

ma eda



A PREVENÇÃO

■ A prevenção não garante que o cabelo não sofrerá queda, mas pode auxiliar a saúde capilar. Nesse sentido, uma alimentação saudável — com consumo adequado de ferro e proteínas — é fundamental, juntamente com evitar o uso diário de penteados que puxem excessivamente os fios, procedimentos químicos frequentes e o uso excessivo de fontes de calor.

Palavra do especialista

Quais são os truques de estilização, corte ou repartição do cabelo mais eficientes para dar a sensação de maior volume?

Quando existe uma diminuição de densidade, alguns recursos visuais realmente podem ajudar. Na repartição, por exemplo, evitar uma linha muito marcada justamente na região de menor densidade pode diminuir a exposição do couro cabeludo. Mudar a direção da risca e trabalhar a raiz com mais movimento também pode criar uma percepção de maior volume. No corte, é muito importante avaliar individualmente o cabelo. Em fios mais finos ou com pouca densidade, um corte com uma base mais preenchida pode favorecer visualmente o volume. Já um excesso de camadas ou desfiado, dependendo do caso, pode retirar ainda mais massa das pontas e evidenciar a sensação de pouco cabelo. Na finalização, gosto de trabalhar com leveza: evitar excesso de produtos pesados na raiz e utilizar técnicas que proporcionem movimento e sustentação. Mas é importante lembrar que esses são recursos estéticos para melhorar a aparência de volume. Quando existe uma queda ou uma redução real da densidade, precisamos investigar a causa.

Existe algum risco de certas técnicas de extensão ou penteados muito tracionados piorarem o quadro de calvície?

Tudo o que gera tração excessiva e repetitiva sobre os fios e o couro cabeludo merece atenção. Penteados muito apertados, rabos de cavalo constantemente tracionados, tranças muito justas e algumas técnicas de extensão podem exercer uma força contínua sobre o folículo. Quando isso acontece de maneira frequente ou prolongada, pode surgir o que chamamos de alopecia por tração, que é uma perda de cabelo relacionada justamente a essa tensão mecânica. Em pessoas que já apresentam afinamento, queda ou algum tipo de alopecia, essa sobrecarga pode agravar uma região que já está fragilizada. Por isso, o mega-hair não deve ser tratado como uma técnica igual para todas as pessoas. Antes da aplicação, é importante observar a densidade, a espessura dos fios, a condição do couro cabeludo e se já existem sinais de queda ou afinamento. A escolha da técnica, do peso e da distribuição das mechas precisa respeitar a estrutura daquele cabelo.

Fabiana Natividade é tricologista e profissional da área da beleza há 16 anos