

Chúa chúa • Notícia

Mais espuma, mais limpeza? O que realmente faz diferença na hora de lavar o cabelo

Embora muitas pessoas façam essa associação, a eficácia do xampu depende da fórmula e das necessidades do couro cabeludo

29/07/2026 - 14h32min
Atualizada em 29/07/2026 - 23h31min

COMPARTILHAR

Adicione GZH como fonte preferencial no Google



MANUELLA LEÃO*



Consumidores associam limpeza à espuma por conta de percepção sensorial durante o banho.

methaphum/stock.adobe.com

<https://gauchazh.clicrbs.com.br/viral/noticia/2026/07/mais-espuma-mais-limpeza-o-que-realmente-faz-diferenca-na-hora-de-lavar-o-cabelo-cms3gl36e006m014p7dg2blqx.html>

VIRAL

Há décadas, existe **um senso comum** quando se trata de rotina capilar: a ideia de que, quanto mais espuma é formada durante a lavagem, melhores são **os efeitos de limpeza**. No entanto, especialistas apontam que essa crença não se sustenta.

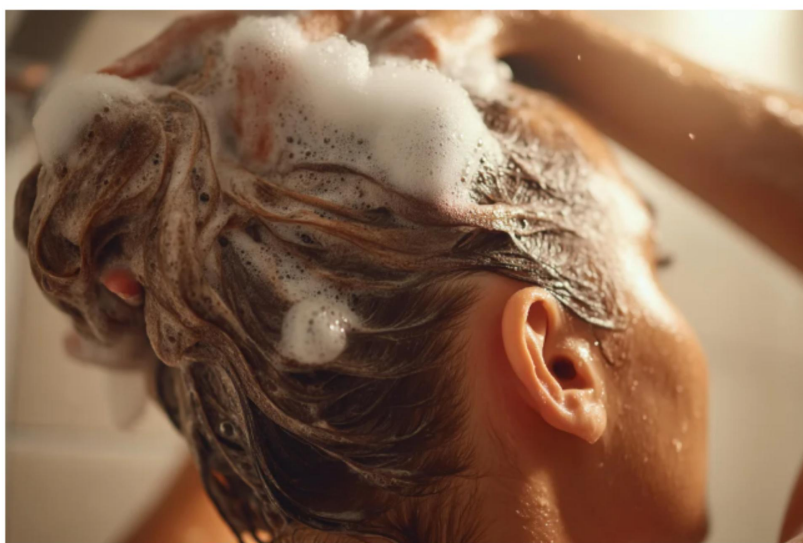
De acordo com a doutora Cíntia Pessin, dermatologista e vice-presidente da Sociedade Brasileira de Dermatologia – Seção do Rio Grande do Sul (SBD-RS), essa crença não passa de um mito, já que a eficácia da limpeza depende principalmente da **formulação do produto e das necessidades do couro cabeludo**.

A seguir, confira o que **influencia a limpeza dos fios** e veja outros esclarecimentos sobre o tema.

1. Por que associamos espuma a limpeza?
2. Afinal, o que é a espuma?
3. O que realmente limpa o cabelo?
4. O tipo de cabelo influencia na espuma?
5. Qual a quantidade ideal de xampu na lavagem?
6. Erros mais comuns ao lavar o cabelo



Por que associamos espuma à limpeza?



Dermatologista afirma que quantidade de espuma gerada pelo xampu não indica maior poder de limpeza dos fios.
Tahsin/stock.adobe.com

VIRAL

Uma pesquisa conduzida pela Curl Clinic Plus, marca dos fundadores da Deva Curl, Rodrigo Nakamura e Denis da Silva, observou que os consumidores associam a sensação de limpeza à formação de espuma durante o banho. No entanto, Nakamura destaca que existe **uma diferença importante entre percepção e eficácia clínica**.

— A espuma faz parte da experiência sensorial e pode transmitir sensação de limpeza, mas o que determina o desempenho do produto é a combinação dos ingredientes, da tecnologia de limpeza e das necessidades de cada couro cabeludo — afirma.

Afinal, o que é a espuma?

Segundo a dermatologista Cíntia Pessin, a espuma é resultado da **reação química** entre os tensoativos presentes no xampu e a água, formando milhares de microbolhas de ar.

— Quanto mais espuma um xampu faz mais potente é o seu tensoativo (*ou surfactante, um ativo detergente dos xampus*). Os surfactantes com sulfato (*como o lauril sulfato de sódio*) são os mais frequentemente utilizados nos xampus e têm alta capacidade de formação de espuma — explica.

LEIA MAIS



Condicionador antes do xampu? Entenda como funciona a lavagem reversa e para quem ela é indicada



Novo remédio contra a calvície avança em testes; veja tratamentos disponíveis e valores

O que realmente limpa o cabelo?

Cíntia explica que o que realmente determina a eficácia da limpeza dos fios e do couro cabeludo é a **ação dos agentes limpantes**, associada à massagem do couro cabeludo e ao enxágue completo do produto.

A dermatologista também ressalta que, em alguns casos, xampus que produzem mais espuma podem até ser mais prejudiciais.

— A quantidade de espuma gerada pelo xampu não indica maior poder de limpeza dos fios, mas sim que um **tensoativo mais agressivo** está sendo utilizado. Logo, há maior remoção da oleosidade natural dos fios, favorecendo o **ressecamento e o frizz** — destaca.



O tipo de cabelo influencia na espuma?

Segundo a dermatologista, a **oleosidade dos fios** é o principal fator que determina a formação de espuma durante a lavagem:

— Quanto mais oleoso estiver o cabelo, menor será a formação de espuma. Já os cabelos crespos podem formar mais espuma, não pelo formato do fio em si, mas por serem naturalmente menos oleosos.

De acordo com a pesquisa da DevaCurl, pessoas com **cabelos cacheados, crespos e ondulados** costumam apresentar necessidades específicas relacionadas ao equilíbrio entre limpeza, controle da oleosidade e preservação da hidratação natural dos fios.



Qual a quantidade ideal de xampu na lavagem?

Cíntia frisa que a quantidade de xampu deve ser **apenas a necessária** para massagear o couro cabeludo.

— O xampu deve ser aplicado diretamente na raiz, e não no comprimento. Os **fios são higienizados naturalmente** com o produto que escorre durante o enxágue, sem necessidade de aplicá-lo diretamente nas pontas — explica.

✖ Erros mais comuns ao lavar o cabelo

Para evitar erros comuns durante a lavagem dos cabelos, a dermatologista recomenda alguns cuidados:

Frequência inadequada na semana

Cíntia recomenda que o cabelo **não seja lavado mais de uma vez** por dia nem **menos de duas vezes** por semana

— A frequência ideal depende de o couro cabeludo ser mais oleoso ou mais seco — orienta.

Água muito quente

A temperatura elevada **remove a barreira de proteção natural** dos fios e favorece a irritação do couro cabeludo.

— A água quente pode causar eritema (*vermelhidão*), descamação e coceira. Além disso, agrava doenças como a dermatite seborreica e estimula a oleosidade por efeito rebote — destaca.

Uso excessivo de xampus com sulfatos

Produtos à base de sulfatos fortes devem ser **usados apenas uma ou duas vezes** por semana, já que promovem uma limpeza mais agressiva.

— O ideal é utilizar xampus ou cremes de limpeza com tensoativos mais suaves, como coco glucoside ou cocoamidopropil betáina — recomenda.

Uso excessivo de xampus com sulfatos

Produtos à base de sulfatos fortes devem ser **usados apenas uma ou duas vezes** por semana, já que promovem uma limpeza mais agressiva.

VIRAL

— O ideal é utilizar xampus ou cremes de limpeza com tensoativos mais suaves, como coco glucoside ou cocoamidopropil betaína — recomenda.

Não usar condicionador ou máscara

Xampus alcalinos e aniônicos (*de carga negativa*) abrem as cutículas dos fios.

— O condicionador neutraliza essas cargas e equilibra o pH, selando as cutículas e **evitando a quebra e o ressecamento** — finaliza a médica.

**Sob supervisão da editora Lou Cardoso*



GZH Faz Parte Do The Trust Project

SAIBA MAIS
