

A close-up portrait of a woman with long, wavy, reddish-brown hair. She is wearing dark sunglasses and a light pink top. She has a bright smile and is looking directly at the camera. The background is dark and out of focus.

Projeto Cabelo Saudável - PCS

Oi. Como vai?

Satisfeita com seu cabelo atual?

O corte está em dias?

Você sabe o que é Cronograma Capilar?

Seu cabelo vive quebrando?

Você sabe a ordem correta dos produtos na hora da lavagem?

A correta aplicação de cada um?

Se em alguma dessas perguntas, você se identificou, este e-book é para você!!! A equipe por trás do Instagram @pcs_projetocabelosaudavel criou este livro digital para você que quer ter cabelos bonitos, longos e saudáveis de forma muito fácil! Para a criação, foi necessário entender as principais dúvidas das mulheres em relação ao mundo capilar e colocar de formar organizada e simplificada em perguntas e respostas. Esperamos que o PCS possa acrescentar grandemente em seu projeto ou simplesmente te ajudar a melhor cuidar de seu "belo"!

O que é Pré-Shampoo?

Atualmente existem dois, mas sobre o que vamos falar é o Pré-Shampoo protetor. Como você pode imaginar pelo próprio nome, ele se trata de um produto utilizado antes da aplicação do shampoo. O pré-shampoo protetor é utilizado para reduzir o efeito de ressecamento que os shampoos podem causar. Na prática, isso significa um cabelo mais forte e com menos aspecto quebradiço. Se você tem cabelo cacheado, mas não consegue manter o formato definido, esse pode ser um sinal de que o pré-shampoo seria uma boa pra você. Frizz em excesso, pontas ressecadas e fios danificados pela química também podem se beneficiar.

Quais as formas existentes?

Disponível na forma de máscara, sérum, creme, pasta ou óleo, o pré-shampoo deve ser aplicado antes mesmo de você entrar no banho.

Pois os agentes do shampoo vão atingir mais as pontas do cabelo deixando-as com aspecto de cabelo de milho.

Um produto caro é a melhor opção?

Não vale a pena gastar naquela máscara caríssima como pré-shampoo. Afinal, o shampoo vai remover a maior parte do produto. Indicamos máscaras da Skala, Nazca ou Yamasterol que é próprio para isso.

Como aplica o pré-shampoo?

Pois bem, basta aplicá-lo de forma bem generosa e enluvar os fios, deixando o produto agir entre 10min a 30min. A forma correta de aplicação é no cabelo seco e sujo, no comprimento e pontas principalmente. Evite a raiz!

Posso acrescentar no pré-shampoo?

Sim! Ex.: mel, óleos 100% vegetais (coco, rícino, alecrim), soro fisiológico etc.

Como ele vai agir?

A aplicação do pré-shampoo age na proteção dos fios. Assim, você pode dizer adeus aquela sensação de ressecamento deixada pelo shampoo. O pré-shampoo tem ativos que ajudam a nutrir os fios e deixá-los maleáveis na hora de finalizar. Não é o máximo? O pré-shampoo é um produto incrível que faz total diferença na aparência e saúde dos fios.

O que é umectação?

Tratamento à base de óleo vegetal. Tem como objetivo principal expulsar o ressecamento, nutrindo os fios, restaurando a vitalidade e devolvendo o brilho. Cabelos cacheados, crespos e em transição podem fazer sem medo. Pois, são mais ressecados do que os demais tipos de cabelo, uma vez que a oleosidade natural da raiz não consegue chegar às pontas por causa da curvatura do cacho.

Quais produtos usar?

Deve ser feito com com óleos 100% vegetais de preferência, como coco, girassol, rícino, e outros.

Como fazer?

Havendo duas maneiras. A mais comum é realizada antes do banho. Com os cabelos sujos, divida-o em mechas e aplique o óleo, mecha por mecha. É muito importante a massagem no couro cabeludo. Aguarde entre 30min e 2h e, então, lave os cabelos.

Outra forma de umectação é a noturna, que acontece enquanto você dorme. Antes de dormir, aplique o óleo nos cabelos (da mesma forma da umectação anterior) e durma. No dia seguinte, faça a lavagem dos cabelos. Importante! Não durma com touca térmica, pois pode fritar seus fios devido ao excesso de óleo.

Quais os benefícios da umectação?

Redução da quebra; diminuição do frizz; eliminação da formação de nós; redução do atrito entre os fios;

combate ao ressecamento e porosidade;
fortalecimento da fibra capilar; toque mais suave;
cabelos mais brilhantes; fios mais lindos.

De quanto em quanto tempo posso fazer umectação?

O processo pode ser feito a cada 10 dias para cabelos cacheados ou crespos e a cada 15 dias para cabelos de curvatura menos acentuada.

Qual a ordem correta de uso dos produtos para cabelo?

1º passo - Pré-Shampoo

2º passo - Shampoo

3º passo - Máscara Capilar / Ampola

4º passo - Condicionador

5º passo - Finalizador

Como lavar o cabelo?

Aplique o shampoo no couro cabelo (somente), pois não há necessidade em todo o cabelo, a espuma de cima é suficiente para limpar os fios. Faça massagens com as pontas dos dedos (nunca com as unhas), para estimular a circulação e crescimento. Na hora do enxágue, não esfregue seu cabelo com as mãos, deixe a água correr livremente sem agressões.

Por que o shampoo é importante?

Para manter a saúde dos fios, principalmente do couro cabeludo onde se acumulam as impurezas e resíduos de produtos.

Qual a quantidade certa de shampoo?

Recomenda-se uma moeda de R\$ 1,00 ou um pouquinho a mais se o seu cabelo for grande.

Quantas vezes é necessário lavar o cabelo?

O ideal é lavar o cabelo por duas vezes. A 1ª lavagem elimina resíduos de finalizações e oleosidade. A 2ª aplicação finaliza a higienização.

O que significa a espuma do shampoo?

Ela indica que a barreira de sujeira foi rompida, para que o shampoo finalize a limpeza.

Qual shampoo eu devo usar?

Entender quais são as necessidades do seu cabelo é o primeiro passo antes de comprar um shampoo. O melhor shampoo é aquele que realiza a limpeza com eficácia e não resseca os fios. Por conta disso, o ideal é que você opte por um produto de qualidade, que além de tratar, também o hidrate, que tenha um ótimo custo-benefício e contenha todos os princípios ativos indispensáveis para deixá-lo como se você tivesse acabado de sair do salão de beleza.

Qual a temperatura correta?

A água quente não é novidade, dado que, alta temperatura danifica os fios. Então, o certo é lavar com água fria? O ideal é temperatura ambiente, nem quente, mas, não pode ser totalmente fria.

O que é condicionador?

É indispensável. Aplicado após o shampoo ou depois das máscaras, ele é o responsável por garantir sedosidade maciez e brilho no final da lavagem.

Para que serve o condicionador?

É responsável por fechar as cutículas do cabelo, já que o shampoo as abre. Promove os fios maleáveis e protegidos de agressões. Além de facilitar na hora de pentear. Incrível.

Posso eliminar o condicionador por causa da oleosidade?

Ao eliminar o condicionador da rotina de cuidados, não acarreta benefícios aos fios, porque, as cutículas abertas precisam ser fechadas. Condicionador pode e deve ser usado por todos os tipos de cabelo.

Como usar o condicionador para trazer enormes benefícios aos fios?

Depois de enxaguar o shampoo, reserve uma quantidade. Aplique o produto no comprimento e abuse nas pontas! Evite sempre a raiz. Procure passar máscaras e condicionadores na altura das orelhas para baixo. Evitando sempre a raiz. Enluve bem os fios para garantir que o produto penetre na fibra capilar. A recomendação de tempo é a da fabricante da marca, caso não tenha o tempo, sempre deixe agir por 1 min. Enxágue todo o produto em grande abundancia de água para evitar que a permanência do condicionador deixe o cabelo pesado.

Por que não posso aplicar condicionador na raiz?

Em contato com o couro cabeludo, ele pode aumentar a oleosidade da região, até mesmo em cabelos ressecados, e causar caspas.

As máscaras capilares são para quê?

As funções dessas maravilhas sempre foram, continuam e será a de recuperar os cabelos em qualquer estado de danos. As máscaras são indicadas para cabelos que estão prejudicados e enfraquecidos por vários fatores externos, sendo sua função tratar os fios com um resultado instantâneo fazendo que eles fiquem nutridos, hidratados e com muito mais brilho e movimento.

Como usar máscara capilar?

O primeiro passo é o shampoo, que irá retirar as impurezas e os resíduos externos dos fios. Tire o excesso de água com uma toalha.

Distribua a máscara mecha a mecha evitando encostar no couro cabeludo para que ele não fique oleoso. Depois, enluve cada mecha para ter certeza de que o produto foi bem distribuído. Deixe agir de acordo com o tempo indicado pelo fabricante e enxágue bem.

O que é necessário fazer para que a aplicação da máscara seja perfeita?

Para que o produto tenha sucesso, é muito importante cumprir o tempo de ação indicado. Respeitando esse prazo, os ativos agirão corretamente. Deixar o produto no cabelo por mais tempo não potencializa o resultado. Em vez disso, a prática pode trazer prejuízos, causando, por exemplo, oleosidade no couro cabeludo e fazendo surgir a caspa.

Quais os finalizadores existentes?

Vamos tratar dos mais comuns:

Defrizante: facilita na hora da escova; prolonga

o efeito da chapinha; controla fios rebeldes; para todos os tipos de cabelos.

Leave-in ou creme para pentear: hidratante sem enxague; reduz consideravelmente o frizz; delicadamente modelado, para todos os tipos de cabelo.

Mousse: produto na forma de espuma que modela os fios; dá corpo e volume as madeixas; para todos os tipos de cabelo.

O que é Cronograma Capilar?

Rotina de cuidados com os cabelos que intercala três tratamentos principais: hidratação, nutrição e reconstrução. Cada etapa do "CC" oferece uma solução específica para cabelos danificados por fatores como poluição, uso excessivo de ferramentas de calor, procedimentos químicos, entre outros.

Quem pode fazer CC?

Indicado para todos os tipos de cabelo, independe da sua textura ou curvatura, já que todos os fios podem sofrer com fatores externos.

São quantas etapas?

Hidratação - H

Nutrição - N

Reconstrução - R

Como funciona cada etapa?

Hidratação: esse procedimento é responsável por repor água e nutrientes essenciais que são perdidos todos os dias. Dessa forma, manter uma rotina de hidratação livrará os fios do ressecamento, garantindo cabelos mais saudáveis.

Nutrição: é o procedimento responsável por repor lipídios aos cabelos. Mas o que são lipídios?

Basicamente, são gorduras produzidas pelas glândulas sebáceas do couro cabeludo, e sua função é conferir uma camada protetora aos fios, deixando-os macios, flexíveis, brilhantes e com as cutículas alinhadas.

Reconstrução: age na reposição de proteína aos fios, especialmente Queratina. Etapa mais potente do cronograma capilar, a reconstrução deve ser feita com base na real necessidade do cabelo.

Qual Cronograma Capilar é o certo para meu cabelo?

Antes de montar o seu cronograma capilar é necessário entender a necessidade do seu cabelo. Para isso, coloque um pouco de água em um recipiente transparente e, em seguida, coloque um fio do seu cabelo na água. Por fim, é só analisar o resultado. Se seu cabelo boiar, ele precisa de hidratação. Se seu cabelo não afundar nem boiar, ele precisa de nutrição. Se seu cabelo afundar, ele precisa de reconstrução.

Com base no seu teste de porosidade, você seguirá um dos CC abaixo.

O que seu cabelo mais precisa?

Hidratação

1º semana: H N H

2º semana: N H R

3º semana: H N H

4º semana: N H R

Nutrição

1º semana: N R H

2º semana: H N H

3º semana: N H N

4º semana: H R H

Reconstrução

1º semana: R H N

2º semana: H N H

3º semana: R H N

4º semana: H R H

Qual o intervalo entre uma etapa e outra?

O intervalo entre uma etapa e outra do CC é de 48h e antes de 72h. Ex.: se você lavou o cabelo na segunda-feira às 08h00, você poderá lavar novamente na quarta-feira depois das 08h00 e até quinta-feira antes das 08h00. Uma sugestão de dias é segunda, quarta e sábado; ou terça, quinta e domingo; ou quarta, sexta e segunda.

É preciso ter uma linha diferente para cada etapa do CC?

Não! Basta apenas ter uma máscara capilar para cada etapa. Ou seja, três máscaras é suficiente para o começo.

O que é preciso para o CC?

Além das máscaras, você vai precisar de um shampoo e um condicionador de sua preferência.

Reparador de pontas e um finalizador de sua escolha!

Posso pular uma das etapas do CC?

O cronograma capilar é uma rotina de cuidados completa, desenvolvida com base nas necessidades que os cabelos apresentam. Dessa forma, não se pode pular nenhuma etapa.

Em quanto tempo posso fechar o CC e quando começam a aparecer resultados?

De maneira geral, o ciclo do cronograma capilar é fechado dentro de 4 semanas. Os efeitos podem ser sentidos a partir do fechamento do primeiro ciclo de cuidados intercalados, sendo os resultados intensificados com a contínua sequência do tratamento.

Qual a importância do corte capilar?

É comum escutar que é importante aparar as pontinhas para que os fios cresçam mais rápido e fortalecidos. Apesar de parecer contraditório, cortar aqueles famosos "dois dedinhos" pode ajudar e muito os cabelos longos. O grande benefício de aparar as madeixas está em eliminar as temidas pontas duplas, que embaraçam com mais facilidade do que o restante do cabelo. É sempre bom lembrar que nossos cabelos também "envelhecem". A exposição solar sem proteção é uma das causas do fotoenvelhecimento capilar e tende a deixar os fios com aparência ressecada e inclusive com pontos mais opacos. Na busca por um cabelão enorme, muitas mulheres passam anos sem cortar os cabelos. O apego ao comprimento faz muita gente passar longe da tesoura. O problema é que o apego excessivo ao comprimento dos cabelos somado à falta de um corte de manutenção e de tratamento adequado pode deixar o cabelo com um efeito indesejado: os fios ficam compridos mas ralos nas pontas.

O cabelo cresce, via de regra, cerca de 1,0 cm a 1,5 cm ao mês. A recomendação é que cabelos quimicamente tratados, vá ao salão de 03 em 03 meses e cabelos normais, sem química, de 04 em 04 meses.

O que é protetor térmico e como usar?

Todo cabelo é extremamente sensível a qualquer que seja a fonte de calor (até mesmo o sol), e o protetor térmico existe para salvar os fios dos temidos estragos! Ajuda a preservar a estrutura do cabelo.

Como ele atua?

Ele cria uma camada protetora ao redor dos fios para evitar que o calor resseque e quebre o cabelo, e também evita o tão temido frizz. Protegendo a saúde capilar. O protetor térmico também prolonga o efeito da escova ou de cachos feitos com babyliss.

Como aplicar?

Para começar, elimine a umidade em excesso dos fios com uma toalha. Uma pequena quantidade bem espalhada é o suficiente para proteger, aproveitar os benefícios e não pesar as madeixas e você precisa aquecer o protetor térmico nas mãos antes de passar no cabelo úmido.

Qual a quantidade recomendada?

Para mousse, calcule a espuma equivalente ao tamanho de um ovo, mais ou menos. Para cremes, use o equivalente a uma avelã.

O que acontece quando não se usa protetor térmico?

Os danos começam nas escamas, que são severamente danificadas e podem quebrar permanentemente. Escamas danificadas deixam o córtex exposto às agressões externas.

O que é o reparador de pontas?

É um produto capilar indicado para finalização. O segredo do seu resultado é a fórmula, feita a base de silicones específicos para os cabelos.

Quais os benefícios?

Como o próprio nome já diz, o reparador de pontas repara as pontas dos cabelos, mas não é só isso. Esse produto elimina as pontas duplas, hidrata e ainda garante um super brilho.

Qual reparador é o certo para mim?

O ideal é pesquisar e escolher o reparador de pontas próprio para sua textura capilar e para as necessidades do seu cabelo.

Como usar?

Aplique de 6 a 10 gotinhas na palma da mão e passe nas pontas do cabelo. Simples assim!

Referências

<http://blog.vizcaya.com.br/como-usar/a-ordem-correta-de-uso-dos-produtos-para-cabelos/>

<https://www.mutari.com.br/blog/dicas/dicas-de-como-usar-o-shampoo-corretamente>

<https://belezaesaude.com/condicionador-mascara-capilar/>

<https://todecacho.com.br/o-que-e-umectacao/>

<https://www.dicasdemulher.com.br/pre-shampoo/>

<https://todecacho.com.br/pre-shampoo/>

<https://salonline.com.br/pre-shampoo/>

https://www.segredosdesalao.com.br/noticia/como-aplicar-corretamente-a-mascara-de-tratamento-no-cabelo-durante-o-banho_a1338/1

<https://mdemulher.abril.com.br/cabelos/finalizadores-de-cabelo-descubra-para-que-serve-cada-produto/>

<https://todecacho.com.br/cronograma-capilar-como-fazer/>

<https://blog.aneethun.com/3-dicas-para-encontrar-o-shampoo-ideal-para-o-seu-tipo-de-cabelo/>

https://www.belezaextraordinaria.com.br/noticia/cabelo-saudavel-entenda-a-importancia-de-aparar-as-pontas-com-frequencia_a1603/1

https://www.belezaextraordinaria.com.br/noticia/protetor-termico-7-mitos-e-verdades-sobre-o-produto-que-e-usado-antes-do-secador-e-da-chapinha_a21274/1

<http://g1.globo.com/bemestar/noticia/2012/08/usar-protetor-termico-antes-de-secar-ou-passar-chapinha-preserva-o-cabelo.html>

<https://www.belezanaweb.com.br/loucas-por-beleza/protetor-termico-quando-usar/>

<https://www.belezanaweb.com.br/cabelos/finalizador/protetor-termico/>

https://www.fiquediva.com.br/noticia/protetor-termico-capilar-o-que-e-e-como-usar-o-produto-no-cabelo_a17717/1

<https://madeixa.com.br/reparador-de-pontas/>

<http://natumcosmeticos.com.br/blog/reparador-de-pontas-o-que-ele-pode-fazer-pelo-cabelo/>

Gostou do livro?

Siga nosso Instagram oficial e ganhe dicas extras!

Basta seguir o @pcs_projetcabelosaudavel

Não fique de fora!

Acaso ocorra alguma dúvida em relação as
publicações deste livro digital, mande sua

mensagem através do Instagram

@pcs_projetcabelosaudavel

Aproveite para fazer a massagem capilar e seguir
nossas dicas para complementar ainda mais os seus
cuidados!