

Especialistas afirmam que cuidar do couro cabeludo é o primeiro passo para fios mais fortes, saudáveis e resistentes. Saiba como incluir os cuidados no dia a dia

POR GIOVANNA KUNZ

Durante muito tempo, a atenção aos cabelos ficou restrita ao comprimento dos fios. No entanto, dermatologistas e tricólogos reforçam que a verdadeira saúde capilar começa antes de eles aparecerem, no couro cabeludo. É nesse "solo" que o cabelo nasce, cresce e se fortalece, ou, quando algo não vai bem, enfraquece, cai e perde vitalidade.

O chamado scalp care reúne um conjunto de cuidados dermatológicos voltados especificamente para essa região. "Assim como a pele do rosto, o couro cabeludo é uma extensão da pele e precisa estar saudável para que os fios cresçam fortes, brilhantes e resistentes", explica a médica dermatologista Regina Buffman. Segundo ela, quando há desequilíbrio, todo o ciclo de crescimento capilar pode ser comprometido, favorecendo queda, afinamento dos fios, oleosidade excessiva, descamação e inflamações.

Os sinais de alerta costumam ser claros. Coceira frequente, oleosidade excessiva ou ressecamento intenso, descamação persistente, sensação de ardência, queda de cabelo acima do habitual e fios opacos ou frágeis indicam que o couro cabeludo pode estar inflamado, desidratado ou com desequilíbrio da microbiota local. "Esses sintomas não devem ser ignorados, porque refletem um problema que começa na pele e se manifesta no fio", destaca Regina.

Identificar o tipo de couro cabeludo é o primeiro passo para um cuidado eficiente. Oleoso, seco, sensível ou com tendência à caspa exigem abordagens diferentes, desde xampus equilibrantes até fórmulas calmantes, antifúngicas ou hidratantes. O diagnóstico correto, reforça a dermatologista, pode ser feito por meio de avaliação clínica ou dermatoscopia capilar, evitando tratamentos inadequados e automedicação.

Em regiões de clima quente e úmido, como grande parte do Brasil, esses cuidados ganham ainda mais importância. O médico tricólogo Misael do Nascimento chama atenção para os desafios impostos pelo ambiente e pelo estilo de vida. "No consultório, observo que o paciente masculino lida com um desafio triplo: a genética, que favorece a oleosidade e a calvície; o clima

Freepik



Esfregar o couro cabeludo e aumentar a circulação sanguínea na área é crucial para a saúde capilar

Rotina de scalp care

brasileiro, que estimula o suor e a proliferação de fungos; e o preconceito cultural em relação ao autocuidado", afirma. Segundo ele, a resistência em adotar uma rotina básica acaba atrasando diagnósticos e tratamentos.

Para Misael, a higienização assertiva é indispensável. "O homem não deve ter medo de lavar o cabelo diariamente; o acúmulo de sebo e suor é inflamatório." Ele alerta, ainda, para o uso frequente de bonés e capacetes, que criam um microclima quente e úmido, ideal para o desenvolvimento da

dermatite seborreica. Nesses casos, xampus com ativos seborreguladores e a fotoproteção do couro cabeludo, com filtros solares em spray ou barreiras físicas, ajudam a evitar o dano actínico que prejudica a qualidade do fio.

Atenção à esfoliação

Outro ponto que gera dúvidas é a esfoliação do couro cabeludo. Para Regina Buffman, ela é uma aliada importante quando bem indicada. "A esfoliação