

***Decifrando o cabelo do
tipo 4!
Parte 1***



Autor

Cintya dos Santos

Editor

Cintya dos Santos

Nayome Mendes

Copyright 2019 © Cintya dos Santos/ Todos os
direitos reservados

Primeira publicação, Edição 2019

Para mais informações, acesse:

<https://www.facebook.com/SOScrespa/>

ÍNDICE

Prefácio.....	3
O cabelo tipo 4.....	4
Passos para decifrar o cabelo crespo.....	5

PREFÁCIO

Olá fofa!

Aqui estamos, e se você chegou até aqui é porque precisa de uma luz rápida e simples para **"desvendar os mistérios"** do cabelo crespo.

Quando dizemos ***"decifrando o cabelo do tipo 4"*** queremos apresentar formas de como entender e manter este tipo de cabelo saudável e hidratado.

Nós estamos muito entusiasmadas para partilhar consigo algumas informações e experiências diárias que nos ajudaram a perceber melhor o nosso tipo de cabelo. Esperamos que uses esta informação criada por nós da melhor maneira possível!

O CABELO TIPO 4

Os cabelos tipo 4, ou **"afros"**, são cabelos mais crespos, e precisam de uma atenção especial. Pois, os **"caracóis ou cachos"** impedem que a oleosidade chegue até as pontas, fazendo com que os fios fiquem ressecados e como consequência quebram com facilidade. Mas, se forem bem tratados, eles ficam com uma textura bem macia ao toque e mais saudáveis.



@30Screspo

PASSOS PARA DECIFRAR O CABELO CRESPO

Então, quais seriam os cuidados para manter este tipo de cabelo hidratado e saudável (ou decifrado)?

Atenção: todos os passos aqui apresentados são baseados nas nossas rotinas diárias e algumas investigações feitas.

1. Hidratar e selar (DIARIAMENTE)

Hidratar e selar é um passo importantíssimo para manter o cabelo no seu melhor estado nos dias em que não o tratas. Consiste em separar o cabelo, e em cada secção passar uma certa quantidade de **creme de pentear** (à base de água), seguida de uma quantidade de **óleo vegetal** para selar.

PASSOS PARA DECIFRAR O CABELO CRESCO

2. Beber água (DIARIAMENTE)

Pode parecer "*estranho*", mas é isso mesmo **BEBA ÁGUA!** No início é complicado, principalmente se você não tiver este hábito (como eu não tinha, *HAHAHA*). Mas vai introduzindo esse hábito aos poucos: põe alarmes, utiliza os lembretes do teu telefone, enfim... Usa o que tiveres a teu favor para ganhar este hábito! (**BEBA NO MÍNIMO 7 COPOS DE ÁGUA POR DIA**)

3. Utilize uma touca de cetim (DIARIAMENTE)

Dormir com um lenço de cetim, ou seda (também dá certo) diminui a perda da hidratação do cabelo durante a noite.

PASSOS PARA DECIFRAR O CABELO CRESCO

*4. Use as técnicas **PRÉ-POO** e **CO-WASH** (SEMANALMENTE)*

O **co-wash** consiste em lavar o cabelo, saltando o passo do shampoo e ir directamente para o condicionador. Este processo volta a hidratar o cabelo para aguentar durante a semana até a lavagem profunda do final da semana.

Já o **pré-poo** ou como eu costumo dizer o **"SANTO PP"** é uma das técnicas que eu mais amo! Consiste em usar um óleo vegetal ou um condicionador de forma exagerada no cabelo, colocar uma touca/saco de plástico durante algumas horas, retirar com água e de seguida fazer o processo de lavagem normalmente.

PASSOS PARA DECIFRAR O CABELO CRESPO

5. Hidratações profundas (SEMANALMENTE)

Quanto às hidratações profundas, o primeiro passo será: fazer o *PP* e depois lavar o cabelo com um *shampoo* (com sulfatos ou sem sulfatos). De seguida, aplicar uma máscara **(de hidratação, nutrição ou de reconstrução)** no cabelo e deixe agir por 45 minutos. Após passar esse tempo, retirar a máscara do cabelo com água corrente, e aplicar o condicionador (deixe agir por 3 minutos). Retirar o condicionador com água e finalize como o normal. **Observações: cortar as pontas do cabelo pelo menos uma vez por ano; evitar o uso do secador e da chapinha; fazer massagem no couro cabeludo.**

Se chegaste até aqui queremos acreditar que leste o *ebook* completo. Então, agora que já tens noção dos cuidados a ter com o cabelo crespo, não hesite e comece agora a **DECIFRAR O TEU CABELO CRESPO**. Até porque apesar das similaridades, **CADA TIPO DE CABELO É ÚNICO!**

Caso tenhas alguma dúvida, alguma curiosidade, ou talvez alguma coisa não tenha ficado clara entre em contacto connosco: **<https://www.facebook.com/SOScrespa/>**

E não esqueça de deixar o seu like na nossa página do Facebook (Crespa).