

leves, sempre após avaliação médica. A esfoliação, se feita, deve ser suave e só é retomada quando a pele estiver totalmente recuperada.

Os efeitos do verão não se limitam à pele do rosto e do corpo. O couro cabeludo também sofre com o aumento da temperatura e da exposição solar, o que estimula a produção de suor e oleosidade. Esse cenário favorece inflamações, caspa, dermatite seborreica e sensibilidade local.

Segundo Regina Buffman, embora a oleosidade não cause queda capilar diretamente, o excesso pode obstruir os folículos e favorecer processos inflamatórios. "Quando o couro cabeludo está inflamado, o ciclo de crescimento do fio pode ser prejudicado, levando a uma queda mais acentuada ou ao afinamento dos fios", explica.

Antes de viajar, manter o couro cabeludo limpo, equilibrado e livre de resíduos é essencial. Ajustar a frequência de lavagem, utilizar xampus adequados ao tipo de couro cabeludo e realizar tratamentos preventivos ajudam a evitar desequilíbrios durante a exposição ao Sol, ao calor e à umidade.

Após a viagem, sinais como coceira frequente, descamação, sensibilidade, oleosidade excessiva ou ressecamento, queda acima do habitual e sensação de ardor indicam a necessidade de cuidados específicos. Tratamentos calmantes, detox capilar, hidratação e, quando necessário, terapias clínicas como fototerapia e uso de ativos específicos ajudam a restaurar a saúde do couro cabeludo.

Estética, proteção e manutenção

Para o hair stylist e visagista Diogo Geovanne, o verão reúne todos os principais vilões da saúde capilar. "Sol intenso, sal do mar, cloro da piscina, vento, suor e o uso frequente de ferramentas térmicas sem proteção ressecam os fios, desbotam a cor, aumentam o frizz e favorecem a quebra", afirma.

A preparação dos fios deve começar antes da viagem. Investir em hidratações profundas, reduzir o uso de química e calor e cortar pontas ressecadas ajudam a fortalecer o cabelo. "Produtos com proteção solar capilar e leave-ins nutritivos criam uma barreira de proteção durante a exposição", explica Diogo.

No dia a dia do verão, hábitos simples fazem grande diferença: usar leave-in com proteção UV, evitar prender o cabelo molhado, enxaguar os fios após contato com mar ou piscina, reduzir o uso de secador e chapinha e proteger os cabelos com chapéus, bonés ou lenços pode ajudar.

Recuperação capilar

Depois da temporada de Sol intenso, os fios costumam apresentar ressecamento, opacidade, quebra e perda de movimento. Nesse momento, o foco deve ser a reposição de água, lipídios e massa capilar.

Neutrogena Sun Fresh Protetor Solar Corporal FPS 90, 200ml (R\$ 84,16)

NIVEA SUN Pós-Sol Reparador 175ml - Com bio Aloe Vera (R\$ 47,90)



Dove Beauty Scrub Esfoliante Corporal de Coco e Açúcar Mascavo 280g (R\$ 48,79)



Sérum Vitamina C Principia (R\$ 64,00)



CeraVe Loção Facial Hidratante AM FPS 50 com 3 Ceramidas Essenciais, Ácido Hialurônico e Niacinamida, Hidratação 24h e Proteção UVA/UVB - (R\$ 87,34)

NIVEA Protetor Solar Hidratante Labial Sun Protect FPS 30 4,8 g (R\$ 19,90)



Hidratações intensas, tratamentos de nutrição profunda, reconstrução, cronograma capilar personalizado, cauterização e terapias de brilho estão entre os tratamentos mais indicados em salão.

"A recuperação pós-verão é tão importante quanto a proteção durante a estação. É ela que devolve força, vitalidade e aparência saudável aos fios", refor-

ça Diogo. O verão pode ser vivido com leveza e prazer, desde que acompanhado de cuidados conscientes. Pele e cabelos refletem os excessos dessa época, mas também respondem positivamente à prevenção, à proteção adequada e à recuperação correta.

***Estagiária sob supervisão de Eduardo Fernandes**