Mas a química não trabalha sozinha. "Chapinha, secador e modeladores podem ressecar, enfraquecer e até quebrar os fios com o tempo", alerta Letícia. A recomendação é clara: temperatura adequada, menos repetições na mesma mecha e proteção térmica sempre.

Erros comuns

Alguns hábitos aparentemente inofensivos acabam por sabotar a recuperação, como dormir com o cabelo molhado, prender os fios de forma muito apertada, lavar com água muito quente, aplicar excesso de produtos sem critério e até misturar máscaras, óleos e queratina sem saber exatamente do que o cabelo precisa.

Esses comportamentos, aparentemente banais, aparecem repetidamente entre os principais erros apontados pelos especialistas. "O problema acontece quando as pessoas usam produtos sem necessidade ou em excesso, o que pode gerar efeito contrário", explica Valter.

Letícia reforça que uma das falhas mais comuns está no excesso de proteína. Luiz concorda e alerta para o uso excessivo de produtos à base de queratina."Queratina em excesso pode deixar o cabelo rígido. O ideal é acompanhar com teste de elasticidade."

***Estagiária sob supervisão de Sibele Negromonte**

CRONOGRAMA, DETOX E ROTINA

O famoso cronograma capilar ainda divide opiniões. Para Luiz Marcelo, ele funciona bem em cabelos ressecados ou com danos leves, desde que seja feito corretamente.

Já Letícia prefere uma abordagem mais integrada. "Eu, particularmente, não acredito que o cronograma tradicional seja o melhor caminho para a maioria das mulheres. A maioria dos cabelos brasileiros perde água, nutrientes e massa ao mesmo tempo." Na prática, ela defende tratamentos que combinam hidratação, nutrição e reconstrução de forma equilibrada.

Valter acrescenta que uma rotina realmente personalizada deve considerar o tipo de couro cabeludo, histórico químico, frequência de lavagem, alimentação, exposição ao calor e até questões hormonais. "Não existe uma fórmula única para todo mundo."

Ele também recomenda limpezas profundas ou detox entre 15 e 30 dias, dependendo do perfil do couro cabeludo. Pessoas com maior oleosidade, prática intensa de atividade física ou uso frequente de finalizadores podem precisar de intervalos menores. Massageadores capilares, tônicos e óleos vegetais também podem ajudar, desde que usados com indicação adequada.

A pergunta que mais aparece nos salões é também uma das mais difíceis de responder: um cabelo muito danificado pode voltar a ser saudável? A resposta, segundo os especialistas, depende do grau de comprometimento. "Em muitos casos, conseguimos recuperar bastante a saúde e a aparência dos fios com protocolos adequados de hidratação, nutrição e reconstrução", afirma Valter. "Porém, quando o cabelo já perdeu grande parte da sua estrutura interna, existe um limite para a recuperação."

Letícia resume de forma direta: "Tratamento ajuda muito, mas ele não cola um fio que já se rompeu completamente."