

um brilho mais sutil. Contudo, muitas vezes não oferecem a reposição de lipídios que o cabelo crespo precisa para se manter saudável, hidratado e com bom desempenho no dia a dia”, aconselha. De acordo com ela, a nutrição é a etapa mais importante do cronograma capilar, sobretudo para cabelos crespos.

Isso porque esse tipo de fio tem mais dificuldade de distribuir a oleosidade natural produzida no couro cabeludo até as pontas. Como consequência, tende a ser mais ressecado e precisa de uma reposição maior de lipídios. Assim, é necessário o uso de produtos ricos em óleos e manteigas vegetais, os quais ajudam a devolver a maciez, controlar o ressecamento, reduzir o frizz, melhorar a definição e aumentar a maleabilidade dos fios.

Semelhante ao processo natural de distribuição desigual de oleosidade entre a raiz e as pontas que acontece nos cabelos crespos, os cacheados e ondulados sofrem mais danos, naturalmente. Nesses casos, Helena afirma que o impacto maior é quando o cabelo não recebe os nutrientes de que necessita. “A longo prazo, o uso destes produtos inadequados pode resultar em um maior ressecamento e em uma porosidade elevada – quando as cutículas estão

muito abertas ou danificadas. O cabelo absorve água e produtos rapidamente, mas perde todos eles na mesma velocidade – ou algum dano mais agressivo à fibra capilar”, acrescenta.

As características de cabelos danificados são visíveis, como fios ásperos, que embaraçam fácil e que quebram com facilidade. Helena conta que o uso de produtos naturais é mais recomendado, por serem biocompatíveis, e serem similares aos óleos encontrados no couro cabeludo. Aqueles que são mais ondulados e lisos podem ser confundidos, quando não há o tratamento correto. Quando a curvatura não é bem tratada, ela pode ser dita como um cabelo liso com muito frizz, o chamado ‘liso rebelde’. Nesses casos, é necessária uma atenção especial na finalização, o que altera diretamente a forma que ele se porta quando seco.

Tanto para os cachos quanto para as ondas, o ideal é lavar com água fria ou morna em dias alternados para manter a oleosidade natural, que protege e dá brilho aos fios. Além disso, as etapas de hidratação, que repõe a água, nutrição, sela as cutículas e combate o frizz, e reconstrução, recompõe a massa capilar, são essenciais para a saúde dos fios. A finalização também

é primordial. O uso de mousses e leave-in leves em cabelos ondulados, junto do movimento de amassar de baixo para cima, ajuda a definir as ondas. Nos cachos, cremes mais grossos e gelatinas dão forma e volume.

Nos cabelos lisos, as necessidades são outras. A oleosidade torna-se um problema, principalmente os mais finos, os quais tendem a ter mais capacidade de deslize dos óleos naturais do couro cabeludo, tornando-se escorregadios e sem corpo. Os lisos mais grossos são mais secos, e podem se dar bem com produtos com mais óleos, os de cabelos cacheados. Outro ponto a se atentar é quando a pessoa está passando pela transição capilar, momento em que o cabelo fica com duas texturas diferentes, cada uma com necessidades específicas.

A parte alisada tende a ser mais frágil e fica propensa a quebrar, enquanto a que nasce naturalmente precisa de cuidados voltados a curvatura. Com isso, é fundamental investir em protetores térmicos e solares, além de finalizadores específicos para cabelos crespos e cacheados, como mousses e gelatinas, que ajudam a definir a curvatura sem ressecamento.

***Estagiária sob supervisão de Eduardo Fernandes**

★★★★★

BAILARINOS RECONHECIDOS INTERNACIONALMENTE
PELA EXCELÊNCIA ARTÍSTICA

GALA CONCERT

THE MOSCOW BALLET

OKSANA BONDAREVA
E GRANDE ELENCO

BRASÍLIA - DF

SÁBADO
25 DE JULHO
DE 2026

CENTRO DE CONVENÇÕES
ULYSSES

REALIZAÇÃO
3M ENTERTAINMENT