

Sexta-Feira, 10 de Abril de 2026

Transição capilar: de patinho feio a cisne deslumbrante

CAROL BISPO

O conto "O Patinho Feio", escrito pelo autor dinamarquês Hans Christian Andersen, é uma famosa história na qual aprendemos lindas lições sobre autoestima, persistência, acolhimento, coragem, busca pelo nosso lugar no mundo... O conto apresenta um patinho que acreditava ser feio, pois diariamente ouvia isso. Sofria humilhações e desprezo por causa da sua aparência, até o dia que decide não viver mais aquela realidade. Parte para o desconhecido e acaba descobrindo ser na verdade um belo cisne.

Como profissional da beleza, especialista em cachos e crespos, acompanho histórias reais semelhantes ao conto. É fato que a transição capilar é um processo difícil e repleto de desafios. Desde muito jovens, somos apresentados a uma espécie de beleza padrão. Aprendemos que o cabelo "bom" é o cabelo liso. Quem possui cachos ou crespos se acostuma a ouvir críticas sobre sua imagem pessoal desde cedo, principalmente daqueles que deveriam ser os responsáveis pelo bom desenvolvimento da sua autoestima na primeira fase da vida: pais, familiares.

Por se habituarem com o desprezo ao cabelo, aceitam com naturalidade (até mesmo reforçam) ofensas de outras pessoas com comentários tipo: "Esse cabelo parece um bombрил"; "Você deveria alisar, vai parecer arrumado"; "Prenda esse cabelo, parece uma louca (o)". Ou dizem de si: "meu cabelo é igual bandido, quando não está preso está armado"; "queria ter nascido com o cabelo bom"; "meu cabelo não fica bom de nenhum jeito"...

Graças ao avanço das redes sociais, aumento da representatividade na TV, nos desenhos animados e temas abordados em fóruns/podcasts, o tema transição capilar vem sendo cada vez mais citado. Estas ações geram bons frutos! Encorajam homens e mulheres a reconciliarem-se com sua beleza verdadeira e iniciam uma incrível jornada de retorno à naturalidade.

O processo de transição capilar é delicado. É muito comum encontrar pessoas que não sabem como realmente é seu cabelo, pois passaram a vida toda o alisando quimicamente. Encarar o desconhecido, nesse caso, pode ser assustador e libertador ao mesmo tempo.

Quem passa por essa fase costuma ser questionado acerca da sua decisão e ouve uma avalanche de críticas. Sair do padrão de beleza dos outros para se tornar o próprio padrão não é uma tarefa fácil, mas também não é impossível! Assim como o Patinho Feio, é preciso ter coragem para fazer a diferença por nós mesmos.

O cabelo é um acessório permanente e não é possível trocá-lo como se troca de roupa. Esse acessório precisa estar adequado à personalidade e ao que se deseja transmitir. Ele torna-se também uma importante ferramenta para alcançar sucesso no ambiente de trabalho, nos relacionamentos e na autoestima. Inevitavelmente nossa imagem pessoal fala antes de nós.

O cabelo natural traz liberdade e independência. É a nossa identidade. Não copiamos ninguém, nascemos com ele! Está em harmonia conosco. A natureza é sabia e não erra. A questão está em adequar o corte ao que desejamos transmitir e é o Visagismo que auxiliará nesta parte.

O Visagismo traz o conceito do pai da arquitetura moderna americana, Louis Sullivan, de que a forma segue a função, por isso preza pela funcionalidade. Não adianta ir ao salão, fazer o “cabelo de milhões” e no dia seguinte não conseguir arrumá-lo. O cabelo funcional é aquele que pode ser cuidado em casa, sem dependência de salão ou restrição de momentos de lazer.

Perguntas como: o que você quer? Como você quer ser visto?, norteiam a descoberta de versões diferentes e melhoradas que nem sabíamos que tínhamos. Consequentemente a aceitação e a adoção do corte de cabelo adequado produzirão o hormônio da felicidade, a dopamina. Por isso, quem está com o “farolzinho baixo” tende a melhorar. Quando vencida a transição, veremos uma pessoa empoderada, decidida e feliz. Como no conto infantil, depois de provações, inseguranças e medos, o Patinho Feio transforma-se, finalmente, no cisne mais deslumbrante.

Por isso, é preciso respeitar escolhas. Que possamos nos alegrar quando alguém decidir iniciar a transição capilar! Encoraje nesta fase tão importante que diz principalmente sobre a valorização da autoestima através da reconciliação com a beleza natural.

Carol Bispo é visagista, especialista em cabelos naturais, designer de cortes, acadêmica de Psicologia, palestrante e idealizadora do método Cabelo do Dia Seguinte. Instagram: @carolbispo_visagista