

A jornada para voltar aos cachos naturais é uma busca para quem se cansou dos produtos químicos no cabelo. Por isso, a transição capilar é mais que uma escolha: é questão de necessidade

POR EDUARDO FERNANDES

**A**tenção, tempo e cuidados especiais. Em busca da própria identidade e de uma melhor autoestima, a transição capilar aparece como um processo importante, mas desafiador. Isso, sobretudo, para as mulheres que passaram boa parte da vida utilizando produtos químicos de alisamento. No entanto, nunca é tarde para retornar às origens. Com muita dedicação e recomendações certas, os cachos no cabelo podem voltar mais vivos e fortes.

De acordo com a cabeleireira e tricologista Janny Matos, é necessário muita coragem para passar por todo esse curso natural de transição capilar. "Indico sempre conversar com pessoas que passaram ou estão passando pelas mesmas mudanças e seguir perfis e grupos nas redes sociais, isso pode ser muito motivador. A melhor forma de passar pelo processo é cuidando dos fios e do couro cabeludo para garantir um crescimento saudável e fortalecer o cabelo natural que está crescendo", afirma.

Todo esse percurso, a depender de cada cabelo, pode levar um tempo considerável. Em alguns casos, será fundamental seguir orientações direcionadas para evitar problemas durante o processo de transição capilar. Além disso, paciência é a chave para toda a jornada de volta aos cachos.

"A transição dura enquanto estiver com 2 texturas de cabelo, por isso ela depende do objetivo da pessoa. Se optar por cortar toda a parte do cabelo quimicamente tratado, a transição pode ser relativamente rápida, de 6 meses a 1 ano. Algumas pessoas optam por uma transição gradual, cortando aos poucos o cabelo com química, nesse caso a transição dura de 2 a 3 anos", destaca Janny.

## Passos importantes

Segundo a tricologista Viviane Coutinho, a transição capilar é o processo de deixar crescer o cabelo



Adrian Fernández/Unsplash

# Melhorando a autoestima

natural, sem a aplicação de tratamentos químicos que alteram sua textura, como alisamentos ou relaxamentos. Para uma transição bem-sucedida, a mulher precisa estar ciente que a jornada pode ser um pouco demorada e, muitas vezes, desafiadora. Por isso, aceitar e abraçar a textura natural do seu cabelo é um dos primeiros passos para uma ótima mudança.

"Fazer cortes regulares para remover gradualmente as partes com química. O "big chop" (corte radical) é uma opção para quem deseja acelerar o processo, mas não é obrigatório", ressalta. Outra recomendação importante é a hidratação e nutrição regular do cabelo, para mantê-lo saudável durante todo o período de transição. Usar máscaras de reconstrução capilar, de acordo com a necessidade do seu cabelo, é essencial para desenvolver os cachos.

Além disso, é importante utilizar produtos específicos para cabelos em transição. "Eles ajudam a cuidar das duas texturas (natural e quimicamente tratada) presentes no cabelo durante o processo. Opte, também, por penteados que protejam o cabelo e minimizem a manipulação, como tranças, twists, coques e penteados com lenços. Isso ajuda a evitar a quebra e facilita o crescimento saudável", acrescenta Viviane.

Para cabelos com química, remover os produtos usados pode ser um desafio. Entretanto, Viviane afirma que algumas dicas podem ser usadas. "Realizar tratamentos de reconstrução capilar ajudam a fortalecer o cabelo quimicamente tratado enquanto a parte natural cresce. Como mencionado, cortes regulares ajudam a remover gradualmente a parte quimicamente tratada. Tratamentos detox no couro cabeludo e no cabelo auxiliam na remoção de resíduos de produtos químicos", completa a profissional

## CUIDADOS ESPECIAIS:

Embora não seja possível "acelerar" o crescimento natural do cabelo, algumas práticas podem ajudar a manter o cabelo saudável e reduzir a necessidade de cortes radicais:

- Alimentação balanceada: uma dieta rica em vitaminas e minerais essenciais, como biotina, vitamina E e zinco, pode promover o crescimento saudável do cabelo.
- Suplementos: suplementos vitamínicos específicos para o cabelo podem ajudar a melhorar a saúde capilar.
- Massagem no couro cabeludo: massagens regulares no couro cabeludo com óleos essenciais podem estimular a circulação sanguínea e promover o crescimento capilar.

## Orientações:

- Evitar químicas: não aplicar novos tratamentos químicos durante a transição. Isso pode danificar ainda mais o cabelo e prolongar o processo.
- Excesso de calor: evitar o uso excessivo de ferramentas de calor, como chapinhas e secadores, que podem causar quebra e danos ao cabelo.
- Manipulação excessiva: manter a manipulação mínima para evitar a quebra. Penteados protetores são uma boa estratégia.

**Fonte:** tricologista Viviane Coutinho