

Dando adeus aos cabelos danificados

POR GABRIELA SENA

Sair com os cabelos bem modelados e arrumados todos os dias é o desejo de muitas mulheres. Seja para ondular, cachear ou simplesmente manter a textura natural dos fios, a rotina de cuidados pode ser desafiadora. Afinal, ninguém merece depender de secador, chapinha e babyliss diariamente. Além de serem trabalhosos e consumirem tempo, esses equipamentos podem causar danos significativos aos fios quando usados em excesso.

De acordo com a hair stylist e especialista em beleza Marina Groke, da Escova Express, o calor intenso retira a umidade natural do cabelo, deixando-o seco e quebradiço. “A cutícula capilar, responsável por proteger os fios, é danificada pela exposição frequente ao calor, tornando os cabelos mais porosos e suscetíveis a outros danos, como pontas duplas e frizz. O calor também pode alterar a estrutura interna do fio, o córtex, enfraquecendo-o e levando à quebra”, alerta ela.

Diante desses riscos, diversas técnicas de modelagem sem o uso de fontes de calor estão ganhando cada vez mais espaço e conquistando adeptos nas redes sociais. As opções são variadas: tranças, acessórios como bobes e tiaras, e até alternativas mais caseiras, com o uso de meias. Além de garantirem resultados incríveis, essas práticas ajudam a preservar a saúde e a força natural dos fios.

Embora estejam voltando a ganhar popularidade agora, alguns desses truques são bem

mais antigos. Afinal, antes da invenção de babyliss, chapinha e secador, as mulheres já arrumavam seus cabelos com o que tinham em casa. Para Marina, esse retorno está ligado à crescente conscientização sobre a saúde dos cabelos e à busca por práticas mais sustentáveis.

“Com a popularização das redes sociais, especialmente *TikTok* e *Instagram*, muitas mulheres têm compartilhado suas rotinas de beleza e experiências, mostrando que é possível obter resultados incríveis sem o uso de ferramentas quentes”, afirma a especialista. Não só isso, o apelo nostálgico também tem grande influência. “Muitas mulheres estão redescobrendo práticas que suas mães ou avós utilizavam, misturando inovação com tradição”, complementa.

Como fazer

Para quem deseja modelar o cabelo de forma prática e saudável, existem várias técnicas que prometem resultados incríveis sem o uso de calor. Para modelar as franjas e deixá-las com aspecto de escovadas, uma das técnicas favoritas das especialistas é o uso de bobes, um truque antigo e eficaz para dar forma e volume. O ideal é utilizá-los com os cabelos úmidos, pois a umidade ajuda a fixar a forma dos cachos. “Primeiro, lave os cabelos da forma habitual e retire bem o excesso de água com a toalha. Em seguida, aplique um leave-in adequado para a textura dos fios”, orienta Marta Correia, hair stylist do salão Lord.



Na série *Euphoria*, a personagem Cassie utiliza o modelador de cetim todas as noites.

PARA DURAR O DIA TODO

Além de manter a saúde dos fios, uma das principais vantagens de utilizar os métodos citados é a durabilidade dos estilos. “Os cachos e as ondas tendem a manter sua forma por mais tempo, já que são formados de maneira mais natural e não expõem os fios a temperaturas elevadas”, esclarece Marina. Entretanto, para que o penteado fique no lugar, alguns cuidados são importantes. Com a ajuda da hair stylist Marina Groke, da Escova Express, a Revista separou algumas orientações. Confira:

- Comece com um cabelo limpo e bem tratado. Utilize um bom condicionador e, se possível, um leave-in para ajudar na definição e na hidratação.
- Aplique um mousse ou um spray fixador leve antes de modelar os fios, pois isso ajudará a manter a forma dos cachos e das ondas.
- Certifique-se de que o cabelo esteja completamente seco antes de soltar os cachos ou desfazer o penteado; se ainda estiver úmido, pode perder a forma rapidamente.
- Ao soltar os cachos, evite desmanchar muito os fios e use os dedos para separá-los suavemente, o que ajuda a manter a definição. Se necessário, reaplique um pouco de spray fixador.