

## Beleza

Baseado na sequência de tratamentos de hidratação, nutrição e reconstrução, o cronograma capilar é o aliado de muitas mulheres na busca por cabelos mais saudáveis. Saiba como fazê-lo em casa

POR GABRIELA SENA\*

**P**ara muitas mulheres, o cuidado com o cabelo é mais do que uma simples preocupação com a estética: é uma questão de autoestima e valorização pessoal. Entre as práticas mais populares para obter fios saudáveis e resistentes está o cronograma capilar, uma rotina que pode ser planejada e executada para tratar dos fios em casa.

Conforme explica Carolina Ronchesi, CEO da PIAVE Cosmetics, essa estratégia consiste em um planejamento de tratamentos específicos que visa cuidar da saúde dos cabelos de forma personalizada. “Ele serve para recuperar danos causados por processos químicos, exposição ao Sol, uso de secadores e chapinhas, ou simplesmente para manter os fios saudáveis”, detalha.

O cronograma é especialmente indicado para cabelos que sofrem com química, como colorações e alisamentos, ou que são expostos regularmente a ferramentas de calor. Sua estrutura é composta por três tratamentos essenciais: hidratação, nutrição e reconstrução, aplicados de acordo com as necessidades de cada cabelo.

### **Hidratação: o primeiro passo para reter umidade**

Segundo Gisela Prochaska, CEO do Stylebar, a hidratação é o tratamento mais básico do cronograma e tem como objetivo repor a água dos fios. “Essa etapa é fundamental para combater o ressecamento e proporcionar maleabilidade e brilho ao cabelo”, afirma ela. Aqui, é interessante procurar por máscaras com ativos como babosa, pantenol, ácido hialurônico e água de coco.

### **Nutrição: definição e controle**

A nutrição, por sua vez, repõe os óleos naturais e ajuda a selar a umidade, oferecendo mais definição, brilho e controle de volume. “Esse



# Terapia para os FIOS

tratamento é ideal para cabelos com frizz, porosidades ou fios quebradiços”, explica Gisela. Os principais ativos presentes nas máscaras devem ser óleos vegetais, como de argan, de coco, manteiga de karité e de abacate.

### **Reconstrução: fortalecendo a estrutura dos fios**

Já a reconstrução foca em repor proteínas essenciais, como a queratina, que fortalece a

estrutura capilar. “Ela é indicada para cabelos quebradiços, finos, elásticos ou que passaram por processos químicos pesados”, detalha Gisela. Esse tratamento é poderoso para recuperar a resistência dos fios, mas deve ser usado com moderação para evitar o enrijecimento. “Os produtos devem conter queratina, colágeno, proteína do trigo ou aminoácidos.”

**\*Estagiária sob a supervisão de Sibe Negromonte**