

Cliente: Clínica Helena Costa – Dra. Juliana Spektor	
Veículo: Portal Dicas de Mulher	Data: 17/05/2015
Colunas/Editoria: Dicas de Beleza	Pag(s):



DICAS DE MULHER  DICAS DE BELEZA

Cabelos brancos e grisalhos: como adotá-los com charme e leveza

O cabelo também sofre com as transformações da idade, mas não precisa ser coberto para continuar lindo!



Foto: Getty Images

Não há nada mais natural! com o passar dos anos, a produção de pigmento dos cabelos vai diminuindo e, aos poucos, os fios brancos vão aparecendo. Há casos, inclusive, em que essa (falta de) coloração começa ainda na casa dos 20 anos.

Devido a convenções sociais, ainda hoje é incumbida às mulheres a obrigação de manter-se jovem, mesmo quando a data do registro de nascimento já diz o contrário. Curiosamente, o mesmo acontece com aquelas cujos fios embranqueceram precocemente por fatores diversos, como a poluição ou o estresse. Assim começam as cobranças para que as tintas tomem conta das madeixas.

A colorista Jaqueline Alves, do Visage Coiffeur do Rio de Janeiro, acredita que essa necessidade passou a existir por conta de uma exigência do mercado de trabalho, para o qual “uma mulher ativa não devia aparecer em reuniões de negócios, por exemplo, com os fios brancos, pois isso poderia passar a impressão de uma pessoa desleixada”, explica a profissional.

Cliente: Clínica Helena Costa – Dra. Juliana Spektor	
Veículo: Portal Dicas de Mulher	Data: 17/05/2015
Colunas/Editoria: Dicas de Beleza	Pag(s):

Em um movimento contrário a isso, há alguns anos já tem sido mais comum ver mulheres – mesmo aquelas que se mantêm no mercado de trabalho por mais tempo – assumirem suas madeixas grisalhas e brancas. Jaqueline ainda observa que essa mudança de atitude diante dos fios despigmentados pode estar relacionada a um número cada vez maior de celebridades que os assumem.

Por que o cabelo fica branco?



Foto: Getty Images

A genética é o fator de maior peso para o embranquecimento dos fios. Olhar para seus familiares e observar quando seus cabelos começaram a ficar mais grisalhos pode ser um indicativo para saber quando os seus fios brancos começarão a aparecer.

Clinicamente chamado de canície, o processo se deve à perda da capacidade de pigmentação capilar. Segundo a Dra. Juliana Spektor, médica dermatologista especializada em terapia capilar da Clínica Helena Costa do Rio de Janeiro, essa é uma resposta do organismo a uma deficiência na produção de melanina, a substância que dá cor ao cabelo.

Normalmente, quando os fios brancos correspondem a cerca de 50% da cabeça, o cabelo adquire um aspecto mais ressecado, por conta de "uma diminuição significativa das glândulas sebáceas, o que faz com que a produção natural de óleo diminua", explica a médica.

Cliente: Clínica Helena Costa – Dra. Juliana Spektor	
Veículo: Portal Dicas de Mulher	Data: 17/05/2015
Colunas/Editoria: Dicas de Beleza	Pag(s):

Além disso, Juliana cita outras três novas características que podem aparecer nos cabelos a partir dos 30 anos (idade mais comum para o início do embranquecimento): a primeira delas, relacionada às alterações hormonais, diz respeito ao afinamento dos pelos seguida pela diminuição da densidade do cabelo, isto é, pela queda e crescimento de menor quantidade de fios. A soma desses dois eventos, em alguns casos, pode levar à formação de entradas, principalmente na região frontal e temporal.

Costumeiramente, essas novidades assustam muita gente, principalmente as mulheres, que sofrem uma pressão maior para parecerem sempre jovens e, por isso, recorrem com bastante frequência e periodicidade a tinturas. Para lidar com essa fase com maior leveza, a psicóloga e psicoterapeuta Blenda de Oliveira, de São Paulo, recomenda uma mudança de crenças pessoais, “por exemplo, reconsiderar que as mudanças do corpo não são equivalentes a perda de vitalidade, mas uma outra forma de estar no mundo e, portanto, o olhar no espelho é outro”.

4 motivos para aceitar os fios brancos



Foto: Getty Images

Cliente: Clínica Helena Costa – Dra. Juliana Spektor	
Veículo: Portal Dicas de Mulher	Data: 17/05/2015
Colunas/Editoria: Dicas de Beleza	Pag(s):

A mudança proposta pela psicóloga também exige um contato ainda maior consigo mesma, objetivo que pode ser atingido a partir da criação de hábitos mais focados no presente, como a adoção de uma alimentação saudável, a prática de exercícios físicos, maior socialização e até a busca por novos desafios ou o início de novos projetos. "Quanto mais aberta para novidades e reinícios, melhor será a vida nessa etapa", conclui a especialista.

Esse novo estilo de vida pode ajudar a promover maior segurança, mais auto-estima e um maior cuidado consigo mesma. O resultado dessas mudanças vem em forma de maior aceitação dos fios brancos e pode ser bastante benéfica a quem estiver disposta a assumi-los, acarretando em vantagens notáveis, como as seguintes:

- **Transbordar auto-confiança:** devido à convenção de que mulheres devem cobrir seus fios grisalhos para não parecerem mais velhas, ainda hoje em dia não é muito frequente ver cabeleiras brancas por aí. Quando alguém desafia essa lógica imposta há tantos anos, o tom de surpresa de outras pessoas passa a ser uma reação muito normal.

É curioso, na verdade, como, para mulheres, seguir a ordem natural da vida passa a ser uma forma de afronta ou desafio aos padrões. Por isso, à mulher de cabelos brancos geralmente são associadas características de personalidade forte como coragem, determinação e auto-confiança.

- **Adeus tinturas!** apesar das tintas para cabelo serem cada vez mais menos danosas aos fios, o processo de tingimento ainda é trabalhoso e exige muitos cuidados com a cor. Além disso, conforme explica a colorista Eliete Moreira, do Studio Eliete do Rio de Janeiro, o cabelo branco pode ficar mais poroso e dificultar a penetração do pigmento.

Somada a essa economia de tempo, vem também a economia de dinheiro, já que mantendo os fios brancos não será mais necessário investir em boas tinturas e em tratamentos específicos para cabelos tingidos, o que não significa que os grisalhos não precisam ser bem tratados.

- **Ser diferente:** entre loiras, ruivas, castanhas e morenas, os cabelos brancos acabam se destacando. A poderosa mulher grisalha certamente se tornará um ícone de atitude, beleza e estilo.
- **Descobrir e valorizar outras características:** se o seu cabelo sempre foi um dos seus pontos preferidos na sua aparência e você acredita que assumir o grisalho poderá ofuscar seu brilho, uma boa opção pode ser apostar em outras partes do seu corpo ou da sua produção.

É muito convencional também que os cabelos brancos tiram a feminilidade da mulher, mas vale lembrar que esse não é a única maneira de demonstrar essa característica. Para tanto, é possível investir em acessórios, peças de roupa e até cores com as quais você talvez não esteja muito acostumada, pois essa mudança pode te ajudar a descobrir outros pontos que talvez você não valorizasse antes.

Cliente: Clínica Helena Costa – Dra. Juliana Spektor	
Veículo: Portal Dicas de Mulher	Data: 17/05/2015
Colunas/Editoria: Dicas de Beleza	Pag(s):

Como assumi-los de vez



Foto: Getty Images

Depois do preparo psicológico para abraçar essa nova fase da vida, uma das partes mais difíceis de assumir os cabelos brancos é aguentar para não cobri-los, já que o crescimento desses fios acontece aos poucos. Para passar por essa transição de forma menos incômoda e resistir à vontade de pintar o cabelo, Jaqueline listou algumas dicas que podem ser muito eficazes:

- **Um bom corte:** tanto para quem sempre manteve as madeixas longas e gosta de mudanças radicais quanto para aquelas mulheres que sempre foram adeptas do corte tipo "joãozinho", nessa fase de transição pode ser interessante deixar os fios com cerca de 5 cm de distância do couro cabeludo.

Essa opção, no entanto, funciona melhor apenas para quem já tem uma grande quantidade de fios brancos, podendo deixar a cabeça com uma cor mais uniforme.

- **Apostar em acessórios:** se esse não for o seu caso ou, para você, cortar os cabelos curtos não for uma opção, uma boa saída é investir em acessórios de cabelo grandes, como faixas e lenço ou até mesmo em chapéus.
- **Platinar:** se você é impulsiva e prefere obter resultados mais rapidamente, pode ser que **platinar** seja o melhor caminho para você. Nesse caso, converse com uma profissional de confiança para conhecer os prós e contras desse procedimento para os seus fios, bem como os tratamentos e manutenção que serão necessários.

Cliente: Clínica Helena Costa – Dra. Juliana Spektor	
Veículo: Portal Dicas de Mulher	Data: 17/05/2015
Colunas/Editoria: Dicas de Beleza	Pag(s):

Cuidados especiais com cabelos brancos e grisalhos



Foto: Getty Images

Por serem muito claros, como os cabelos loiros, e terem uma textura mais porosa, os fios brancos e grisalhos precisam de cuidados mais específicos e tratamentos periódicos, que podem ser feitos tanto em casa quanto em salões de beleza.

Para os cuidados diários, a colorista Eliete indica o uso de shampoos sem conservantes químicos e condicionadores livres de petrolato, bem como de finalizadores de composição mais hidratante, que tenham pantenol e aloe vera, por exemplo. Também é importante proteger os fios quando houver exposição ao sol.

Como acontece com outros tipos de cabelo, principalmente com aqueles que têm química, é necessário fazer uma hidratação semanal em casa ou uma mais profunda a cada 20 dias em um salão. Isso repõe a água dos fios e evita o aspecto ressecado. Jaqueline ainda recomenda que esse tipo de procedimento seja feito com produtos especiais para cabelos brancos e grisalhos. Já como os cabelos loiros, os grisalhos também precisam ser desamarelados, ou seja, lavados com produtos de tonalidade roxa.

A dica final, também da Jaqueline, é mais direcionada para pessoas que costumam nada com alguma frequência: é preciso "evitar molhar a cabeça, prendendo o cabelo em um rabo ou usando touca".

Cliente: Clínica Helena Costa – Dra. Juliana Spektor	
Veículo: Portal Dicas de Mulher	Data: 17/05/2015
Colunas/Editoria: Dicas de Beleza	Pag(s):

Os produtos mais indicados

Para complementar as recomendações das profissionais para os cuidados e tratamentos de cabelos brancos e grisalhos, alguns produtos específicos podem ser verdadeiros aliados no dia-a-dia ou em procedimentos mais ocasionais.

Na galeria abaixo, você confere marcas que têm linhas especiais para as mulheres grisalhas e onde encontrar esses produtos:



Shampoo para cabelos brancos e grisalhos Biocosma por R\$15,35 na [Lojas Livia](#)



Elas são grisalhas e lindas!

A pressão para que as mulheres continuem pintando os cabelos é mesmo muito grande, então é normal que exista muito receio antes de tomar essa decisão. Se esse é o seu caso, mas a vontade de assumir os fios brancos existe, inspire-se em algumas mulheres lindas que não perderam sua feminilidade quando decidiram adotar o grisalhos como estilo de vida!

CONTE X TO

Cliente: Visage Coiffeur – Jaqueline Alves	
Veículo: Portal Dicas de Mulher	Data: 17/05/2015
Colunas/Editoria: Dicas de Beleza	Pag(s):

