

Notícia • Estadão / Saúde

Dormir com o cabelo molhado faz mal? Dermatologistas respondem

Umidade pode levar à proliferação de fungos e enfraquecer os fios



Descontos no Catarina

Catarina Fashion Outlet

Abrir



Por Leon Ferrari

11/03/2025 | 20h00 • Atualização: 03/03/2026 | 15h56

Notícia de presente

Seja devido à correria do dia a dia ou para tentar driblar o calor em noites com altas temperaturas, você muito provavelmente já deve ter dormido com o **cabelo molhado**.



Umidade prolongada altera a estrutura do cabelo e cria um ambiente favorável para o crescimento de micro-organismos no couro cabeludo, explica dermatologista Foto: Antonioguillen/Adobe Stock

De vez em quando acontece — quem nunca? No entanto, dermatologistas alertam que a repetição desse comportamento pode acarretar prejuízos tanto para o couro cabeludo quanto para os fios.

“A umidade prolongada altera a estrutura do cabelo, enfraquecendo a haste capilar, além de criar um ambiente favorável para o crescimento de micro-organismos no couro cabeludo, especialmente fungos”, explica a dermatologista **Natalia Cymrot**, da Sociedade Brasileira de **Dermatologia** - Regional São Paulo.

Fungos

Quando se trata da saúde do couro cabeludo, o x da questão é o tempo que o cabelo vai levar para secar. Em contato com o travesseiro, ele fica “abafado” e o processo demora mais, fomentando a proliferação fúngica, de acordo com a dermatologista Violeta Tortelly, coordenadora do Departamento de Cabelos da Sociedade Brasileira de Dermatologia.



Isso pode agravar ou provocar o surgimento de dermatite seborreica, conhecida popularmente como caspa.

Natalia aponta que também podem aparecer pequenos nódulos duros ao longo dos fios. “São ‘massas de fungo’”, explica. Eles podem ter coloração branca (“piedra branca”) ou preta (“piedra preta”).

O tratamento varia conforme a gravidade, e deve sempre ser acompanhado por um dermatologista, podendo envolver remoção dos fios afetados e uso de antifúngicos.

Leia mais

- [Gominhas e outras formas de suplementação fazem o cabelo crescer? Veja o que a ciência diz](#)
- [Médicos lançam novo consenso para tratar alopecia areata, que causa queda de cabelo; veja o que muda](#)
- [O estresse realmente pode fazer o cabelo ficar grisalho?](#)

Estética

Também há prejuízos estéticos. Dormir com o cabelo molhado pode manter a cutícula dos fios aberta por mais tempo, facilitando a perda de queratina (uma proteína estrutural essencial para a composição dos fios), segundo **Natalia**.

“Isso deixa os cabelos com mais frizz e menos brilho e elasticidade.”

Quando molhados, os fios também ficam mais frágeis. “As ligações químicas que mantêm a estrutura do fio, como as pontes de hidrogênio e as interações entre aminoácidos da fibra capilar, ficam temporariamente enfraquecidas”, fala **Natalia**.

Esses fatores, somados à fricção do cabelo com o travesseiro durante o sono, aumentam o risco de quebras dos fios, alerta Violeta.

Secar o cabelo ou dormir com ele molhado?

Por essas razões, as dermatologistas recomendam lavar o cabelo de manhã cedo em vez de fazer isso logo antes de dormir. Caso não seja possível, o ideal é utilizar um secador, como demonstrou uma pesquisa publicada na [revista científica *Annals of Dermatology*](#).

“Eles pegaram uma trança de cabelo e testaram diferentes formas de secagem, comparando temperaturas mais altas e mais baixas do secador, além de deixar a trança secar naturalmente, sem nenhum procedimento”, conta.

“O que observaram foi que temperaturas muito quentes e o uso do secador muito próximo ao couro cabeludo são mais prejudiciais. Mas manter uma distância mínima de 15 centímetros e usar uma temperatura mais baixa é melhor do que deixar o cabelo secar completamente ao natural.”

Veja também

- [É preciso lavar o cabelo todos os dias? Veja o que os dermatologistas dizem](#)
- [Por que o cabelo cai? Quando se preocupar? Veja 10 perguntas e respostas sobre a queda dos fios](#)

Para saber se o seu cabelo está bem seco antes de ir para a cama, especialmente se ele for mais “cheio”, a orientação é passar a mão por entre os fios, “por dentro” do cabelo.

Outra opção, caso não seja possível usar o secador, é enrolar o cabelo numa toalha por um tempo antes de deitar-se, o que pode acelerar o processo de secagem. Além disso, diz **Natalia**, o uso de um produto do tipo *leave-in* (sem enxágue) pode ajudar a proteger os fios úmidos.

Compartilhar

Siga nas redes

Encontrou algum erro? [Entre em contato](#)

Tudo Sobre

autocuidado

cabelo

dermatologia

