

Beleza

A transição para os fios brancos pode ser desafiadora, mas com os cuidados certos, é possível passar por essa fase com beleza, saúde e autoconfiança

POR LUIZA MARINHO*

Assumir os fios brancos ou grisalhos de forma natural tem se tornado uma escolha cada vez mais comum, mas, para muitos, esse processo pode ser desafiador, especialmente no período de transição. Durante essa fase, é comum que os cabelos apresentem uma mistura de tons, o que pode gerar insegurança quanto à aparência. No entanto, com os cuidados adequados, é possível passar por essa transformação sem prejudicar a saúde capilar e mantendo os fios bonitos e saudáveis.

Muitas pessoas que optam por deixar os cabelos grisalhos ou brancos enfrentam um período de transição desafiador, no qual os fios apresentam dois tons diferentes. A dermatologista Carolina Speyer compartilha valiosas dicas sobre como lidar com as mudanças nos cabelos durante esse processo. “Acredito que evitar químicas em excesso é fundamental. O período da transição pode ser difícil para muitas pessoas, pois são alguns meses em que o cabelo estará com dois aspectos diferentes, mas é apenas uma fase”, incentiva.

Para garantir que os fios não fiquem opacos ou envelheçam, ela recomenda os cuidados básicos: “Vale cuidar bem como em qualquer outra fase da vida. Hidratar e evitar calor excessivo evitarão maior dano à fibra capilar e garantirão um aspecto mais saudável aos fios”, ensina.

Outro desafio para quem decide assumir os cabelos grisalhos é o amarelamento, que pode ocorrer com a exposição ao Sol, à piscina ou ao mar. Para prevenir esse efeito, a dermatologista sugere algumas medidas simples: “Uma dica é molhar o cabelo com água doce antes de entrar no mar ou na piscina e, após a exposição, utilizar xampus e máscaras matizadoras roxas ou prateadas”.

Além disso, a textura do cabelo pode mudar com o surgimento dos fios brancos, ficando mais ressecada e com maior tendência ao frizz. Para lidar com isso, Carolina recomenda cortar os fios regularmente. “Os cortes regulares ajudam a retirar as pontas, que podem acabar ficando mais quebradiças e formar as famosas pontas duplas, que conferem um aspecto de frizz para o cabelo.”



A médica também destaca a importância da hidratação e do uso de óleos finalizadores, durante o dia, para manter os fios macios e saudáveis. Eles garantirão maior maciez aos fios.

Naturalidade

Rosângela Jesus, 67, começou a ter fios brancos aos 29 anos e sempre fez questão de pintá-los. “Eu tinha o cabelo vermelho, então sempre que crescia, eu pintava. Isso perdurou por muitos anos.” Porém, quando sua filha engravidou, tudo mudou. “Minha filha teve eclâmpsia durante a gravidez e os médicos disseram que seria um milagre se ambas sobrevivessem. Sabendo disso, fiz uma promessa que, se caso tudo ocorresse bem, ficaria sete anos sem cortar o cabelo.”

Com filha e neta saudáveis, Rosângela cumpriu a promessa. “Fiquei sete anos sem cortar o cabelo, e, com isso, o meu cabelo ficou muito branco, e eu

não fazia questão de pintar. Depois que cumpri meu objetivo, cortei o cabelo e ele ficou branco de vez. De lá para cá, eu nunca mais pintei”, completa.

A aposentada revela que recebeu julgamentos ao optar por deixar as madeixas naturais. “Claro que a gente escuta várias pessoas dizendo que o cabelo branco deixa a pessoa mais velha e que deveria pintar. Até hoje, eu escuto isso. Só que, para mim, se fosse pintar, teria que fazer isso toda semana, e isso acabaria prejudicando muito o fio.”

Saúde

Como muitas grisalhas, Rosângela tem cuidados específicos com o cabelo. “Com o que os outros vão falar, eu não me preocupo mais, a única coisa que me preocupa são os cuidados. Por isso, lavo os fios com xampus específicos e matizadores (produtos que neutralizam tons indesejados nos cabelos, como o amarelado