

# CABELO

## CUIDADOS PÓS-VERÃO

DEPOIS DE SEMANAS DE SOL, PRAIA E MERGULHOS, O CABELO TAMBÉM REGRESSA DAS FÉRIAS COM ALGUMAS HISTÓRIAS PARA CONTAR. MAIS SECO, MENOS BRILHANTE E, POR VEZES, COM AS PONTAS A PEDIR ATENÇÃO, SETEMBRO É A ALTURA CERTA PARA RECUPERAR OS CUIDADOS QUE FICARAM UM POUCO ESQUECIDOS DURANTE O VERÃO.

O sol, a água do mar e o cloro fazem parte dos dias de férias, mas podem deixar o cabelo mais sensibilizado. A juntar a isso estão as lavagens frequentes, o calor e o uso de secadores ou ferramentas de styling. O resultado é muitas vezes um cabelo mais áspero e difícil de pentear, que perdeu alguma da sua suavidade e luminosidade.

Não é preciso, no entanto, começar uma rotina completamente nova. Depois do verão, alguns gestos simples podem fazer uma grande diferença. Um champô adequado, um bom condicionador e, sobretudo, uma máscara hidratante usada regularmente ajudam a devolver ao cabelo a sensação de maciez e o aspeto saudável que queremos recuperar. Os óleos e sérums também podem tornar-se grandes aliados nesta altura do ano. Aplicados sobretudo nas pontas, ajudam a controlar o frizz, a suavizar a fibra e a devolver aquele brilho que parece ter ficado algures entre a praia e a piscina. Para quem usa frequentemente secador, prancha ou modelador, um protetor térmico é outro daqueles cuidados que vale a pena manter por perto. E há uma mudança simples que pode fazer toda a diferença: cortar as pontas. Não é preciso mudar de corte ou fazer uma transformação radical. Por vezes, retirar apenas as zonas mais secas é suficiente para devolver movimento e um aspeto mais cuidado ao cabelo. É também uma boa oportunidade para começar a nova estação com uma imagem renovada.

POR CARLA BARREIRA

A rotina de setembro pede ainda alguma atenção à forma como tratamos o cabelo no



1. Bruma protetora contra as agressões externas, 100 ml, €80,50, **Sisley Paris**
2. Champô reparador intensivo com queratina vegetal, €20, **Lazartigue**
3. Condicionador 'leave-in' 'anti-frizz', 150 ml, €18,90, **Rituals**
4. Óleo reparador para pontas Metal Detox, 50 ml, €38,16, **L'Oréal Professionnel**
5. Leite desembaraçador Douceur, 150 ml, €18,90, **Phyto**
6. Máscara hidratante Gloss Absolu, 200 ml, €57, **Kérastase**



dia a dia. Evitar água demasiado quente, desembaraçar suavemente e não abusar das ferramentas de calor são pequenos cuidados que ajudam a preservar os resultados dos tratamentos. E, claro, continuar a proteger o cabelo do sol sempre que os dias quentes ainda se fazem sentir.

Mais do que recuperar tudo de uma vez, a ideia é devolver ao cabelo aquilo que o verão lhe foi retirando aos poucos: hidratação, brilho, suavidade e movimento. Com alguns produtos certos e uma rotina simples, não é preciso muito para que volte a parecer saudável.

Porque, tal como acontece com o guarda-roupa ou com a casa, a mudança de estação é também uma boa desculpa para renovar pequenos hábitos. E depois de um verão cheio de sol, sabe muito bem voltar a ver o cabelo com um pouco mais de brilho. ■