

Há dias em que os cabelos acordam rebeldes e de mau humor e, para buscar soluções, é necessário compreender as causas dessa situação

Arquivo pessoal

FIOS sob controle

POR LETÍCIA MOUHAMAD*

Quem nunca lidou com o "bad hair day", expressão usada para designar aqueles dias em que os cabelos amanhecem sem controle, que atire a primeira pedra. As mulheres, em especial, são vítimas constantes deste problema, que exige atenção e paciência para ser resolvido. Primeiro, porque é importante averiguar a frequência em que a situação ocorre e a condição dos fios, já que eles podem revelar algum distúrbio de saúde, e segundo, para que as possibilidades de penteados não se tornem mais uma dor de cabeça.

Segundo a tricologista Marcella de Salles, do centro Fio Terapia Capilar, fatores como estresse, puerpério, deficit de nutrientes e desequilíbrios hormonais, presentes na síndrome dos ovários policísticos, por exemplo, podem deteriorar a saúde dos fios, tornando-os quebradiços, ressecados, opacos e com descamações no couro cabeludo. Nesses casos, é importante procurar um profissional que prescreva o tratamento mais adequado, seja com medicamentos, seja com loções e cremes específicos.

Além disso, a realização de processos químicos, principalmente de escovas progressivas, além da utilização de secadores e chapinhas, comumente está ligada a outro problema: o frizz. "Protetores térmicos, para manter a textura dos fios diante do calor, e reparadores de ponta, para fechar as cutículas, auxiliarão no controle do frizz. Entretanto, é importante escolher o produto adequado para cada cabelo, com a finalidade de evitar o processo de oleosidade" alerta Salles.

É necessário, ainda, ter muita atenção aos hábitos noturnos de cuidados dos fios, evitando ao máximo dormir com os cabelos molhados e úmidos, já que esse ambiente é propício a bactérias e fungos, podendo ocasionar até mesmo mofo no couro cabeludo. Nessas situações, é válido utilizar o secador, após passar o protetor térmico, mas de forma correta: jamais no máximo do aquecimento, a uma distância de 15 centímetros dos fios e sempre movendo o braço, para que o calor não se concentre apenas em uma região.

Para o momento da limpeza, optar pela água morna e fria, em vez de temperaturas muito altas, também é relevante, como adverte a tricologista Rosi Cunha, do instituto Tricologia Integrativa. A água muito quente resseca os fios, tornando-os que-