PROTOCOLO CAPILAR · GUIA

SEU PLANO DE RECUPERAÇÃO CAPILAR

O que está por trás da sua queda, o que fazer por fora e por dentro, e o que esperar em cada fase do tratamento.

MATERIAL	PÁGINAS	CONTEÚDO
Guia geral	8	Dra. Júlia Podavi

01 COMO ESTÁ A SUA QUEDA

O ponto de partida do tratamento é entender o tipo de queda. Os dois quadros abaixo são os mais comuns, e podem aparecer juntos.

/ O QUE COSTUMA ESTAR POR TRÁS

QUEDA REATIVA

Eflúvio telógeno

Queda reativa, comum após mudanças hormonais, nutricionais ou perda de peso acelerada. No pós-parto, na menopausa e no estresse, a queda tem gatilho hormonal, e vale investigar tireoide e ferritina junto.

FIOS E DENSIDADE

Afinamento de padrão feminino

O fio volta mais fino a cada ciclo, então o rabo de cavalo fecha com menos volta. A risca alarga por perda de densidade por área, não por queda súbita.

/ A ESCALA DE LUDWIG

A densidade capilar feminina é classificada em três estágios. Para observar a sua, reparta o cabelo ao meio e olhe a risca no topo da cabeça, sempre no mesmo local e na mesma luz:

I	II	III
LEVE	MODERADO	AVANÇADO

Escala de Ludwig (densidade capilar feminina). Estágio I indica alteração leve e reversível com tratamento consistente.

ESTE GUIA NÃO É UMA CONSULTA

É conteúdo informativo e **não substitui avaliação profissional**. Quem define o tipo de queda e o estágio é a avaliação do couro cabeludo e dos fios.

02 SEU CRONOGRAMA CAPILAR

A primeira parte do protocolo é o cuidado externo. Cada máscara repõe uma coisa diferente no fio, e o resultado vem da ordem e da frequência certas, não da quantidade de produto.

/ O QUE CADA ETAPA FAZ

HIDRATAÇÃO
Repõe água

Para o fio ressecado, sem brilho e áspero ao toque. Devolve maciez e movimento no mesmo dia. É a etapa mais frequente do cronograma.

2X POR SEMANA

NUTRIÇÃO
Repõe lipídios

Para o fio poroso e opaco, que absorve tudo e continua sem maciez. Sela a cutícula com óleos e manteigas, e é o que devolve brilho de verdade.

1X POR SEMANA

RECONSTRUÇÃO
Repõe massa e proteína

Para o fio que estica e arrebenta, com química ou calor frequente. Repõe queratina e aminoácidos. Em excesso, endurece e quebra o fio.

1X A CADA 15 DIAS

/ UMA SEMANA DE EXEMPLO

Exemplo com quatro lavagens na semana. Couro oleoso pede mais lavagens e hidratação mais leve; couro seco pede menos lavagens. Sem química e sem calor, a reconstrução cai para 1x por mês.

SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
LAVAGEM HIDRATAÇÃO	DESCANSO	LAVAGEM NUTRIÇÃO	DESCANSO	LAVAGEM HIDRATAÇÃO	DESCANSO	LAVAGEM RECONSTRUÇÃO QUINZENAL

Lavagem · Hidratação · Nutrição · Reconstrução

Semana sem reconstrução: no domingo, faça hidratação no lugar. **Precisa trocar o dia?** Pode. Leve a máscara daquele dia junto com a lavagem que você mudou. O que não muda é a frequência de cada etapa.

UMA MÁSCARA POR LAVAGEM

Nunca faça duas etapas no mesmo dia achando que acelera. O fio só absorve uma coisa de cada vez, e **reconstrução em excesso deixa o cabelo rígido, sem elasticidade e mais quebradiço** — o oposto do que queremos aqui.

03 A LAVAGEM CORRETA

A forma de lavar muda o resultado tanto quanto o produto que você usa. Este passo a passo vale para todos os tipos de cabelo e para todas as lavagens da semana.

/ PASSO A PASSO

01 Desembarace antes de molhar
Penteie os fios secos, sempre das pontas em direção à raiz. Cabelo embaraçado dentro do banho arrebenta com muito mais facilidade.

02 Molhe com água morna, nunca quente
Água quente inflama o couro cabeludo e provoca oleosidade de rebote. Morna para lavar, fria para o enxágue final.

03 Shampoo só no couro cabeludo
Aplique nas raízes e massageie com as polpas dos dedos, nunca com a unha. O comprimento se limpa sozinho com a espuma que escorre.

04 Enxágue e repita a aplicação
A primeira lavagem tira a sujeira da superfície, a segunda limpa de fato. Com couro oleoso, duas aplicações são a regra.

05 Condicionador e máscara: comprimento e pontas
Nunca na raiz. Na raiz pesa, oleosiza e sufoca o folículo, que é justamente o que estamos tratando. Respeite o tempo de pausa da embalagem.

06 Enxágue final gelado e seque por absorção
A água fria fecha a cutícula e devolve brilho. Depois, aperte a toalha contra o cabelo em vez de esfregar.

/ O SHAMPOO CERTO PARA CADA COURO

CONTROLE DE OLEOSIDADE
Para raiz que oleosiza em um ou dois dias. Limpa o couro sem ressecar o comprimento. Use em todas as lavagens da semana.

ANTIRRESÍDUO / PURIFICANTE
Para acúmulo de produto, couro pesado e máscara que parou de fazer efeito. No máximo 1x a cada 15 dias, nunca toda semana.

HIDRATANTE / SUAVE
Para couro normal a seco e fio ressecado. Fórmula leve, sem tensoativo agressivo, para lavar com mais frequência sem repuxar.

ANTICASPA
Para descamação, coceira e placas brancas. Deixe agir de 3 a 5 minutos no couro cabeludo antes de enxaguar, senão não age.

Escolha pelo couro cabeludo: oleoso ou misto com raiz oleosa, controle de oleosidade; normal ou seco, hidratante; com descamação, coceira ou placas, anticaspa. O antirresíduo é complemento, nunca o principal. Condicionador e máscara sempre **apenas no comprimento e nas pontas**, qualquer que seja o shampoo.

04 SUA SUPLEMENTAÇÃO

O cronograma cuida do fio que já nasceu. A suplementação trata o fio que ainda vai nascer: é ela que muda a qualidade do que sai do folículo, de dentro para fora.

/ UM COMPRIMIDO, TODO DIA

VITAMINAS NHV

UM COMPRIMIDO POR DIA

90 DIAS NO MÍNIMO

DOSE	HORÁRIO	COM	DURAÇÃO
1 comprimido	**Manhã**	**Água**	**90 dias**
ao dia	após o café	um copo	sem intervalos

Tomar **todos os dias**, sempre no mesmo horário, para manter o nível dos ativos constante. A regularidade é o que faz o resultado, não a dose isolada. Noventa dias é o ciclo mínimo do fio.

/ QUANTO DURA CADA KIT

CADA POTE	1 POTE	3 POTES	6 POTES
30 comprimidos	**30 dias**	**90 dias**	**180 dias**
30 dias	primeiro mês	ciclo mínimo	seis meses

/ COMO TOMAR, NA PRÁTICA

01 **1 comprimido por dia, no café da manhã, logo após comer**

02 **Todos os dias, incluindo fim de semana e viagem**

03 **Esqueceu? Tome ainda no mesmo dia. Nunca dobre a dose depois.**

/ A LINHA CERTA

LINHA

Ácido Hialurônico

Para cabelos, pele e unhas, com ácido hialurônico, vitaminas e minerais.

LINHA

Mamães com Biotina

Para gestantes e lactantes, com biotina e sem ácido hialurônico. Confirme com quem acompanha a sua gestação.

LINHA

Masculino

Para barba, cabelo e pele, com ácido hialurônico, vitaminas e minerais.

05 SUA JORNADA

O tratamento capilar acontece em fases, porque o fio tem um ciclo próprio. Saber o que esperar em cada etapa evita frustração e ajuda você a manter a constância.

1

MÊS 1 E 2 · ESTABILIZAÇÃO

ESTANCAR A QUEDA

Os ativos começam a nutrir o folículo. **Nas primeiras semanas a queda pode parecer igual ou até um pouco maior:** é o ciclo se reorganizando, e é esperado. Não é o produto piorando, é a troca dos fios antigos pelos novos.

2

MÊS 3 E 4 · FORTALECIMENTO

FIOS NOVOS APARECEM

A queda diária diminui e surgem **fios curtos de crescimento (baby hairs)** na linha frontal e no topo. O couro cabeludo fica visivelmente mais preenchido e o fio, mais resistente ao pentear.

3

MÊS 5 E 6 · CONSOLIDAÇÃO

DENSIDADE RECUPERADA

Os fios novos ganham comprimento e espessura. A densidade se aproxima do objetivo e a queda se mantém dentro do normal. **Aqui entra a manutenção**, para preservar o resultado.

O QUE É NORMAL NO INÍCIO

Uma leve queda nas primeiras 2 a 4 semanas é **parte do processo**, não um sinal de que não está funcionando. O resultado capilar se mede em meses, nunca em dias. Confie no ciclo e mantenha a constância.

06 HÁBITOS E CUIDADOS

Existem hábitos que desfazem no dia a dia o que o protocolo constrói na semana. Estes valem para todo mundo, e são a parte mais barata do tratamento.

/ HÁBITOS PARA MUDAR NA SUA ROTINA

EVITE	FAÇA
✕ Dormir com o cabelo molhado ou ainda úmido	✓ Seque bem os fios antes de deitar, mesmo que só na toalha
✕ Prender o cabelo muito apertado ou por muitas horas seguidas	✓ Prenda frouxo, com elástico de tecido ou scrunchie
✕ Secador, chapinha e babyliss com frequência alta	✓ Protetor térmico sempre, em todo o comprimento, antes do calor
✕ Qualquer fonte de calor sem protetor térmico antes	✓ Penteie das pontas para a raiz, com delicadeza
✕ Pausar a suplementação ao ver a queda inicial	

/ DICAS QUE ACELERAM O RESULTADO

DICA 01

Água

Beba água ao longo de todo o dia. O fio é feito de água e proteína, e a desidratação aparece primeiro no couro cabeludo e nas pontas.

DICA 02

Sono

De 7 a 8 horas por noite. É durante o sono profundo que o folículo entra em reparo, e noite curta vira fio fraco no mês seguinte.

DICA 03

Proteína

Boas fontes em todas as refeições principais. A queratina é proteína: sem ela no prato, o corpo não prioriza o cabelo.

/ REGISTRE SUA EVOLUÇÃO

A melhor forma de enxergar o resultado é comparar fotos ao longo do tempo. Fotografe sempre:

01 **Topo da cabeça, com o cabelo repartido ao meio**

02 **No dia 1, no dia 30, 90 e 180, no mesmo local e luz**

DRA. JÚLIA PODAVI
Biomédica · Tricologista · NHV
CRBM 75298

NHV TRICOLOGIA

CONTEÚDO INFORMATIVO

NHV®

NEW HAIR VITAMIN

BELEZA QUE COMEÇA POR DENTRO