Fios em alerta

Cabelos danificados surgem por diversas causas

Reprodução/Freepik

Entre químicas, calor excessivo, hábitos diários e sinais muitas vezes ignorados, especialistas explicam como diferenciar fios apenas ressecados de cabelos estruturalmente danificados

POR GIOVANNA RODRIGUES*

Entre frizz fora de controle, pontas espigadas, opacidade, quebra no banho, excesso de queda, após colorações, alisamentos, descolorações e ferramentas térmicas, identificar se o cabelo está apenas ressecado ou realmente danificado deixou de ser uma questão estética e passou a ser, muitas vezes, um alerta sobre a saúde dos fios e do couro cabeludo.

O problema é que muitos sinais costumam ser ignorados. A falta de brilho pode parecer apenas consequência de dias mais corridos, o frizz pode ser atribuído ao clima, e a quebra pode passar despercebida em meio ao excesso de produtos prometendo "recuperação imediata". Mas especialistas alertam que nem todo cabelo sem vida precisa apenas de uma máscara hidratante e, em alguns casos, pede diagnóstico, tratamento específico e, eventualmente, até intervenção médica.

Segundo Valter Ferreira, terapeuta capilar do Vann Beauté, a principal diferença entre um fio ressecado e um fio estruturalmente danificado está na profundidade da agressão. "O cabelo ressecado normalmente apresenta falta de hidratação natural. Os fios ficam mais ásperos ao toque, sem brilho, com frizz e aparência opaca, mas ainda conseguem manter certa elasticidade e resistência", explica.

Já o cabelo danificado, segundo ele, sofreu agressões mais profundas, geralmente provocadas por excesso de química, descoloração, chapinha, secador ou até atrito mecânico. "Nesse caso, o fio perde massa, fica extremamente poroso, quebra com facilidade, apresenta pontas duplas e muitas vezes fica elástico quando molhado, sinal de que sua estrutura interna foi comprometida."

A avaliação é compartilhada por Letícia Figueiredo, hairstylist e terapeuta capilar, que observa no salão um padrão recorrente entre as clientes. "Muitas chegam dizendo: 'meu cabelo não reage a nada'. Quando avaliamos de perto, percebemos que o fio perdeu água, nutrientes e massa."

Ela explica que o cabelo realmente danificado pode apresentar sinais ainda mais graves. "Ele pode quebrar com facilidade, apresentar pontas muito afinadas, excesso de porosidade, elasticidade alterada, aspecto emborrachado ou rígido demais. Às vezes, parece até que derrete"

O couro cabeludo

Se o comprimento costuma receber toda a atenção diante do espelho, especialistas alertam que a saúde capilar começa muito antes das pontas. "A relação é direta: o couro cabeludo funciona como o solo onde o fio nasce e se desenvolve", explica Valter.

Segundo ele, quando essa região está saudável, com circulação equilibrada e sem inflamações, os fios tendem a crescer mais fortes, resistentes e com melhor qualidade. Em contrapartida, excesso de oleosidade, caspa, descamação, sensibilidade ou obstrução dos folículos podem comprometer tanto o crescimento quanto a recuperação de fios já fragilizados. "Muitas pessoas focam apenas no comprimento dos fios e esquecem que a saúde capilar começa na raiz."

Entre os quadros mais frequentes observados em consultório, Valter cita quebra capilar, afinamento progressivo, queda acentuada, excesso de porosidade, pontas extremamente ressecadas e couro cabeludo sensibilizado, especialmente em quem realiza química com frequência ou usa calor diariamente sem proteção.

A dermatologista Regina Buffman explica que há sinais claros de que o problema merece avaliação médica. "Quando o paciente percebe queda intensa, afinamento progressivo dos fios, falhas no couro cabeludo, coceira, dor, descamação ou quebra persistente, mesmo após cuidados cosméticos, é importante investigar."

Segundo ela, alterações hormonais, inflamações, doenças autoimunes e carências nutricionais também podem estar por trás da fragilidade capilar. "O cabelo é muito sensível às carências nutricionais."

A investigação costuma incluir exames laboratoriais e, em alguns casos, a tricoscopia — exame que amplia a visualização dos fios e do couro cabeludo.

Hormônios, menopausa, pós-parto e estresse também entram na lista de fatores capazes de alterar a saúde dos fios. "O pós-parto costuma causar uma queda importante alguns meses após o nascimento do bebê. Já a menopausa pode provocar afinamento dos fios devido à redução hormonal. O estresse também interfere bastante, podendo desencadear queda acentuada e inflamação no couro cabeludo", explica Regina.

Os grandes vilões dos fios

Se antes a química era apontada como a principal responsável pelos danos, hoje existe um combo de agressões. "A química em excesso continua sendo uma das principais causas, mas o maior problema não é apenas os procedimentos químicos, mas fazê-los em um cabelo que já está fraco, sem preparo e sem manutenção", afirma Letícia.

Luiz Marcelo, especialista em visagismo, coloração e corte no Helio Instituto de Beleza, explica que entre os procedimentos mais agressivos, há consenso entre a descoloração, que é considerada a principal vilã, relaxamentos e alisamentos fortes, colorações frequentes e acumulativas e progressivas feitas com químicas incompatíveis.

O especialista reforça que qualquer procedimento químico agride a fibra. "Para serem executados, é primordial fazer um diagnóstico da saúde capilar para evitar possíveis danos."