

RENATA SOUZA

RAÍZES

Editora UmLivro
Orlando, 2024

Copyright © 2024 por Renata Souza

Todos os direitos desta publicação são reservados à Editora. Nenhuma parte desta obra pode ser apropriada e estocada em sistema de banco de dados ou processo similar, em qualquer forma ou meio, seja eletrônico, de fotocópia, gravação, etc. sem a permissão dos detentores do copyright.

Diretora editorial: Thayse Boldrini

Edição: Thayse Boldrini

Revisão: Luma Sarra, Leonardo Hyppolito e Flávio Delfino

Assistência editorial: Luma Sarra, Matheus Martins de Souza Buffalo e Geovana Martins de Souza Buffalo

Projeto gráfico: Eddie Lima

Fotos: Arquivo pessoal

Diagramação Digital: Ricardo Dios

Para os meus filhos, Matheus Souza Buffalo, Geovanna Souza Buffalo, Gabriel, minha família, talentosos profissionais do Spa Déia & Renata, a ginecologista Claudia Leite, médicos parceiros, o Flávio Delfino, Natália Martins Pedro, Silvana Cardoso, Leonardo Hyppolito, agradeço por compartilharem sua sabedoria e acreditarem no poder transformador da saúde capilar. Este livro é dedicado a todos que fazem parte desta incrível jornada em prol da beleza e do bem-estar.

Se supero desafios, é porque construímos pontes juntos.

SUMÁRIO

[Raízes], uma apresentação	5
Parte 1 · Redescobrimdo o autocuidado capilar	13
Parte 2 · Vitaminas, Ferritina, Reposição Hormonal e Tratamentos	25
Parte 3 · Desvendando o ritual de saúde capilar	33
Agradecimentos	39
Referências bibliográficas	40

[RAÍZES],
UMA APRESENTAÇÃO



Renata e Geovanna com Dona Mercedes Dios.

[RAÍZES], UMA APRESENTAÇÃO

Ao longo de mais de 30 anos imersa em uma jornada familiar dedicada a criar tratamentos capilares personalizados, tive a honra de compartilhar experiências e diálogos enriquecedores com mulheres de diversas faixas etárias. Nesse caminho, testemunhei a construção de uma trajetória que sempre brilhou meus olhos: a busca pela saúde capilar. Com uma base de estudos, paixão incansável e expertise no cuidado em todos os fios condutores sobre a saúde feminina, consegui unir forças para transformar, inovar e perpetuar um legado de família.

Desde o início da minha jornada, ganhei os ensinamentos da minha avó Mercedes e minha mãe Déia Dios, verdadeiras mestras na arte dos cuidados capilares. Com sabedoria que passou por várias



gerações, aprendi não só as técnicas, mas também a importância de valorizar o que a natureza oferece para a saúde dos cabelos e buscar tecnologias eficazes para a saúde capilar. Ao longo dos anos, essa base sólida foi ficando ainda mais rica com estudos contínuos, papos descontraídos com amigos, profissionais e clientes após fundar o Spa Déia e Renata com a minha mãe. Em cada conversa, uma chance de trocar experiências e melhorar minha compreensão sobre as necessidades individuais, uma vez que sempre direcionei meu olhar para as pessoas, e não somente para o problema.

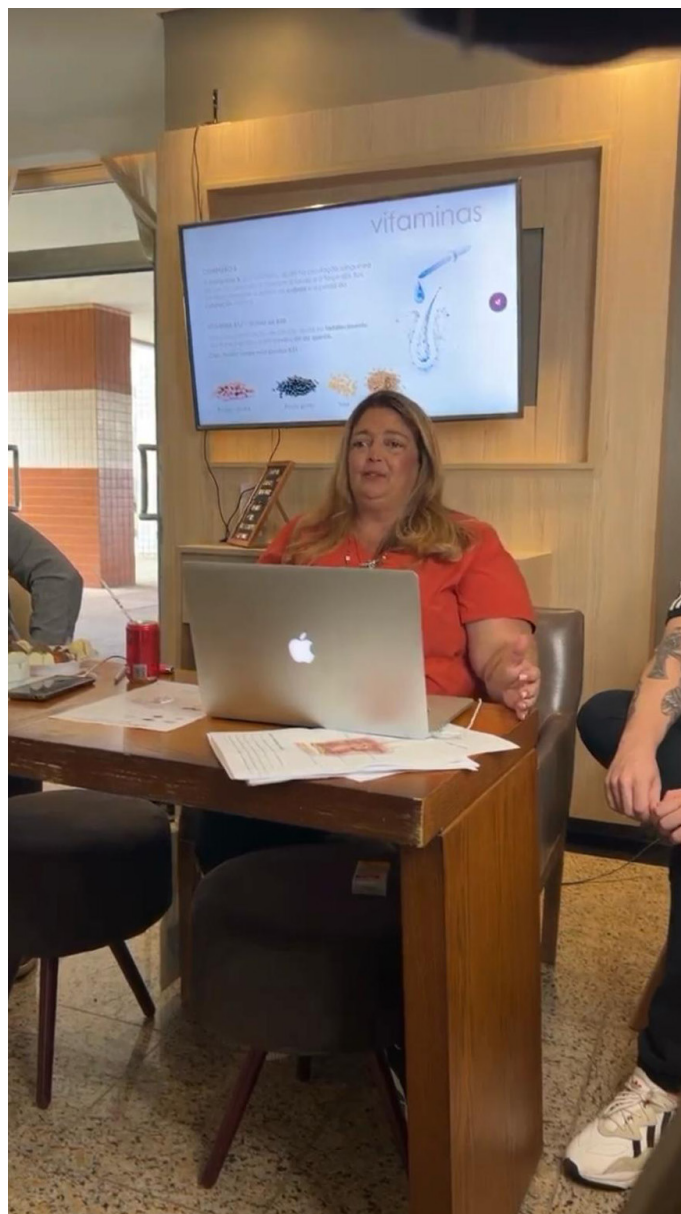
Déia Dios e Renata Souza.

Nesse longo período de dedicação, percebi que a minha jornada foi além do aprimoramento técnico e da excelência profissional. O SPA se tornou um refúgio onde a beleza é celebrada em todas as suas formas, e a autoestima é fortalecida a cada visita. Com anos de dedicação aos estudos, aprofundei-me em cursos de corte a seco e de alongamento, para me tornar especialista no mercado de beleza.



Renata com Dona Mercedes em equipe - Final de formação.

Desenvolvi técnicas personalizadas de cuidados com os cabelos, aprimorando meus tratamentos capilares. Em parceria com minha mãe, Déia Dios, liderei treinamentos das equipes das unidades do Spa, onde descobri mais uma paixão em formar e desenvolver pessoas, implementei técnicas exclusivas e padronizadas, além de uma linha exclusiva de produtos para uso profissional e home care.



Renata dando mentoria de saúde capilar e atendimento com excelência.



Renata em mentoria presencial de saúde capilar.



Equipe assistindo a mentoria de atendimento em excelência.

Nos Estados Unidos, onde moro atualmente, desejo compartilhar toda a minha experiência e técnicas inovadoras com o mercado de beleza, saúde e bem-estar do país. Além de expandir as operações do SPA e desenvolver uma linha de produtos direcionada à saúde capilar dos americanos e latinos, aplicando tratamentos preventivos para queda capilar e abordando questões relacionadas à saúde do couro cabeludo.

Esses anos foram marcados por uma profunda evolução pessoal, que despertou meu olhar sobre o mundo e proporcionou um entendimento mais íntimo sobre mim mesma e sobre as percepções das pessoas em relação aos cabelos. Minha paixão pela profissão cresceu e me motivou a buscar conhecimento em diversas academias internacionais, como Jean-Marc Gilbert, em Paris, onde fui destaque no grupo de cabeleireiros aos 20 anos. Foi durante uma inspiradora viagem a Paris que surgiu a ideia de criar o evento Daymoon, que acontece mensalmente no SPA em períodos de Lua Cheia buscando potencializar os resultados dos tratamentos.

Este livro nasce da paixão e da coragem feminina, com o objetivo de exaltar não apenas a beleza exterior, mas também a jornada de autodescoberta que cada fio de cabelo representa. Além disso, explora a conexão com a saúde capilar. Aqui, compartilho não apenas técnicas e segredos do universo capilar, mas também insights valiosos sobre a profunda ligação entre cuidado, saúde emocional e a busca pela verdadeira essência de cada pessoa. Através de cada página, busco inspirar uma transformação não apenas nos cabelos, mas na maneira como nos enxergamos e celebramos nossa singularidade.

Convido você a mergulhar nesta sinergia, onde cada página reflete a dedicação de uma vida à beleza e ao bem-estar, e até mesmo em verdades sobre o cabelo que podem ser difíceis de aceitar. Possivelmente, esta é uma das grandes histórias que vai muito além de técnicas e atendimentos. O meu compromisso é ensinar e cuidar de mulheres, e a minha filosofia transcende a estética capilar.

AGORA, EU TE PERGUNTO:

O QUE VOCÊ
ACHA QUE
SEU CABELO
PRECISA?



Renata Souza, autora do livro e especialista em saúde capilar.

PARTE 1

Redescobriendo o autocuidado capilar

REDESCOBRINDO O AUTOCUIDADO CAPILAR

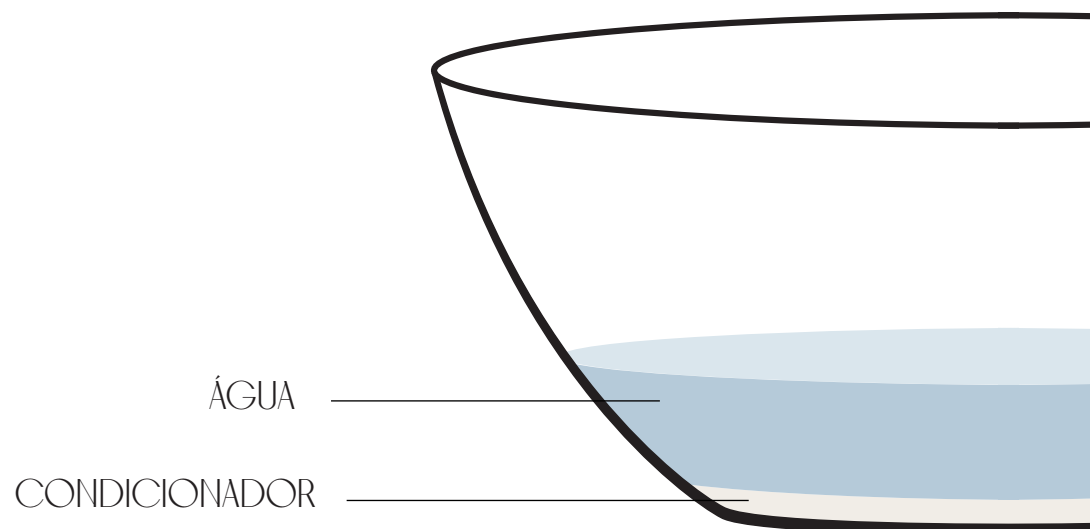
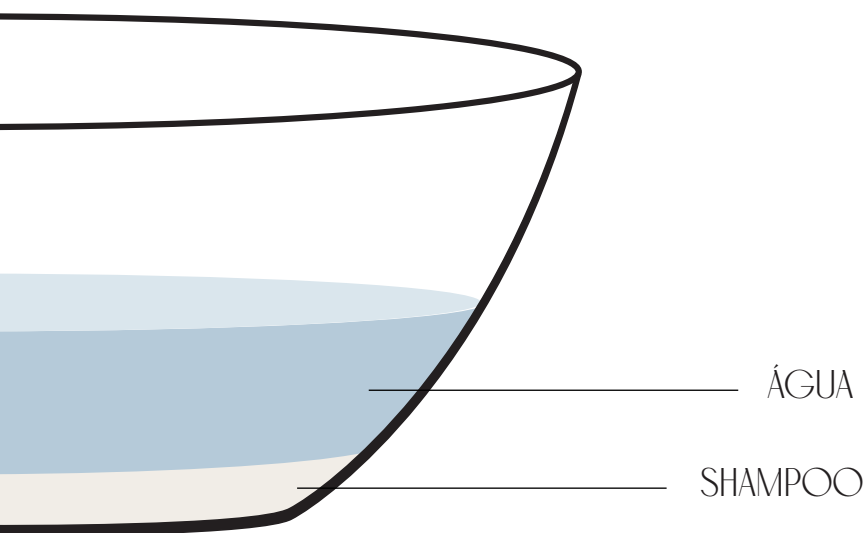
Imagine que você sempre acreditou ter dominado a arte de lavar os cabelos, confiante nos métodos tradicionais que aprendeu ao longo dos anos. Certo dia, durante mais uma rotina habitual de cuidados capilares, você acha que pode começar a adaptar o seu próprio processo.

E se tudo o que você aprendeu até agora sobre lavar os cabelos não fosse o caminho mais eficiente e saudável? Pois bem, já me deparei com muitas pessoas que ficaram surpresas ao conhecerem o nosso “Método de Lavar do Spa”, técnica que criamos para uma atividade única da rotina perpetuada em nossa família. Sabia que diluir os produtos em um recipiente com água não apenas otimiza a aplicação, mas também é uma estratégia eficaz no combate à oleosidade, queda, caspa, seborreia e resíduos no couro cabeludo? E enquanto você se depara com essa revelação, a pergunta inevitável surge: isso não vai demorar muito? Na verdade não. Esse processo otimiza a aplicação do shampoo e condicionador, pois sua utilização de forma diluída permite uma aplicação mais uniforme e eficaz, sem resíduos. Após alguns dias, esse novo hábito, adotado em toda lavagem, trará benefícios incontáveis. Por isso, um cuidado perpetuado na nossa família precisava ser repassado para vocês. Honestamente, digo que quando alguém aprende verdadeiramente como lavar bem o cabelo, nunca mais volta lavar da maneira convencional.

"NUNCA MAIS VOLTA LAVAR DA MANEIRA CONVENCIONAL."

A proporção ideal é 1 dedo de shampoo para 2 de água dentro de um recipiente. Misture com os dedos e aplique aos poucos no couro cabeludo, massageando vigorosamente para uma limpeza profunda. Para o condicionador, faça uma mistura de 1 moeda do produto para 2 dedos de água mais quente. misture com os dedos e Mergulhe os fios nessa solução, desembarace delicadamente de baixo para cima, garantindo uma hidratação eficiente e duradoura. E para o último enxágue use 500 ml de água filtrada ou natural. Essa técnica exclusiva proporciona um toque de frescor e vitalidade ao cabelo. Percebe como algo que achamos tão simples como lavar o cabelo, pode ser transformado em um momento importante de autocuidado, beneficiando a saúde dos fios e do couro cabeludo.

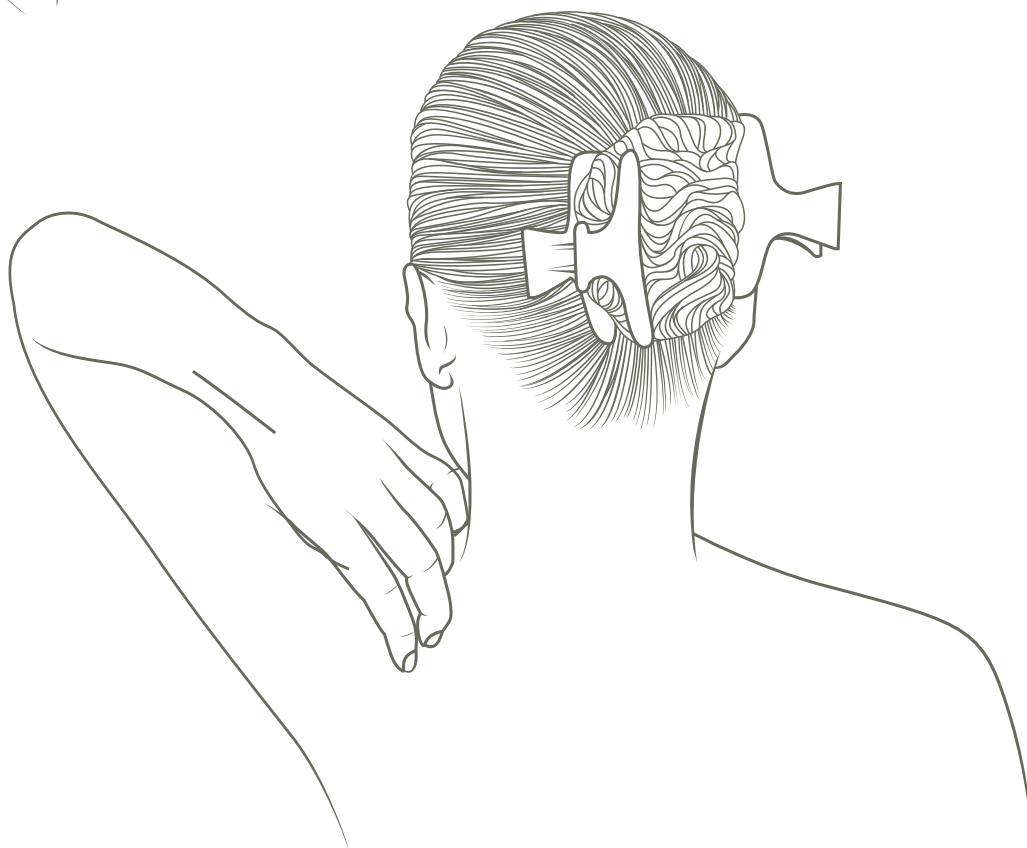
DILUIÇÃO



Para deixar seu momento ainda mais completo, acrescento dois passos fundamentais com produtos que desenvolvi minuciosamente com a minha equipe: a aplicação da Proteína(1), com ativos poderosos como o D-Pantenol, a queratina hidrolisada, a Proteína do trigo que atrai e retém a umidade, combatendo os radicais livres e prevenindo o envelhecimento precoce das células, e do PP Cream(2), que encorpa e melhora a absorção de água dos fios. Sua fórmula contém extrato de linhaça, manteiga de cupuaçu e colágeno hidrolisado. Se você já sabe que vai tomar banho e lavar os cabelos ou está prestes a encarar uma sessão de exercícios na academia, a minha dica é: Aplique a proteína em conjunto com o PP Cream. Essa combinação não apenas potencializa a saúde dos fios, mas também garante que seu cabelo permaneça macio, leve e revitalizado, devolvendo os nutrientes essenciais e vitaminas que ele merece. Além disso, o Ácido Lático presente na composição da Proteína regula o pH dos fios, intensificando os tratamentos de hidratação.



Proteína e PP Cream, principais cremes de tratamento do Spa Déia e Renata.



1. *Proteína: best seller do SPA, é um creme de tratamento formulado para nutrir, reparar e proteger a saúde dos fios.*
2. *PP Cream: creme poderoso à base de aminoácidos, manteiga de cupuaçu e pantenol que repõe o colágeno perdido nos processos químicos, melhora a penteabilidade do cabelo e controla o frizz.*

Uma vez que esses passos foram desvendados, faço questão de pontuar outras 5 dicas que precisam fazer parte da rotina:

- 1 • Usar bons produtos para o cabelo;
- 2 • Fazer um bom tratamento capilar;
- 3 • Ter uma boa alimentação;
- 4 • Pentear o cabelo corretamente;
- 5 • Cuidar do couro cabeludo;
- 6 • Utilizar o secador na temperatura média para não desidratar os fios.



*Geovanna,
aprendendo como
secar os fios sem
danificá-los.*

Aprendi que a harmonia de produtos aliados à saúde feminina fazem uma enorme diferença na saúde capilar. Foi assim que comecei a tomar gosto em saber como é o dia a dia das minhas clientes, o que elas comem, como estão se sentindo no trabalho, em casa, se estão passando por um momento de estresse, como é a rotina do sono e o principal: o resultado do seu último hemograma. Você deve estar se perguntando:

“Mas Rê, eu só quero cuidar do meu cabelo, por que eu tenho que te contar a minha vida inteira?”.



Renata realizando avaliação capilar em cliente.



Silvana Cardoso, trabalha com Renata desde 2000 e hoje é Dourada no Spa Déia e Renata.

A avaliação é um momento muito importante, pois conseguimos entender como funciona a sua rotina capilar. No SPA, chamo isso de Anamnese e pode ser aplicado a qualquer pessoa. É um momento de pesquisa junto com a cliente para encontrar detalhes que no dia a dia fazem muita diferença. Nessa avaliação, você descobre o que te incomoda e vai criar consciência. Até porque o meu intuito é proporcionar um cabelo bonito sempre, não apenas aquele que você está acostumada a sair de um salão. Por exemplo: não tem como ter cabelo saudável e bonito se você não se alimenta bem. Precisa incluir verduras, legumes e muita água. É uma verdade difícil de engolir? Sim. Mas necessária.

A técnica de avaliação foi o pontapé inicial para me fazer adentrar ainda mais no olhar atento ao couro cabeludo, me tornando especialista em observar casos como coceira, cascas, dermatite e oleosidade. Isso tudo porque sempre recebi uma pergunta unânime entre as minhas clientes: “Por que o meu cabelo não cresce?” A chave está na conexão dos aspectos internos com os externos, como a hidratação, nutrição e a interpretação dos resultados dos exames pensando na saúde capilar.

“POR QUE MEU CABELO NÃO CRESCE”?



Matheus e Gabriel, utilizando a loção emoliente.

Além disso, uma alimentação balanceada, rica em vitaminas e minerais, fortalece não apenas o corpo, mas também os fios. Manter o couro cabeludo limpo é crucial, usando um shampoo próprio para o seu tipo de cabelo, evitando o acúmulo de produtos e, se possível, adotar uma rotina de limpeza do couro com loção emoliente para remover células mortas. Além disso, incorporar outros hábitos como cortes regulares para evitar pontas duplas, contribuindo para a vitalidade geral dos fios, e massagens regulares no couro cabeludo que estimulam a circulação sanguínea e que podem promover o crescimento capilar.

Como eu sei que a curiosidade vai muito além de dicas, os principais motivos pelo qual o cabelo não cresce são:

Falta de vitaminas, nutrientes e minerais

Excesso de oleosidade

Quebra (inclusive por química)

Estresse constante

Desequilíbrio hormonal

Este é mais um motivo para afirmar que o momento da Avaliação, aliado à Anamnese, desempenha um papel crucial no processo de cuidado capilar. Desde sempre, ensinei à minha equipe que nosso objetivo não é apenas resolver o problema que a cliente traz, mas compreender por que esse problema existe e buscar soluções duradouras. Afinal, diálogos corajosos têm o poder de transformar o mundo. Que tal começarmos essa conversa?

O nosso processo de avaliação abrange diversas perguntas essenciais. Algumas delas incluem:

- 1 • **Frequência de lavagem do cabelo:** Com que frequência você lava o cabelo?
- 2 • **Processos químicos realizados:** Quais tratamentos químicos você já fez no cabelo?
- 3 • **Medicamentos e vitaminas:** Você toma algum medicamento ou suplemento vitamínico?
- 4 • **Alterações hormonais:** Houve alguma alteração hormonal nos últimos anos?
- 5 • **Anemia:** Como está o controle da ferritina?
- 6 • **Cuidados com cabelos quimicamente tratados:** Para cabelos que passaram por processos químicos, é fundamental prestar atenção especial. Isso envolve:
 - Escolher produtos que reponham aminoácidos, proteínas e lipídios para os fios, já que muitos desses nutrientes são perdidos durante os procedimentos químicos.
 - Realizar hidratações profundas regularmente.
 - Intercale cortes com o Bordado a cada 2 meses para manter o cabelo forte e pontas duplas e evitar quebras.
 - Estabelecer um intervalo de, no mínimo, 6 meses entre os tratamentos químicos subsequentes.

Lembre-se de que cuidar dos cabelos quimicamente tratados é fundamental para mantê-los saudáveis e bonitos.

Uma pesquisa encomendada pela Head & Shoulders, uma das maiores indústrias capilares do mundo, em 2018, apontou que 85% das brasileiras entre 18 e 35 anos acreditam que o cabelo influencia em algum nível na autoestima. Quando questionadas como classificam o tipo de cabelo, a maioria das mulheres (54%) afirma ter algum grau de oleosidade no cabelo: 18% dizem ter o cabelo oleoso, 4% muito oleoso e 32% com pontas secas e raiz oleosa; e concordam que a oleosidade é um problema que incomoda e merece cuidado especial. A descamação e a coceira também são problemas que afetam as brasileiras. Depois de fazer um procedimento químico, 59% das mulheres já tiveram descamação ou “casquinhas” e 39% das mulheres sentiram aumento de oleosidade na raiz ou nos fios.

MULTIVITAMINAS

A partir do estudo de pesquisas como essas e do dia a dia de mulheres no SPA, assim como as pesquisas que tenho feito nos Estados Unidos, aprimorei o tratamento chamado Multivitaminas, criado de geração para geração familiar, passando pela minha avó e pela minha mãe, e que hoje em dia é um dos carros-chefes em excelência de tratamentos. Consiste na aplicação de um complexo vitamínico e emoliente à base de extratos naturais, seguido pela desintoxicação do couro cabeludo e a aplicação de um blend de vitaminas para fortalecer os fios existentes e promover o crescimento de novos. Ao finalizar, o processo de lavagem é essencial para garantir os benefícios do tratamento. Cada etapa, desde a escolha do shampoo até a aplicação dos produtos, é realizada com o cuidado e orientação necessários para que o cliente possa dar continuidade à técnica em casa.



Blend de vitaminas aplicado no couro cabeludo para fortalecer e controlar a queda capilar.

VELATERAPIA

A Velaterapia, uma prática milenar que foi adaptada e inovada por mim e minha mãe, é hoje um conceito revolucionário na saúde capilar. O procedimento que realizamos é um conjunto integrado de três tratamentos, meticulosamente desenvolvidos com o objetivo de desobstruir as cutículas capilares, eliminar pontas duplas e danificadas, e proporcionar uma nutrição profunda aos fios e ao couro cabeludo. Esse processo não só garante que os cabelos cresçam com mais força e vitalidade, mas é especialmente eficaz para revitalizar aqueles fios que têm dificuldades de crescimento.



Antes e depois de uma sessão de Velaterapia (tratamento exclusivo do Spa).



Dra Cláudia Barbosa, médica ginecologista.

“A MULHER DE 50 HOJE EM DIA É OS NOVOS 30, TEM TODA A TECNOLOGIA, SÓ NÃO SE CUIDA QUEM NÃO QUER”

Na rotina de atendimentos personalizados no SPA, tive o prazer de conhecer há 17 anos a médica ginecologista Claudia Leite, especialista em tricologia, que enfrentou um desafio significativo quando sofreu uma fratura química em seu cabelo, procurando ajuda de vários médicos. Foi então que, ao me envolver na tricologia, percebemos uma conexão única e compartilhamos uma visão semelhante sobre diversos aspectos. Ela enfrentou uma queimadura leve no couro cabeludo, buscando soluções em vários lugares, mas a resposta era sempre a mesma: não havia nada a ser feito. Essas experiências ressaltam a importância de orientar as pessoas, compartilhando conhecimento e oferecendo soluções personalizadas para superar desafios capilares específicos.

Além de se tornar cliente, Dra. Claudia virou uma amiga e parceira de estudos. Dividi com ela grandes questionamentos e fatores importantes que devem ser analisados no exame de sangue e que vão influenciar diretamente na saúde e no cabelo de uma pessoa: Vitamina B12, Ferritina, Zinco, Aminoácidos, Magnésio, Cobre, entre outros. É fundamental saber adaptar-se ao quadro clínico que se apresenta, analisando cada caso. Às vezes, o que pode parecer um problema hormonal inicialmente revela-se, na verdade, uma questão nutricional. A abordagem personalizada é a chave para identificar e tratar com precisão as nuances de cada situação para guiar tratamentos e uso de produtos que melhorem a saúde capilar. “A mulher de 50 hoje em dia é os novos 30, tem toda a tecnologia, só não se cuida quem não quer”, disse a Dra. Claudia em uma das nossas conversas. E ela está certa. Sempre com diagnóstico preciso.

PARTE 2

Vitaminas, Ferritina, Reposição Hormonal e Tratamentos

SAÚDE SISTÊMICA E VITALIDADE DOS CABELOS

No universo dos cuidados capilares, há um aspecto muitas vezes negligenciado, mas fundamental: a relação entre a saúde sistêmica e a vitalidade dos cabelos. Doenças sistêmicas podem impactar diretamente o crescimento e a saúde capilar, revelando a importância de uma abordagem integrada.

No meu percurso de estudos, percebi que problemas como anemia, distúrbios de tireoide e a síndrome dos ovários policísticos possuem influência significativa na condição capilar. Uma série de outras condições, distribuídas pelos sistemas digestivo, renal, neurológico, endócrino, reprodutor masculino e feminino, também podem desencadear a queda capilar. Contrariando a ideia simplista de focar apenas nos cabelos, eu defendo uma abordagem sistêmica e integral. Tratar os cabelos envolve compreender o corpo como uma unidade interconectada, onde cada sistema é interdependente. A saúde capilar, então, torna-se um reflexo direto da saúde geral de uma pessoa..

Há mais de 30 anos, priorizar a saúde da pessoa é tão vital quanto zelar pela saúde dos cabelos. Os cabelos, afinal, são marcadores visíveis do nosso bem-estar, refletindo hábitos e estilo de vida. Além disso, destaco a importância de cuidados a serem tomados nas intervenções capilares que possam prejudicar a resposta a tratamentos de outras especialidades. É fundamental harmonizar os cuidados capilares com o quadro de saúde geral de uma pessoa, por exemplo, a fim de evitar conflitos prejudiciais.

Em resumo, cuidar dos cabelos é, inegavelmente, cuidar da saúde. A saúde, por sua vez, reflete-se nos cabelos. Uma verdadeira interconexão entre ambos.

VITAMINAS

Você já parou para pensar que a vitalidade dos seus cabelos pode depender diretamente da presença adequada das vitaminas B12 e D em seu organismo? Essas vitaminas desempenham funções cruciais no funcionamento do nosso corpo, e a sua carência pode desencadear queda de cabelo.

Também conhecida como cobalamina, a Vitamina B12 desempenha um papel vital na produção de glóbulos vermelhos, que transportam oxigênio para os folículos capilares. Uma quantidade adequada de vitamina B12 estimula o metabolismo celular, promovendo assim o crescimento capilar saudável. Sua deficiência pode resultar em fios fracos, quebradiços e, em casos mais graves, contribuir para a queda capilar.

A vitamina D, muitas vezes chamada de “vitamina do sol”, é essencial para a absorção adequada de cálcio, crucial para a formação e manutenção dos folículos capilares. Além disso, a vitamina D desempenha um papel na regulação do ciclo capilar, auxiliando na prevenção da queda excessiva. Sua deficiência pode contribuir para cabelos frágeis, finos e com maior propensão à queda.



Giu Masivieiro e Re Souza.

No SPA, meu encontro com Giuliana Masiviero (cliente e amiga) foi marcado por um grande desafio: sua significativa queda de cabelo exigia um tratamento e acompanhamento intensivo. Consciente da seriedade do caso, propôs um protocolo de ataque focado no couro cabeludo, visando acelerar a circulação, desobstruir os poros e fortalecer os fios existentes e novos. Combinei técnicas, como Laser, sucção capilar e o eficaz Tratamento Multivitaminas. Consciente da importância de cuidados contínuos em casa e orientação médica, delineamos um plano para atingir resultados excelentes nos primeiros três meses. A aplicação do Laser, focado na papila capilar, estimulou o crescimento e nascimento de novos fios, fortalecendo a estrutura. Adicionalmente, o tratamento de sucção, realizado por ventosas, desobstruiu folículos pilosos, promovendo o fortalecimento e o crescimento.

O Tratamento Multivitaminas, desenvolvido com extratos naturais de ervas, reestrutura as fibras capilares, proporcionando brilho, maciez e estimulando o crescimento. Em um momento pessoalmente desafiador para Giuliana, nossa preocupação com seu bem-estar capilar prevaleceu e demos continuidade ao tratamento pelo tempo que foi necessário sanar a queda e o cabelo crescer forte.

O cabelo de Giuliana, que antes sofria com a queda, transformou-se em uma exuberante cabeleira cheia de volume e vitalidade. A gratidão dela fortaleceu nossa relação, e hoje ela continua a frequentar o Spa, não apenas como cliente, mas como uma valiosa grande amiga. O impacto positivo em sua vida capilar reforça a convicção de que vale a pena investir no bem-estar e na autoestima de cada cliente.

O tratamento, por sua vez, também adentra em questões de alimentação, como dito anteriormente. Alimentos proteicos que ajudam a fortalecer os folículos capilares, prevenir o ressecamento e a perda de brilho, já que a Proteína é o principal componente dos fios.

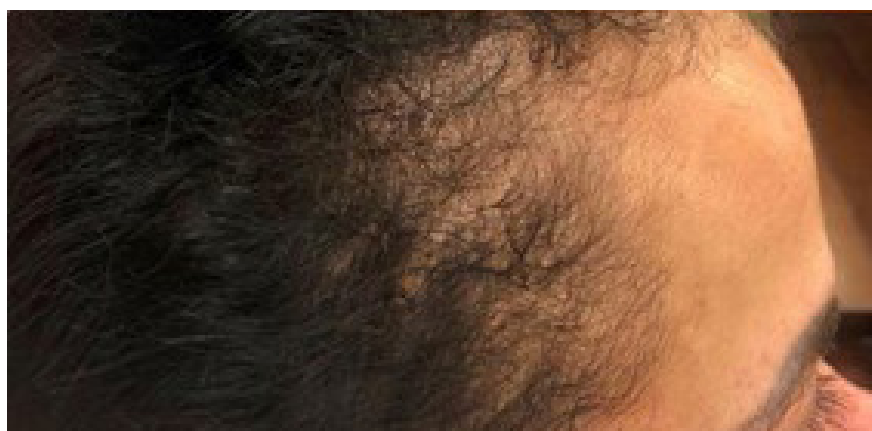
FERRITINA

Você já ouviu falar da ferritina? Manter níveis adequados de ferritina é crucial para garantir a saúde dos seus cabelos. Quando os níveis de ferritina estão baixos, pode ocorrer uma deficiência de ferro, levando à redução do suprimento de oxigênio aos folículos e, conseqüentemente, impactando o crescimento capilar. Além disso, a ferritina desempenha um papel importante na prevenção da queda capilar. Níveis inadequados podem resultar em fios fracos, quebradiços e mais propensos à queda. Manter um equilíbrio saudável de ferritina requer atenção à alimentação, uma vez que o ferro é obtido principalmente através da alimentação. Carne vermelha, peixe, leguminosas e vegetais de folhas verdes, podem contribuir para níveis adequados de ferritina.

“Imagine uma situação em que uma pessoa apresenta uma deficiência significativa de ferritina. Seus níveis estão abaixo do recomendado, indicando uma baixa reserva de ferro no organismo. Nesse cenário, a capacidade de produzir hemoglobina, responsável pelo transporte de oxigênio para os tecidos, incluindo os folículos capilares, está comprometida”, explica a Dra. Claudia Leite. Segundo a Dra. as conseqüências são fios enfraquecidos e propensos à quebra e queda.



Antes



Depois

Agora, considere outra situação em que uma pessoa mantém níveis adequados de ferritina. Seus hábitos alimentares incluem uma dieta balanceada rica em fontes de ferro, garantindo uma reserva saudável dessa proteína intracelular. Os benefícios são inúmeros, como a produção eficiente de hemoglobina, garantindo um transporte adequado de oxigênio aos folículos capilares; fios fortalecidos e menos propensos à quebra; menor probabilidade de queda capilar devido a insuficiente oferta de nutrientes. É por isso que quando a gente olha o exame de sangue, bato o olho inicialmente no monitoramento dos níveis de ferritina. Compreender esses cenários ilustrativos destaca a importância de manter equilibrados os níveis de ferritina para preservar a saúde capilar.

REPOSIÇÃO HORMONAL

A reposição hormonal pode ter impactos significativos na saúde capilar. Os hormônios desempenham um papel crucial no ciclo de vida do cabelo, e alterações hormonais podem chegar a afetar a sua estrutura, crescimento e saúde. Alguns dos hormônios mais relevantes para a saúde capilar incluem:

Estrogênio: Hormônio feminino que tem um efeito protetor nos folículos capilares, ajudando a prolongar a fase de crescimento do cabelo. Durante a menopausa, quando os níveis de estrogênio diminuem, algumas mulheres podem sofrer afinamento capilar e queda.

Progesterona: Este hormônio também desempenha um papel na manutenção do ciclo capilar. Flutuações nos níveis de progesterona, como as que ocorrem durante o ciclo menstrual, podem influenciar a saúde do cabelo.

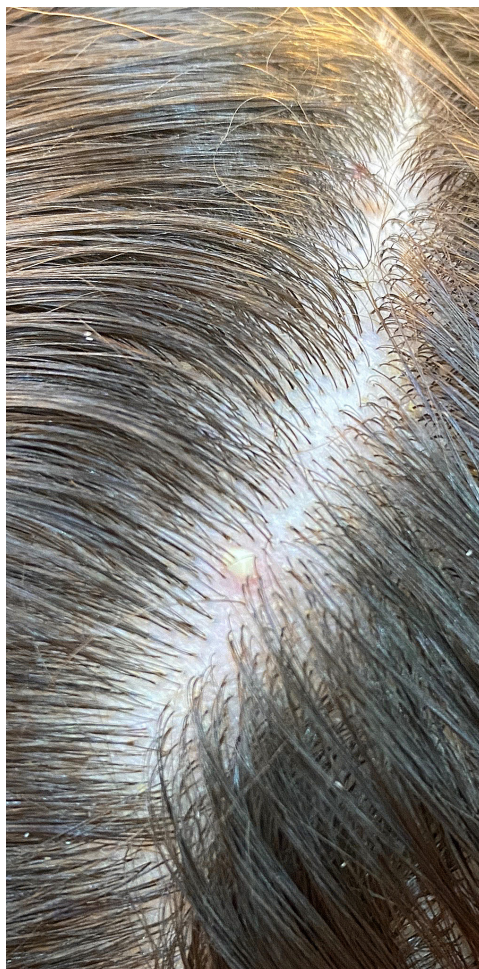
Tireoide: Problemas na tireoide, como hipotireoidismo ou hipertireoidismo, podem causar alterações no ciclo capilar, resultando em queda excessiva de cabelo.

Testosterona e DHT: Esses hormônios sexuais masculinos podem afetar os folículos capilares em pessoas geneticamente predispostas à calvície de padrão masculino. O hormônio DHT (dihidrotestosterona) em particular pode encurtar a fase de crescimento do cabelo e levar à miniaturização dos folículos.

“É impossível condenar uma mulher a viver sem hormônio a partir dos 40 anos”, disse a ginecologista Claudia Leite. Quando há uma desordem hormonal, seja por conta da menopausa, distúrbios da tireoide, síndrome dos ovários policísticos (SOP), entre outros, é possível que ocorra um impacto na saúde capilar. A reposição hormonal, sob orientação médica, pode ajudar a equilibrar os níveis hormonais e, por consequência, melhorar a condição dos cabelos.

Cada pessoa é única e os efeitos da reposição hormonal no cabelo podem variar. Consultar um médico especializado em tricologia é essencial para avaliar a situação individual e recomendar abordagens específicas para manter a saúde do cabelo durante as mudanças hormonais. Compreendemos que cada elemento desempenha um papel vital na exuberância dos nossos cabelos e na prevenção de possíveis desafios. Ao trilharmos esse caminho em direção a cabelos vibrantes e saudáveis, cada ação, por menor que seja, contribui para o nosso bem-estar capilar, por isso, cada atendimento é único, com meu olhar criterioso não somente para o fio, mas para o couro cabeludo como um todo e aspectos emocionais.

“É IMPOSSÍVEL CONDENAR UMA
MULHER A VIVER SEM HORMÔNIO A
PARTIR DOS 40 ANOS”



Antes

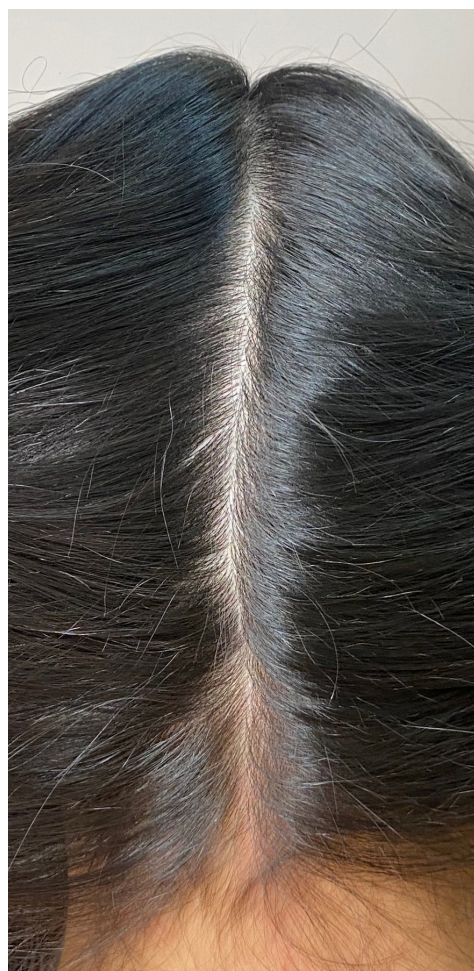


Depois

Caso de foliculite (espinha no couro cabeludo), excesso oleosidade e dermatite causado por alteracoes hormonais - nesse caso o resultado da foto é de apenas uma sessao dos protocolos de tratamentos.



Antes



Depois

Antes e depois de uma sessão de Multivitaminas em cliente com caso de oleosidade excessiva e queda. Foi recomendado o retorno semanal por 2 meses e uso da Loção emoliente em casa.

PARTE 3

Desvendando o ritual
de saúde capilar

DESVENDANDO O RITUAL DE SAÚDE CAPILAR

Certa vez ainda ouvi meu irmão mais novo, Rafael, conversar com uma cliente contando sobre as centenas de casos que desvendi somente observando o couro cabeludo das pessoas e me chamou atenção uma frase que ele disse: “Para a Renata não existe a palavra não, e não existe impossível”. E ele tem razão. Há 25 anos atrás, quando aprendi a analisar os buracos que surgiam no couro cabeludo, sentir o cheiro, analisar o aspecto do fio do cabelo, sabia que o caminho de aprofundar cada vez mais em me tornar a profissional que sou hoje era “sem volta”.

Apesar da minha vó ter receio naquela época em passar os segredos para se tornar um bom especialista capilar, hoje em dia eu tenho prazer em contar que treinei uma equipe que sabe olhar criteriosamente caso a caso e encontrei uma paixão em treinar e desenvolver pessoas, é maravilhoso.

“NÃO EXISTE A PALAVRA NÃO, E
NÃO EXISTE IMPOSSÍVEL.”



Rafael Dios, irmão de Renata e Dourado no Spa Déia e Renata, realizando o Bordado (técnica do Spa de remoção de pontas duplas).

Por dia, já cheguei a atender 15 pessoas, costumava entrar no salão às 9h e sair somente às 0h. Quando se ama o que faz, você nem sente ver o tempo passar, não é mesmo?

Em meus atendimentos, reconheço que não existe uma abordagem única para todos. Cada pessoa é única, e por isso adoto uma abordagem personalizada, levando em consideração o tipo de cabelo, as necessidades individuais e até mesmo o estilo de vida de cada cliente. Meu objetivo é ajudar mulheres de todo o mundo a entenderem como cuidar adequadamente de seus cabelos, proporcionando-lhes não apenas uma aparência bonita, mas também uma sensação de confiança e bem-estar, independentes do “ter que” ir ao um cabeleireiro saberem se arrumar em uma viagem e ficarem lindas com cabelo saudável e brilhante. Para isso, compartilho conhecimentos, técnicas e tratamentos exclusivos que desenvolvi ao longo dos anos, combinando ciência e cuidado artesanal. Compartilho alguns “Antes e Depois” que passaram nessa jornada:



Cliente com queda de cabelo e quebra. Foram realizados a Velaterapia (Vela, Bordado e Multivitaminas) com a tecnologia da alta frequência e da Sucção. Esse foi o resultado de 8 sessões.

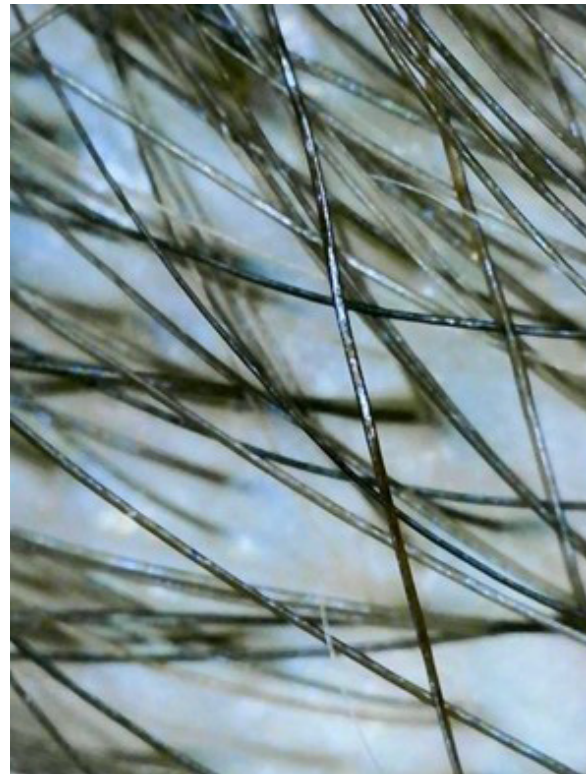


Cliente com alopecia areata. Os tratamentos realizados foram Alta frequência, Laser, Sucção, Multivitaminas com depósito de vitaminas no local e estímulos manuais para ativar a circulação sanguínea. Para alcançarmos este resultado foram 24 sessões, durante 6 meses de tratamento.

Cliente com dermatite. Os tratamentos indicados foram Multivitaminas com infusão de ervas, Laser, Sucção e Alta Frequência. Este é o resultado de uma única sessão, porém foi indicada a continuidade semanalmente por 2 meses e após esse período o retorno quinzenal para manutenção.



Antes



Depois

Estou profundamente orgulhosa ao testemunhar como minhas clientes abraçam plenamente o cuidado com a saúde capilar. Para muitas delas, isso transcende uma simples rotina de beleza, transformando-se em um autêntico ritual de vida. É verdadeiramente inspirador acompanhar suas jornadas de transformação e saber que estou desempenhando um papel significativo em ajudá-las a alcançar maior felicidade e realização pessoal.

É meu sincero desejo que estas páginas sirvam de inspiração e capacitem todas as mulheres a adotarem uma abordagem holística no cuidado de seus cabelos. Reconhecer a importância desse aspecto crucial de nossa identidade e autoestima é fundamental para promover um bem-estar completo e uma confiança renovada.

AGRADECIMENTOS

Ao encerrar estas páginas, não posso deixar de expressar minha profunda gratidão a todas as pessoas e circunstâncias que contribuíram para minha jornada no universo da saúde capilar.

À minha família, que sempre me apoiou e incentivou a seguir meus sonhos.

Geovanna e Matheus pelo incentivo e colaboração na construção do livro. Por abraçar cada etapa da minha vida.

Agradecer à Deia por me apoiar em cada nova etapa da minha vida e servir de exemplo de força para me tornar a mulher que sou hoje e a que pretendo ser ainda.

Ricardo, sou grata por todos os conhecimentos, por me ensinar a ter fé. Você é um homem de muitos valores que eu admiro e tenho orgulho, um irmão excepcional e um excelente tio para os meus filhos.

Rafael, obrigada por estar sempre ao meu lado nos altos e baixos e sempre me acolher com muito amor e carinho. Tenho orgulho e admiração pelo homem que você se tornou e pelo profissional inovador.

À equipe do Spa, minha segunda família, que tornaram possível transformar meu sonho em realidade. Seu comprometimento e profissionalismo são fundamentais para o sucesso de nosso trabalho, e sinto-me honrada por ter a oportunidade de contar com cada um de vocês.

Agradecer a Leonardo, Flavio, Luma, Dra Claudia Leite, Giuliana Masiviero pelo comprometimento e parceria de anos. Vocês foram peças essenciais no desenvolvimento deste livro.

Aos meus estudos, fonte inesgotável de conhecimento e inspiração, agradeço por me desafiar e me impulsionaram a buscar sempre mais. Cada livro, cada curso, cada experiência contribuiu para meu crescimento pessoal e profissional.

Por fim, quero expressar minha admiração e gratidão pela minha sede de acompanhar as mudanças no mercado da beleza. Em um setor em constante evolução, sua capacidade de me manter atualizada e inspirada é inestimável.

E a todos que cruzaram meu caminho e compartilharam desta jornada, meu mais sincero obrigada. Que possamos continuar a inspirar e ser inspirados, construindo um mundo onde a beleza seja celebrada em todas as suas formas, cores e texturas.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Temas atuais em Tricologia - Ademir Carvalho Leite Júnior

É outono para os meus cabelos - Ademir Carvalho Leite Júnior

Dermatocospia das doenças do couro cabeludo e dos cabelos - Antonella Tossi