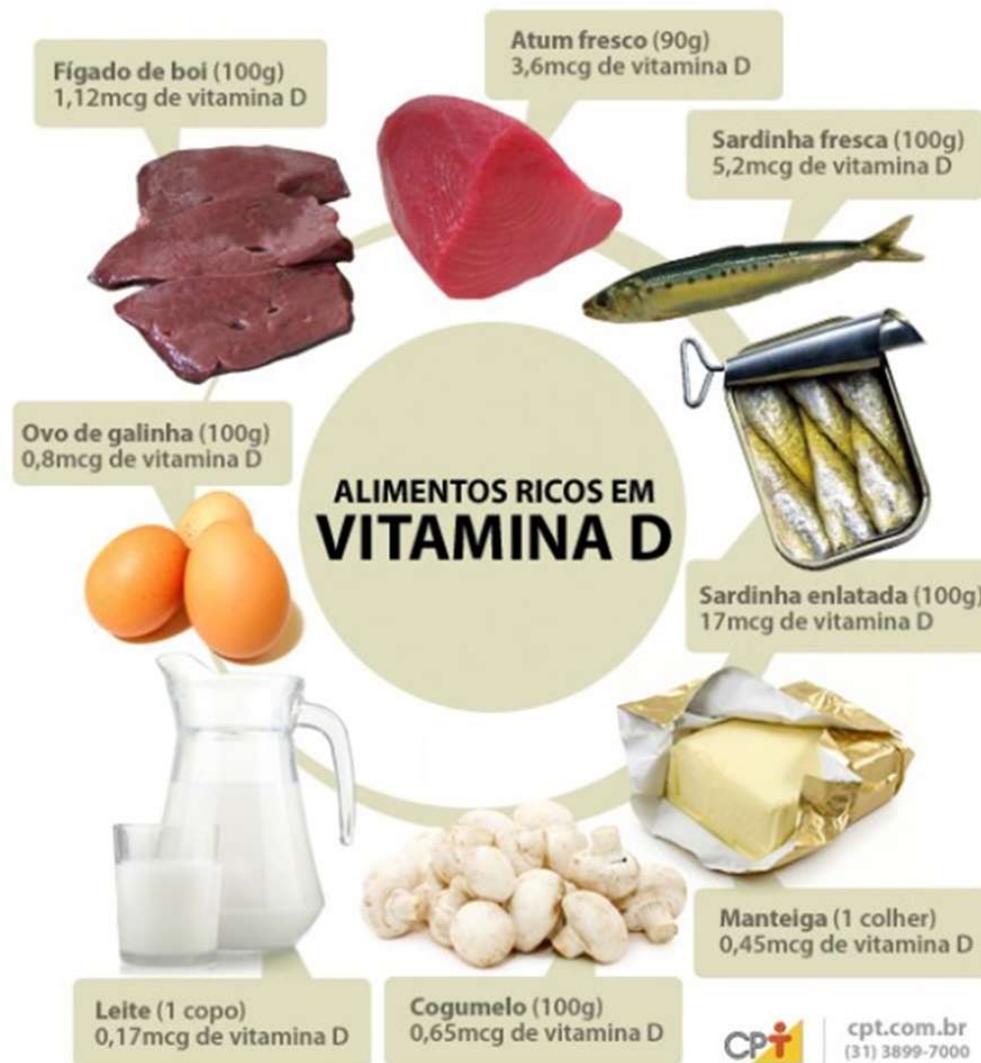
- ❖ O ácido ascórbico é essencial para a síntese de colágeno e ligação cruzada nas fibras de queratina.
- ❖ A sua deficiência ocorre com mais frequência em idosos, alcoolistas e pacientes com doenças crônicas (Doença pulmonar obstrutiva crônica (bronquite crônica, enfisema pulmonar); Doenças cardiovasculares (hipertensão, insuficiência cardíaca, AVC, doença vascular periférica, entre outras) Diabetes; Câncer.
- ❖ A sua deficiência causa alterações do tipo: cabelo em saca-rolha, hiperqueratose, tampão folicular, hemorragias perifoliculares, entre outras.

# Vitamina D

- ❖ Além de combater a queda de cabelo, também faz bem à pele e aos ossos. Um bom colaborador desta vitamina é o Sol, que ativa seus efeitos e ajuda no tratamento dos cabelos.
- ❖ Recomenda-se ficar 15 minutos exposta(o) ao sol.
- ❖ O papel da Vit. D, no crescimento capilar ainda esta sendo investigado. Diversos trabalhos em animais in vitro e em casos de raquismo resistente a vitamina D sugerem que haja papel para vitamina D no crescimento capilar embora não se tenha comprovado relação com a alopecia androgenética masculina e a areata. Sendo assim há indicação para dosagem de vit. D3 em pacientes com eflúvio telogeno.
- ❖ Encontrada no atum, salmão, sardinha, gema de ovo, cereais e leite e seus derivados.

# Vitamina D

- ❖ Atum
- ❖ Salmão
- ❖ Sardinha
- ❖ Gema do ovo
- ❖ Cereais
- ❖ Leite e seus derivados



# Vitamina D

Ajuda no controle da produção de sebo no couro cabeludo.

- ❖ óleo de fígado de peixe
- ❖ espinafre
- ❖ cenoura
- ❖ gema do ovo
- ❖ vegetais amarelos ou verde-escuros
- ❖ melão
- ❖ pêssigo



cpt.com.br  
(31) 3899-7000

## Vitaminas do Complexo B

Auxiliam na renovação celular e no crescimento saudável dos fios, estão presentes nas carnes magras, peixes, frutos do mar, leite, vegetais folhosos, cereais integrais, legumes, grãos e nozes.

São algumas vitaminas encontradas dentro do Complexo B.

A B12 ajuda a combater a queda de cabelo.

Já a B6 (, que também evita a queda, ajuda na circulação do sangue no couro cabeludo e no fortalecimento dos fios.

A B7, ou “*biotina*”, é uma vitamina produzida no intestino e produzida por meio da alimentação.

# FONTES DE VITAMINA DO COMPLEXO B



FÍGADO E MIÚDOS



LEITE E DERIVADOS



LEGUMINOSAS



FRUTAS



CARNES, AVES E PEIXES



VEGETAIS

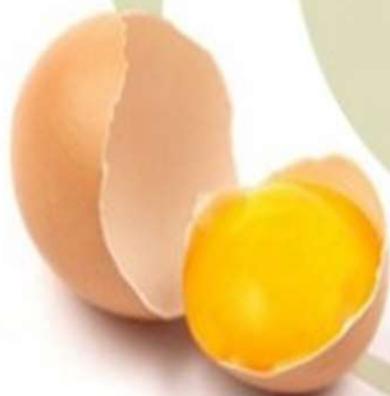
Cereais



Carne vermelha



Gema de ovo



ALIMENTOS RICOS EM  
**VITAMINA B8**  
*BIOTINA*



cpt.com.br  
(31) 3899-7000

# Vitaminas do Complexo B

- A biotina é importante para o desenvolvimento do folículo piloso. Sua deficiência causa alopecia difusa e despigmentação dos cabelos (GEILEN; PEYTAVI; ORFANOS; 2000).
- As vitaminas do Complexo B, especialmente a Biotina, têm importante ação antioxidante atuando na saúde da pele, dos cabelos e do sistema nervoso (SMITH; ANDERSON, 1995).
- É normal também a biotina controlar casos de dermatite que alguns pacientes têm juntamente com a queda de cabelo.

# Biotina

# Biotina

[www.ohlollas.blogspot.com](http://www.ohlollas.blogspot.com)  
O CABELO CRESCE MAIS RÁPIDO  
PREVINE A QUEDA DOS FIOS  
@OHHLOLLAS  
PREVINE CABELOS BRANCOS



ovos



aveia



[WWW.OHLOLLAS.BLOGSPOT.COM](http://WWW.OHLOLLAS.BLOGSPOT.COM)

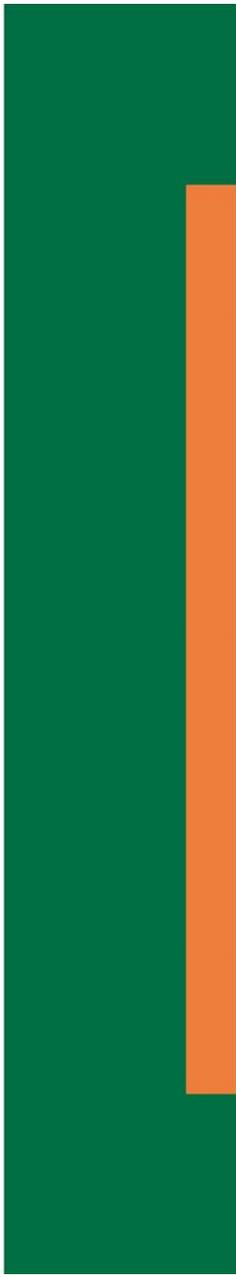
# Minerais

Os minerais são substâncias nutritivas indispensáveis ao organismo, devido promoverem desde a constituição de osso, dentes, músculos, sangue e células nervosas até mesmo o equilíbrio hídrico.





# Minerais

- São importantes tanto quanto as vitaminas pois ajudam a na manutenção no organismo para mantê-lo em perfeito estado.
  - Entrando o organismo não consegue fabrica-los deve-se utilizar as fontes externas como os alimentos e suplementos nutritivos para assegurar uma ingestão adequada.
- 

# Cisteína e Cistina

- No que diz respeito à atividade da queratogênese, parece que a cistina pode ser usada como auxílio terapêutico em alopecia androgênica. Como de fato pode ser verificada, uma suplementação dietética de cistina parece produzir uma modificação na composição aminoacídica das queratinas dos cabelos provocando os valores alterados a voltarem ao normal (BRUNO, C.; MORGANTI,P.; GIARDINA, A., 2008).
- A cisteína é uma das mais importantes fontes de enxofre orgânico, participa da síntese de glutathiona, assim como da síntese de proteínas, a partir de sua conversão à Cistina.
- A Queratina tem cerca de 15% de Cisteína e Cistina, sendo importante fator para a pele e cabelo, sendo que pacientes com queda de cabelo, em geral, têm baixos níveis sanguíneos de Cistina. (OLSZEWER, 2004).

# Cisteína e Cistina

## Fontes Alimentos:

- Incluem os alimentos ricos em proteínas, como carnes, aves, ovos, peixes e produtos lácteos, as fontes vegetais incluem semente de girassol, nozes e soja. Brócolis, pimentão vermelho e amarelo, cebola e alho também contém o aminoácido, porém em menores quantidades.



Informação Nutricional	
Porção de 2,8 g (12 Capulas)	
Quantidade por porção	%VD(*)
Valor energético	8 Kcal ou 35 KJ
Proteínas	2,1 g
Vitamina C	45 mg
Vitamina A (Betacaroteno)	3,6 mg

\*% Valores diários com base em uma dieta de 2000 Kcal ou 8400 KJ.  
Seus valores podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.



# Colágeno hidrolisado

## Fontes Alimentos:

- Colágeno hidrolisado associado tem demonstrado muitos benefícios ao cabelo, estimulando seu crescimento e proporcionando seu desenvolvimento de fios com maior diâmetro. Este resultado sugere efeito positivo quanto ao uso de suplementos como auxiliar no tratamento de alopecias (OLSZEWER, 2004).



# Silício



- O Silício estimular crescimento de unhas e cabelos, e a associação do silício com o colágeno hidrolisado mais aminoácidos sulfurados são benéficos ao desenvolvimento de proteínas fibrosas como o cabelo.
- O suplemento melhora a aspereza da pele, as propriedades anisotrópicas da mesma e as propriedades mecânicas de cabelos e unhas frágeis.

## A beleza por traz da juventude.

- Frutas: maçã, laranja, manga, banana;
- Legumes: repolho cru, cenoura, cebola, pepino, abóbora,
- Frutas oleaginosas: amendoim, amêndoas;
- Cereais: arroz, milho, aveia, cevada, soja;
- Outros: peixe, farelo de trigo, água com gás

# Silício



- O Selênio mantém integridade de unhas e cabelos. Sua falta causa perda de cabelo e deixa as unhas frágeis e sujeitas a fungos. Porém, seu excesso pode causar deformação em unhas e cabelos.
- O selênio é importante em vários processos antioxidantes.
- Sua deficiência pode causar clareamento dos cabelos.
- Após suplementação adequada de selênio poderá haver recuperação da cor dos cabelos (GEILEN; PEYTAVI; ORFANOS, 2000).

# Zinco, Cobre, Ferro e Iodo .

- Ajudam no fortalecimento e crescimento dos cabelos
- São encontrados principalmente em carnes vermelhas e brancas, fígado, frutos do mar, gérmen de trigo, cereais integrais, peixes de água salgada, dentre outros.



# Ferro

- Não está ligado diretamente à queda do cabelo.
- Na falta de ferro no nosso corpo, o organismo “rouba” este nutriente da ferritina, que também está armazenada no folículo piloso, esse que fabrica os fios do nosso corpo.
- Menos ferro para a ferritina, menos nutrientes para o cabelo se manter.



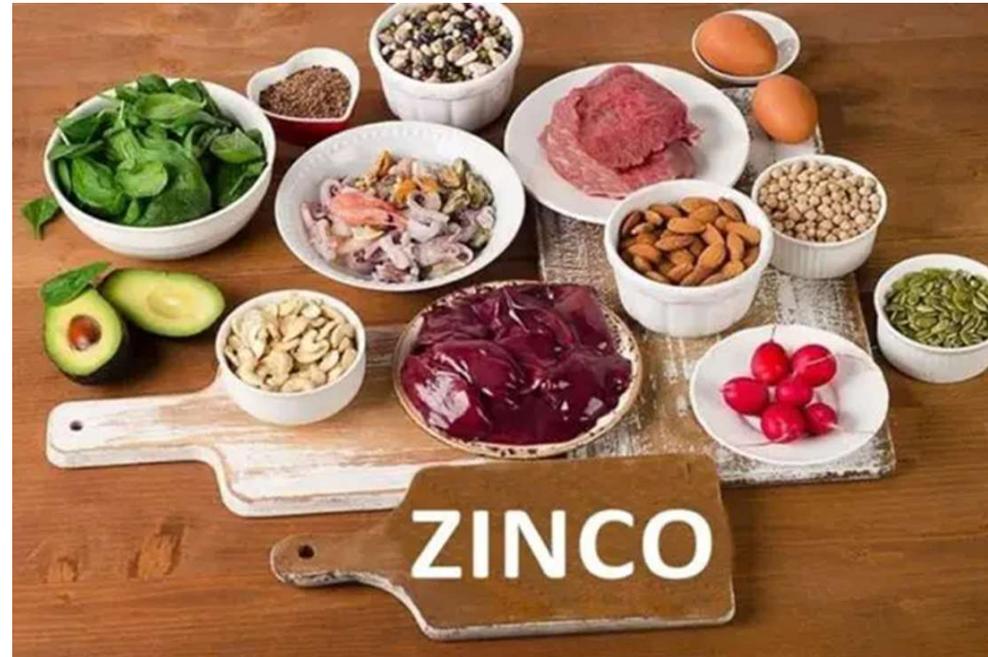
# Zinco

- Quando se trata da saúde dos cabelos, então, ele possui um papel de destaque. Isso porque ele é definitivamente um dos mais importantes elementos para os tecidos capilares, contribuindo enormemente para a textura e brilho dos fios.
- Com a função importante de produção de sebo e outras várias tarefas, o zinco é um mineral que não absorvido pelo corpo humano de maneira natural, ele deve ser armazenado através de uma dose por dia de suplemento.
- O mineral ajuda na formação de células da pele, tem efeito anti-inflamatório e influencia o equilíbrio da produção de sebo das glândulas sebáceas.



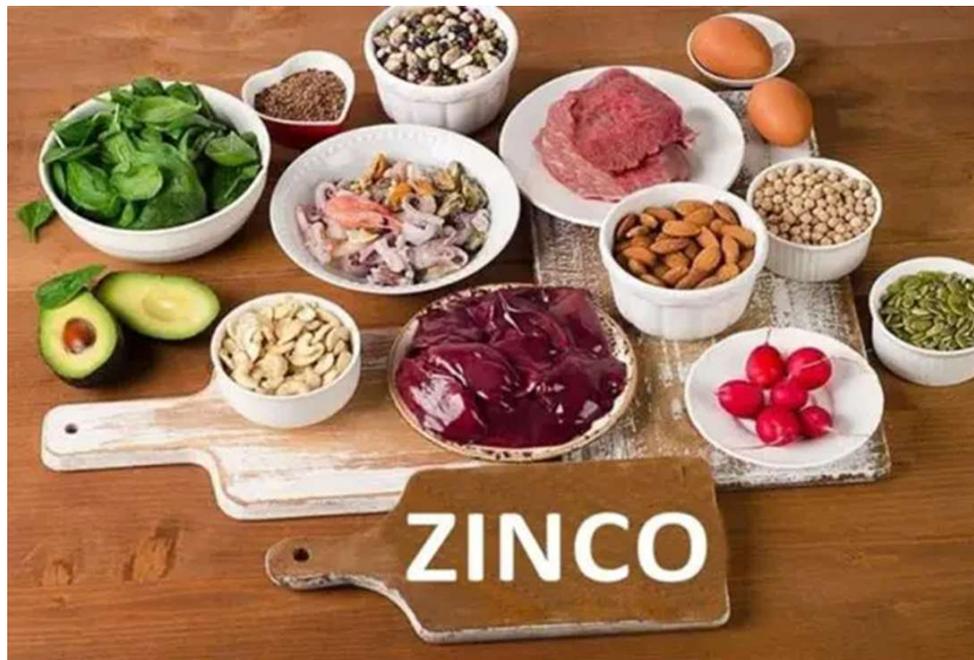
# Zinco

- O controle da produção de sebo é fundamental para garantir pele e cabelos saudáveis e hidratados. Dessa forma, favorece a saúde do couro cabeludo e contribui com a prevenção de doenças capilares como a caspa e a seborreia. Por isso, contribui para minimizar a queda de cabelo e até para melhorar a pele com acne.
- Por participar da reprodução celular e da reparação dos tecidos capilares, o zinco possui forte influência no aspecto do cabelo, favorecendo sua textura e brilho. Além disso, ele também está diretamente ligado ao combate à calvície e à diminuição dos fios, o que ocorre com o processo de envelhecimento do cabelo.



# Zinco

- O zinco é um dos principais elementos no processo de reprodução celular e na metabolização de vitaminas e proteínas que são essenciais para o crescimento dos fios.
- A ausência desse mineral no sangue pode fazer com que os cabelos fiquem fracos e quebradiços, influenciando de maneira negativa no seu crescimento. Sendo assim, também pode favorecer a calvície, queda de cabelo e no aparecimento precoce de fios brancos.



# Vitamina E

## Fortalecimento do sistema imunológico:

- Em meio a muitas vantagens da vitamina E é possível mencionar a manutenção do sistema imunológico. Muitos estudos mostram a importância desse elemento na reestruturação de pacientes com imunidade prejudicada por várias doenças ou até mesmo por causa do envelhecimento.

## Auxilia no crescimento dos cabelos:

- A vitamina E tem a responsabilidade de atuar na reparação e reconstrução dos tecidos. Na hora em que é utilizada no couro cabeludo, auxilia na prevenção de inflamação e permite a restauração da lesão nos folículos. A partir do momento em que os folículos estão com saúde, promove o crescimento dos novos fios de cabelo.



# Água

O conteúdo de água é um fator importante para o cabelo e para a pele. A cutícula, presente na superfície do fio do cabelo, tem um papel importante na retenção de água no cabelo, sendo que os aminoácidos são responsáveis por hidratar a cutícula.

Cabelos sem brilho e ressecados sinalizam cutículas bastante danificadas devido à diminuição da quantidade de aminoácidos.

Foi demonstrado que xampus, condicionadores e agentes para tratamento, contendo certos tipos de aminoácidos, evitam que a cutícula capilar se abra, devido ao aumento da capacidade de retenção de água. (Pujol, 2019).



## Funções da água no organismo

### Emagrece

Uma pesquisa realizada por cientistas alemães apontou que a água realmente ajuda a emagrecer. Eles estudaram pessoas que aumentaram o consumo de água por dia em um litro e emagreceram de um a dois quilos a mais que o grupo que não alterou o consumo de água. De acordo com os cientistas, a perda de peso se dá porque a água combinada com a dieta oferece a sensação de saciedade e também por acelerar o metabolismo.

### Circulação

A água tem seu papel fundamental na estrutura e função do sistema circulatório, ajudando a melhorar a circulação sanguínea.

### Transporte

Ela é o meio de transporte para os nutrientes e todas as substâncias existentes no nosso corpo.

### Fisiologia

A água é imprescindível para os processos fisiológicos, como a digestão, absorção e a excreção, auxiliando no processo de desintoxicação do organismo.

### Temperatura

Ela é responsável por regular a temperatura do nosso corpo.

### Lubrificante

Ela tem papel importante na lubrificação de articulações e órgãos.

### Pele

A maciez e suavidade da pele não vem somente dos cuidados de fora, como cremes, sabonetes e banhos na medida certa. Consumir 2 litros de água por dia também ajuda a deixar a pele super hidratada, evitando assim a desidratação, a aspereza e o envelhecimento.

[www.blogdamimis.com.br](http://www.blogdamimis.com.br)

# Cuidados Especiais

- Além de se alimentar adequadamente é importante manter hábitos alimentares saudáveis:
- Evite períodos de jejum prolongado (mais de 4 horas) pois, os níveis de energia dos folículos capilares diminuem prejudicando os cabelos.
- Reduza o máximo o consumo de alimentos artificiais, refinados e enlatados.
- Evite tomar café ou chá exageradamente pois a cafeína em excesso pode alterar os níveis de estrógeno na mulher. O chá contém tanino e em altas concentrações impede a absorção de ferro pelo organismo.
- Caso sua dieta seja vegetariana, tente consumir produtos ricos em proteínas como ovos e alimentos a base de soja.
- Evite a ingestão de bebidas alcoólicas.
- Procure beber diariamente de seis a oito copos de água por dia.

<http://tricologiaeterapiacapilar.blogspot.com/2015/07/a-importancia-dos-alimentos-para-saude.html>

# Cuidados Especiais

- BRAGA, Denise. **Terapia capilar: manual de instruções**. Brasília (DF): Senac, 2014.
- HALAL, J. Milady **tricologia: química cosmética capilar: propriedades do cabelo, coloração capilar, crescimento e estrutura do cabelo**. São Paulo, Cengage Learning, 2016. Livro eletrônico Minha Biblioteca. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/books/9788522126620>.
- KUPLICH, M. M. D.; MATIELLO, A. A.; PADILHA, A. M. **Recursos estéticos cosméticos capilares**. Porto Alegre: SAGAH, 2018. Livro eletrônico Minha Biblioteca. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/books/9788595025707>.
- PUJOL, Ana Paula. **Nutrição Aplicada à Estética**. Editora Rubio; 2ª edição, 2019.



# Obrigado (a)!

[Cintia.ramalho@uniceplac.edu.br](mailto:Cintia.ramalho@uniceplac.edu.br)

  /uniceplac  
[uniceplac.edu.br](http://uniceplac.edu.br)



**UNICEPLAC**  
CENTRO UNIVERSITÁRIO