

# Muito além da limpeza

Um guia completo sobre como lavar o cabelo, de acordo com as particularidade de cada tipo de fio

POR CAROLINA MARCUSSE\*

**D**urante a pandemia, muitas pessoas que precisam sair com frequência passaram a ter o hábito de lavar os cabelos diariamente, a fim de evitar uma possível contaminação pelo novo coronavírus. No entanto, esse costume pode afetar a saúde dos fios, já que cada tipo de cabelo demanda um cuidado especializado, assim como uma frequência de limpeza.

A dermatologista Natália Medeiros, do Hospital Santa Lúcia, informa que a periodicidade varia de acordo com vários fatores, em especial, a oleosidade. Pessoas com o couro cabeludo muito oleoso podem ter necessidade de lavar diariamente, a fim de não impactar a pele do rosto e causar, por exemplo, acnes. Já quem tem o couro cabeludo mais seco pode lavar com menos frequência, para evitar ainda mais ressecamento.

Outra particularidade está relacionada aos cabelos cacheados, que necessitam de mais produtos hidratantes, como condicionadores e máscaras capilares, principalmente para as pontas, que tendem a ser mais secas que a raiz. Para cabelos submetidos a química, como descoloração, utilizar produtos que promovam a hidratação são ainda mais essenciais para manter os fios fortes e brilhantes. Nesse caso em particular, xampus matizadores podem contribuir na função de manter a coloração uniforme e evitar que o fio fique amarelado.

Para os cabelos lisos que tendem à oleosidade, o uso de xampus com foco na redução desse excesso no couro cabeludo e não nos fios é essencial, pois, assim, não ressecam o resto do cabelo. Outro aliado nesses casos pode ser não lavar diariamente. É o caso de Maria Eduarda Gomes, 22 anos, que costumava higienizar os fios todos os dias, pois tem a raiz oleosa. Após recomendação da dermatologista, porém, passou a fazê-lo em dias alternados, com xampus e condicionadores específicos para suas particularidades capilares.



**Xampu Bio Extratus Botica Arnica para cabelo oleoso (R\$ 34,58)**

**Condicionador óleo extraordinário nutrição intensa Elseve, L'Oréal Paris (R\$ 21,99)**



**Xampu sem sal Force Repair, Forever Liss (R\$ 23,99)**



**Condicionador limpante Comigo Ninguém Pode, Lola Cosmetics (R\$ 27,80)**



**Xampu Defrizz C.Kamura para cabelos lisos (R\$ 29,99)**

**Xampu Yamasterol Coco para cachos (R\$ 11,99)**



**Xampu a seco March Agente Antioleosidade, de O Bo ticário (R\$ 39,90)**



**Xampu sólido All, para todos os tipos de cabelo, Simple Organic (R\$ 45)**



## Rodízio de produtos

A tricologista Rosimery Vasconcelos recomenda a variação de produtos, pois mudanças de necessidades ocorrem durante o ano, como de acordo com o tempo. Durante períodos de baixa umidade, que naturalmente deixam os cabelos mais secos, é necessário aplicar cosméticos que ofereçam hidratação ou, pelo menos, inseri-los na rotina, alternando com os utilizados com outras finalidades.

Xampus que tenham vitaminas, aminoácidos e outros componentes auxiliam na capilaridade dos fios, evitando que fiquem fracos e opacos, e podem reduzir a queda de cabelo. Contudo, xampus e condicionadores podem não resolver o problema completamente, o que deve ser avaliado individualmente por um profissional de saúde.

As necessidades também mudam em períodos em que há muita exposição à água do mar e da piscina, e, em alguns casos, produtos complementares podem ser aliados, como protetores térmicos e xampus antirresíduos para retirar completamente todo sal e cloro. A recomendação da tricologista é sempre buscar um profissional para a indicação e, conseqüentemente, melhores resultados.

## Diferenças etárias

Desde a infância até a idade adulta o corpo passa por muitas alterações, e com as madeixas não é diferente. Na infância, além da preferência por produtos que não irritem os olhos, devem ser usados xampus neutros, adequados para não agredir os fios mais finos e delicados. Os pequenos também não necessitam de produtos que ofereçam uma limpeza tão profunda, já que a oleosidade costuma ser mais presente depois da puberdade, com a influência hormonal.

Nas demais idades, o cuidado é individualizado. As indicações variam de acordo com uma série de fatores, como exposição à poluição, rotina e até mesmo o comprimento do cabelo. Também mudam de acordo com os procedimentos feitos nos fios, como constantes alisamentos, uso de tinturas e descolorações.

Com relação à temperatura da água, ela sempre deve ser fria ou, no máximo, morna — a quente é prejudicial aos fios e à pele. Rosimery Vasconcelos explica: "Temperaturas muito altas favorecem as dermatites capilares. A tendência a desenvolver caspa e seborreia é maior nos indivíduos que utilizam água quente constantemente, o que pode levar à queda de fios e outros problemas". É um grande problema para quem tem tendência à oleosidade também, pois as temperaturas altas ressecam o cabelo, o que pode levar a uma conseqüente oleosidade de rebote.

\*Estagiária sob a supervisão de Sibeles Negromonte