



SOL  
na cabeça

**Não é difícil proteger o cabelo dos efeitos do verão. Existem recursos poderosos, que ajudam a driblar a ação do trio sol + cloro + sal e que ainda deixam os fios brilhantes e saudáveis. Siga, à risca, nossa lista de ações**

BLUMA DE MORAES

**É** fatal: calor, sal, areia, vento e cloro não são aliados das mechas bonitas. E, como não há quem resista a curtir os dias ensolarados, vale a pena investir na proteção da cabeleira. Isso mesmo: em tempos de sol a pino, cuidar dela é tão importante quanto da pele: o calor destrói a queratina; as águas do mar e da piscina desbotam a cor; o atrito com o vento e a areia detonam a elasticidade e o brilho do fio. Resultado: no fim da temporada, o visual está precisando de UTI. Para evitar que isso aconteça, selecionamos 20 dicas bacaníssimas para você colocar em prática. Aí só desfilas os cachos mais lindos do que nunca.

**1** Não faltam nas prateleiras xampus, condicionadores e finalizadores turbinados com FPS. "Essas opções são ideais para os dias ensolarados porque evitam que os fios fiquem ressecados, quebradiços e ainda desbotados", lembra Denilson Azevedo, cabeleireiro do salão Franck Provost (SP). Escolha a opção que mais se adapta ao seu tipo de fibra — existem diversas texturas — e não saia de casa desprotegida.

**3** Para diminuir o volume do cabelo ressecado pelo sol, Enzo Junior, cabeleireiro (SP), enriquece a máscara de hidratação com mamão papaia. "A papaína, substância encontrada na fruta, amolece o fio, deixando-o mais maleável

e reduz o volume." Em casa, misture seu cosmético preferido com ¼ de mamão e passe nas madeixas. Deixe repousar por oito minutos e enxágüe bem. A cada 15 dias, repita o ritual.



**2** A mistura de vitamina E com água e polpa de coco é ideal para fortalecer os fios, ensina Enzo Junior, cabeleireiro do Studio Theo Carias (SP). "Enquanto a vitamina hidrata, o coco dá corpo à fibra." Então, mãos à obra para preparar a sua poção mágica: bata os dois ingredientes no liquidificador até obter uma pasta homogênea. Aplique-a no cabelo limpo. Deixe agir por oito minutos e depois enxágüe com água morna. O ideal é repetir o processo a cada dez dias.

**4** O chapéu Panamá foi eleito o acessório mais charmoso do verão de 2009. De palha, não esquenta a cabeça e impede que o sol incida nos fios e queirne-os. Ou seja, é proteção na certa. Escolha o seu modelo, incremente-o com um lenço e desfile provocando olhares.

**5** "O cabelo tingido é o que mais sofre com o efeito dos raios solares, especialmente o vermelho e o loiro", alerta Eduardo Cosmo, terapeuta capilar da Vita Derm. Por isso, é essencial fazer uso de máscara formulada para fios coloridos. "Esses produtos protegem do sol, do cloro e do sal, evitando que o cabelo desbote ou fique esverdeado."

**6** O corte curto é hit no verão. Além de deixar a nuca à mostra, uma poderosa arma de sedução, é refrescante. Para quem não quer radicalizar e prefere os fios mais longos, o visual com as pontas desfiadas e desalinhas também é moderno, elegante e fácil de arrumar.

- 1. Color Shock Serum Manutenção da Cor, Vive, R\$ 20.** Aplicar no cabelo seco ou antes de usar o secador. Possui filtro solar.
- 2. Máscara Pós-sol, Natura, R\$ 22.** Combina extrato de coco com filtro UV, ingredientes que auxiliam a hidratar e reparar as mechas expostas ao sol.
- 3. Creme para Pentear Elseve Solar, L'Oréal Paris, R\$ 7.** Tem o composto Hydralium + Filtro UV, desenvolvido pela marca, encapa o fio, prevenindo do ressecamento.
- 4. Color Perfect Daily Conditioner, Paul Mitchell, R\$ 34.** Dá força, elasticidade e brilho à cabeleira, além de hidratação imediata.



Uma vez por semana, faça um tratamento ultra-hidratante. Escolha um cosmético emoliente, rico em manteiga de karité e óleos vegetais, como o de buriti e o de girassol, aplique no cabelo limpo, espere 15 minutos e enxágüe. O cuidado é especial para dar brilho e conferir maciez.

- 5. **White Lilly, Bain de Terre, R\$ 60.** Sem enxágüe, contém extrato de linho branco que nutre e condiciona as fibras e evita as pontas duplas.
- 6. **Máscara Reparação Intensa Verão, Pantene, R\$ 16.** A Pró-Vitamina B5, especialmente formulada pela marca, penetra no interior da fibra e reconstitui a queratina, devolvendo flexibilidade às madeixas.
- 7. **Shampoo Pós-Sol Damasco e Mel, Farmaervas, R\$ 11.** Com ingredientes naturais, ricos em minerais e aminoácidos, limpa e intensifica a luminosidade do cabelo.
- 8. **Creme para Pentear Dove Frizz Therapy, Unilever, R\$ 9.** Ideal para cachos sem forma, doma o frizz e hidrata.
- 9. **Brilhant Defense, Sencience, R\$ 146.** Tem silicones que deixam os fios brilhantes e macios. É resistente à água do mar e da piscina.

“Com a exposição ao sol, é comum os fios perderem água”, explica Valcinir Bedin, presidente da Sociedade Brasileira para Estudos do Cabelo. Como não é possível repor o líquido, é importante evitar que isso aconteça.

“Tire proveito dos cosméticos formulados com silicone, ativo que cria uma capa protetora sobre o fio, evitando que o líquido evapore e o cabelo fique áspero e quebradiço”, ensina o dermatologista.

Temperatura sob controle: é proibido abusar dos banhos escaldantes. Segundo Ana Cristina Fasanello, dermatologista (SP), a água muito quente estimula a produção das glândulas sebáceas do couro cabeludo, o que torna os cachos opacos e quebradiços e pode provocar queda dos fios.



A exfoliação capilar retira o excesso de impurezas, principalmente resíduos de finalizadores, que tornam o cabelo opaco. Segundo o hair stylist Glecciano Luz, do Espaço Glecciano Luz (RJ), também é uma ótima arma para driblar a oleosidade extra. “Peça ajuda a seu cabeleireiro na hora de escolher um bom exfoliante. Ele poderá indicar a melhor opção para o seu tipo de fio”, diz o profissional. “Faça o peeling uma vez por semana, massageando o cabelo com movimentos circulares e retire todo o produto do couro cabeludo com uma boa lavagem.”

A velha máxima de que a beleza vem de fora para dentro não é balela. Por isso, capriche na alimentação. Pratos ricos em aminoácidos do tipo cistina e arginina – a gelatina é rica nesses nutrientes – e em silício, encontrado na banana e no arroz, formam uma fibra capilar saudável.

Por causa da água do mar, do calor e do vento, é comum o cabelo embaraçar mais no verão. Para driblar esse contratempo, evite torcer os fios. “Depois de lavá-los, apenas aperte suavemente com uma toalha felpuda, para tirar o excesso de água”, ensina Márcio Mello, do salão Éclat (RJ).



**Os salões oferecem terapias superpotentes para recuperar a saúde das melenas. "A Avlon tem um tratamento à base de óleos vegetais, como de girassol, amendoim, coco e jojoba, especial para deixar o cabelo sedoso e brilhante", conta Julio Crepaldi, do salão Galeria (SP). O processo é simples: primeiro é aplicado esse composto de óleos e secam-se os fios para ativar a penetração dos ativos; depois de lavado, o cabelo recebe uma máscara, por 15 minutos, que reconstrói a fibra e sela a cutícula. Após essa pausa, basta enxaguar e pentear como de costume. "Para um resultado duradouro, o ideal é fazer esse tratamento três vezes por mês", recomenda Crepaldi.**

**Sempre enxágüe bem os fios. Nunca deixe resíduos de condicionador ou máscara neles: sob o sol, o cabelo pode ficar ressecado e opaco, o que vai comprometer seu visual.**

**A mesma regra de reaplicação do protetor solar na pele vale para o cabelo. Depois de mergulhos, passe outra vez o creme sem enxágüe, com filtro solar, nos cachos.**

**O cabelo com química requer atenção dobrada. Como já tem sua estrutura alterada, sob o sol, pode ficar mais frágil e sensível. Na praia ou na piscina, mantenha-o preso, para amenizar a ação nociva da radiação solar. Tiaras, presilhas e lenços estão em alta e prometem enfeitar muitas cabeças.**

**Os xampus anti-resíduos são bons aliados na temporada ensolarada. Como limpam profundamente, preparam as melenas para receber produtos hidratantes. Mas, se usados com exagero, podem deixar o cabelo poroso. Não carregue na mão: use esse tipo de xampu a cada dez dias.**

**Para Marta Camelo, terapeuta capilar do Studio de Beleza Sônia Nesi (SP), a nutrição terapêutica é aliada da cabeleira saudável. "É um recurso que dá resistência aos fios e devolve umidade a eles", revela a especialista. Passo-a-passo: no cabelo limpo, é aplicada uma máscara emoliente que age por 20 minutos. Depois, entra em ação um regulador de pH. Na última etapa, os fios são enxaguados e finalizados com leave-in. Resultado: brilho e maciez extras.**

**A combinação de sol, substâncias químicas usadas para tratar a água da piscina, o sal e o vento é explosiva para a queratina, responsável pela formação da fibra capilar. Aos poucos, todos esses fatores juntos detonam a tal proteína e o cabelo fica fraco e sem elasticidade. Recorrer aos xampus e condicionadores ricos nessa substância é uma boa saída para manter a fibra íntegra.**

**Nada de prender o cabelo molhado. Amarrar as mechas úmidas abafa o couro cabeludo, o que prejudica o crescimento das fibras e ainda causa caspa. O ideal, segundo Ana Cristina Fasanella, médica (SP), é deixá-las secarem soltas e só prendê-las depois de horas.**

**10. Daily UV Protector Swin & Sun, L'Anza, R\$ 75.**

Neutraliza a ação do cloro, do sal e dos metais pesados que danifica a fibra.

**11. Micro-Voile Protecteur, Kérastase, R\$ 80.**

Indicado para fios tintos, oferece proteção UV Défense. Tem toque seco e dá brilho de longa duração.

**12. Creme para pentear Fênix, R\$ 18.**

Leave-in hidratante com pantenol, extrato de aveia, vitaminas A e E.

**13. Fluido Nutritivo e Protetor, Klorane, R\$ 61.**

Contém óleos vegetais e manteiga de manga, complexo que evita a perda de água pelos fios.

**14. Nourishing Shampoo K-pak, Joico, preço sob consulta.** Possui o novo Complexo Hidróxi Solar™, que impede o sol de queimar o cabelo.



WWW.CORPOACORPO.COM.BR