

MARIANE OLIVEIRA

MEU LINDO CABELO



TODOS OS DIREITOS RESERVADOS:
A CÂMARA BRASILEIRA DO LIVRO
CERTIFICA QUE A OBRA INTELECTUAL
DESCRITA ABAIXO, ENCONTRA-SE
REGISTRADA NOS TERMOS E NORMAS
LEGAIS DA LEI Nº 9.610/1998 DOS
DIREITOS AUTORAIS DO BRASIL.
CONFORME DETERMINAÇÃO LEGAL, A
OBRA AQUI REGISTRADA NÃO PODE
SER PLAGIADA, UTILIZADA,
REPRODUZIDA OU DIVULGADA SEM A
AUTORIZAÇÃO DE SEU(S) AUTOR(ES).

AS IMAGENS DE FOTOS FORAM
SELECIONADAS NA PLATAFORMA DE
DESIGN GRÁFICO [CANVA.COM](https://www.canva.com),
APENAS PARA FINS ILUSTRATIVOS.
AS PESSOAS MOSTRADAS NAS
IMAGENS NÃO SÃO MODELOS,
APARECENDO APENAS PARA FINS
DIDÁTICOS.

CUIDAR BEM DOS CABELOS COMEÇA COM ENTENDER O SEU TIPO DE FIO, ROTINA DE LAVAGEM E NECESSIDADES ESPECÍFICAS DO COURO CABELUDO. FIOS LISOS, ONDULADOS, CACHEADOS OU CRESPOS EXIGEM PRODUTOS E TÉCNICAS DIFERENTES PARA MANTER BRILHO, FORÇA E DEFINIÇÃO. A ESCOLHA DO SHAMPOO E DO CONDICIONADOR DEVE CONSIDERAR OLEOSIDADE, QUÍMICA, COLORAÇÃO E SENSIBILIDADE DA PELE. ALÉM DISSO, HÁBITOS DIÁRIOS FAZEM TODA A DIFERENÇA: EVITAR ÁGUA MUITO QUENTE, REDUZIR O USO EXCESSIVO DE CHAPINHA E SECADOR, PROTEGER OS FIOS DO SOL E INVESTIR EM HIDRATAÇÕES SEMANAIS AJUDA A PREVENIR RESSECAMENTO, FRIZZ E QUEBRA. UMA ALIMENTAÇÃO EQUILIBRADA E INGESTÃO ADEQUADA DE ÁGUA TAMBÉM CONTRIBUEM PARA CABELOS MAIS FORTES, SAUDÁVEIS E BONITOS A LONGO PRAZO.

TIPOS DE CABELO E SUAS CARACTERÍSTICAS



OS TIPOS DE CABELO SÃO
GERALMENTE CLASSIFICADOS EM
QUATRO GRANDES GRUPOS: 1, 2, 3 E 4.
CADA NÚMERO REPRESENTA UM NÍVEL
DE CURVATURA, INDO DO LISO AO
CRESPO. DENTRO DE CADA GRUPO, AS
LETRAS A, B E C INDICAM VARIAÇÕES
DE ESPESSURA, VOLUME E DEFINIÇÃO
DOS FIOS. CONHECER O SEU TIPO DE
CABELO AJUDA A ESCOLHER
PRODUTOS, TÉCNICAS DE
FINALIZAÇÃO E CORTES QUE
VALORIZEM A TEXTURA NATURAL,
REDUZAM O FRIZZ E MANTENHAM A
SAÚDE DOS FIOS NO DIA A DIA.

- TIPO 1 (LISO): FIOS RETOS, COM POUCA OU NENHUMA ONDULAÇÃO, TENDEM A SER MAIS OLEOSOS.
- TIPO 2 (ONDULADO): FORMA DE “S” SUAVE A MAIS MARCADA, COM TENDÊNCIA A FRIZZ.
- TIPO 3 (CACHEADO): CACHOS DEFINIDOS, COM MAIS VOLUME E NECESSIDADE DE HIDRATAÇÃO.
- TIPO 4 (CRESPO): CURVATURA BEM FECHADA, MUITO VOLUME, FIOS MAIS SECOS E DELICADOS.

DENTRO DE CADA TIPO, AS VARIAÇÕES A, B E C INDICAM SE O FIO É MAIS FINO OU GROSSO, SE TEM MENOS OU MAIS VOLUME E SE A CURVATURA É MAIS ABERTA OU MAIS FECHADA. POR EXEMPLO, O 2A É LEVEMENTE ONDULADO, ENQUANTO O 2C TEM ONDAS QUASE CACHEADAS; O 3A TEM CACHOS MAIS ABERTOS, E O 3C, CACHOS BEM APERTADOS; JÁ O 4A, 4B E 4C VÃO DE CRESPO COM CACHOS VISÍVEIS ATÉ O CRESPISSIMO COM POUCA DEFINIÇÃO APARENTE. ENTENDER ESSAS DIFERENÇAS É O PRIMEIRO PASSO PARA MONTAR UMA ROTINA DE CUIDADOS REALMENTE PERSONALIZADA.

DICAS DE CUIDADOS PARA CABELOS LISOS



CABELOS LISOS PODEM PARECER FÁCEIS DE CUIDAR, MAS TAMBÉM SOFREM COM OLEOSIDADE NA RAIZ E PONTAS RESSECADAS. LAVE EM DIAS ALTERNADOS COM SHAMPOO SUAVE, FOCANDO APENAS NA RAIZ, E USE CONDICIONADOR APENAS NO COMPRIMENTO E PONTAS PARA EVITAR QUE O FIO PESE. FINALIZE COM UM LEAVE-IN LEVE OU SÉRUM ANTIFRIZZ PARA MANTER O BRILHO NATURAL SEM DEIXAR O CABELO OLEOSO.

EVITE ÁGUA MUITO QUENTE, QUE ESTIMULA A PRODUÇÃO DE ÓLEO, E SEMPRE USE PROTETOR TÉRMICO ANTES DE SECADOR OU CHAPINHA. CORTE AS PONTAS A CADA DOIS OU TRÊS MESES PARA PREVENIR PONTAS DUPLAS E MANTER O CAIMENTO ALINHADO. PREFIRA ESCOVAS DE CERDAS MACIAS E DESEMBARACE COMEÇANDO PELAS PONTAS, SUBINDO AOS POUÇOS PARA NÃO QUEBRAR OS FIOS.

PARA MANTER O CABELO LISO SOLTO E COM MOVIMENTO, APOSTE EM PRODUTOS ESPECÍFICOS PARA O SEU TIPO DE FIO, COMO LINHAS PARA CABELOS LISOS OU OLEOSOS. MÁSCARAS DE HIDRATAÇÃO LEVES, USADAS UMA VEZ POR SEMANA, AJUDAM A REPOR ÁGUA E NUTRIENTES SEM DEIXAR O CABELO PESADO. SE O SEU LISO É NATURAL, EVITE EXCESSO DE QUÍMICA; SE É ALISADO, SIGA SEMPRE AS ORIENTAÇÕES DO PROFISSIONAL E RESPEITE OS INTERVALOS ENTRE PROCEDIMENTOS.

NA HORA DE DORMIR, PREFIRA FRONHA DE CETIM OU SEDA PARA REDUZIR O FRIZZ E O ATRITO. PRENDER O CABELO MUITO APERTADO PODE MARCAR E QUEBRAR OS FIOS, ENTÃO OPTE POR ELÁSTICOS MACIOS. COM PEQUENOS CUIDADOS DIÁRIOS E PRODUTOS ADEQUADOS, O CABELO LISO FICA ALINHADO, BRILHANTE E SAUDÁVEL POR MUITO MAIS TEMPO.

DICAS DE CUIDADOS PARA CABELOS ONDULADOS



CABELOS ONDULADOS PRECISAM DE EQUILÍBRIO ENTRE HIDRATAÇÃO E LEVEZA PARA MANTER DEFINIÇÃO SEM PESAR. PREFIRA SHAMPOOS SUAVES, SEM SULFATOS AGRESSIVOS, E EVITE LAVAR TODOS OS DIAS PARA NÃO RESSECAR. USE CONDICIONADOR APENAS NO COMPRIMENTO E PONTAS, DESEMBARAÇANDO COM OS DEDOS OU PENTE DE DENTES LARGOS PARA REDUZIR A QUEBRA. FINALIZE COM CREME OU LEAVE-IN ESPECÍFICO PARA ONDAS, APLICANDO NO CABELO ÚMIDO E AMASSANDO DE BAIXO PARA CIMA PARA ESTIMULAR O FORMATO NATURAL.

EVITE FERRAMENTAS DE CALOR EM EXCESSO E, QUANDO USAR, APLIQUE SEMPRE PROTETOR TÉRMICO. PARA DORMIR, PREFIRA FRONHA DE CETIM OU SEDA E PRENDA O CABELO EM UM COQUE FROUXO OU "ABACAXI" PARA PRESERVAR AS ONDAS. FAÇA HIDRATAÇÕES SEMANAIS E NUTRIÇÕES PERIÓDICAS COM ÓLEOS VEGETAIS LEVES PARA CONTROLAR O FRIZZ. CORTE AS PONTAS REGULARMENTE PARA MANTER O DESENHO DAS ONDAS E, SEMPRE QUE POSSÍVEL, DEIXE O CABELO SECAR AO NATURAL PARA UM RESULTADO MAIS SAUDÁVEL E DEFINIDO.

DICAS DE
CUIDADOS PARA
CABELOS
CACHEADOS



CABELOS CACHEADOS SÃO NATURALMENTE MAIS RESSECADOS E DELICADOS, POR ISSO EXIGEM UMA ROTINA DE CUIDADOS ESPECÍFICA. PREFIRA SHAMPOOS SUAVES, SEM SULFATO AGRESSIVO, E SEMPRE SIGA COM UM CONDICIONADOR HIDRATANTE, DESEMBARAÇANDO OS FIOS COM OS DEDOS OU COM UM PENTE DE DENTES LARGOS, SEMPRE DE BAIXO PARA CIMA. EVITE ÁGUA MUITO QUENTE, QUE AUMENTA O RESSECAMENTO E O FRIZZ.

INVISTA EM MÁSCARAS DE HIDRATAÇÃO SEMANAIS E EM PRODUTOS COM ÓLEOS VEGETAIS, MANTEIGAS E INGREDIENTES NUTRITIVOS. PARA FINALIZAR, USE CREME DE PENTEAR OU LEAVE-IN ESPECÍFICO PARA CACHOS, AMASSANDO OS FIOS DE BAIXO PARA CIMA PARA DEFINIR. SEQUE COM DIFUSOR EM TEMPERATURA MORNA OU DEIXE SECAR AO NATURAL, EVITANDO TOALHAS ÁSPERAS; PREFIRA TOALHAS DE MICROFIBRA OU CAMISETAS DE ALGODÃO. À NOITE, PROTEJA OS CACHOS COM FRONHA DE CETIM OU TOUCA PARA REDUZIR O FRIZZ E MANTER A DEFINIÇÃO POR MAIS TEMPO.

DICAS DE CUIDADOS PARA CABELOS AFROS



CABELOS CRESPOS SÃO NATURALMENTE LINDOS, VERSÁTEIS E CHEIOS DE PERSONALIDADE, MAS TAMBÉM EXIGEM UMA ROTINA DE CUIDADOS ESPECÍFICA PARA SE MANTEREM SAUDÁVEIS, DEFINIDOS E HIDRATADOS. O SEGREDO ESTÁ EM COMBINAR PRODUTOS ADEQUADOS, TÉCNICAS DELICADAS DE MANUSEIO E HÁBITOS DIÁRIOS QUE PROTEJAM OS FIOS DO RESSECAMENTO E DA QUEBRA. A SEGUIR, CONFIRA DICAS PRÁTICAS PARA CUIDAR MELHOR DO SEU CABELO CRESPO, VALORIZANDO SUA TEXTURA NATURAL E CONQUISTANDO MAIS BRILHO, MACIEZ E DEFINIÇÃO NO DIA A DIA.

- HIDRATAÇÃO FREQUENTE: FAÇA HIDRATAÇÕES SEMANAIS COM MÁSCARAS RICAS EM ÓLEOS VEGETAIS E MANTEIGAS NUTRITIVAS.
- EVITE SHAMPOOS AGRESSIVOS: PREFIRA FÓRMULAS SUAVES, SEM SULFATO, QUE LIMPAM SEM RESSECAR DEMAIS OS FIOS.
- USE CONDICIONADOR SEMPRE: DESEMBARACE O CABELO NO BANHO, COM BASTANTE CONDICIONADOR E UM PENTE DE DENTES LARGOS OU OS DEDOS.
- FINALIZE COM CREME DE PENTEAR: ESCOLHA PRODUTOS ESPECÍFICOS PARA CABELOS CRESPOS, QUE AJUDEM NA DEFINIÇÃO E NO CONTROLE DO FRIZZ.
- SECAGEM DELICADA: TROQUE A TOALHA COMUM POR UMA DE MICROFIBRA OU CAMISETA DE ALGODÃO PARA REDUZIR O FRIZZ.

- PROTEJA AO DORMIR: USE FRONHA DE CETIM OU TOUCA DE CETIM PARA DIMINUIR O ATRITO E A QUEBRA DOS FIOS.
- CORTE REGULAR: APARE AS PONTAS A CADA POUCOS MESES PARA MANTER O FORMATO, O VOLUME EQUILIBRADO E EVITAR PONTAS DUPLAS.
- EVITE EXCESSO DE CALOR: SE USAR SECADOR OU DIFUSOR, APLIQUE PROTETOR TÉRMICO E MANTENHA A TEMPERATURA MODERADA.
- COM CONSTÂNCIA E PACIÊNCIA, ESSAS PEQUENAS ATITUDES TRANSFORMAM A SAÚDE DO CABELO CRESPO. OBSERVE COMO SEUS FIOS REAGEM, AJUSTE OS PRODUTOS CONFORME A NECESSIDADE E, ACIMA DE TUDO, RESPEITE A TEXTURA NATURAL DO SEU CABELO. ASSIM, VOCÊ CONQUISTA UM CRESPO MAIS FORTE, DEFINIDO E CHEIO DE VIDA.

COMO DEIXAR O CABELO COM MAIS BRILHO



PARA CONQUISTAR UM CABELO COM MAIS BRILHO, O PRIMEIRO PASSO É MANTER UMA BOA HIDRATAÇÃO. USE MÁSCARAS NUTRITIVAS UMA OU DUAS VEZES POR SEMANA, DANDO PREFERÊNCIA A PRODUTOS COM ÓLEOS VEGETAIS, COMO ARGAN, COCO OU ABACATE. EVITE LAVAR OS FIOS TODOS OS DIAS, POIS O EXCESSO DE SHAMPOO REMOVE A OLEOSIDADE NATURAL QUE PROTEGE E DÁ BRILHO. PREFIRA ÁGUA MORNIA OU FRIA NA HORA DO BANHO, JÁ QUE A ÁGUA MUITO QUENTE RESSECA E DEIXA O CABELO OPACO.

TAMBÉM É IMPORTANTE USAR UM BOM CONDICIONADOR APENAS NO COMPRIMENTO E PONTAS, ENXAGUANDO BEM PARA NÃO PESAR. FINALIZE COM UM LEAVE-IN OU ÓLEO REPARADOR EM PEQUENA QUANTIDADE, ESPALHANDO NAS MÃOS ANTES DE APLICAR. SEMPRE QUE POSSÍVEL, DEIXE O CABELO SECAR NATURALMENTE OU USE PROTETOR TÉRMICO ANTES DO SECADOR E DA CHAPINHA. PEQUENOS CUIDADOS DIÁRIOS FAZEM GRANDE DIFERENÇA NO BRILHO E NA SAÚDE DOS FIOS.

ALGUNS HÁBITOS SIMPLES AJUDAM A POTENCIALIZAR O BRILHO. PENTEIE O CABELO COM CUIDADO, COMEÇANDO PELAS PONTAS E SUBINDO AOS POUCOS, PARA EVITAR QUEBRA. ESCOVAS COM CERDAS MACIAS OU MISTAS DISTRIBUEM MELHOR A OLEOSIDADE NATURAL AO LONGO DOS FIOS. EVITE DORMIR COM O CABELO MOLHADO E, SE POSSÍVEL, USE FRONHA DE CETIM OU SEDA PARA REDUZIR O ATRITO E O FRIZZ.

A ALIMENTAÇÃO TAMBÉM INFLUENCIA MUITO: BEBA BASTANTE ÁGUA E INCLUA NA ROTINA ALIMENTOS RICOS EM VITAMINAS A, E, ÔMEGA 3 E PROTEÍNAS, COMO PEIXES, OVOS, CASTANHAS E VEGETAIS VERDES. FAÇA CORTES REGULARES PARA REMOVER PONTAS DUPLAS, QUE DEIXAM O CABELO SEM VIDA. SE VOCÊ USA QUÍMICA OU COLORAÇÃO, INVISTA EM TRATAMENTOS RECONSTRUTORES E PRODUTOS ESPECÍFICOS PARA FIOS DANIFICADOS. COM CONSTÂNCIA E PRODUTOS ADEQUADOS AO SEU TIPO DE CABELO, O BRILHO APARECE DE FORMA NATURAL E DURADOURA.

POR QUE MEU CABELO CAI?



A QUEDA DE CABELO PODE TER MUITAS CAUSAS DIFERENTES E, NA MAIORIA DAS VEZES, ESTÁ LIGADA A FATORES COMBINADOS. ENTRE OS MOTIVOS MAIS COMUNS ESTÃO ESTRESSE FÍSICO OU EMOCIONAL, ALTERAÇÕES HORMONAIS (COMO PÓS-PARTO, MENOPAUSA OU PROBLEMAS DE TIREOIDE), DEFICIÊNCIAS NUTRICIONAIS (FALTA DE FERRO, VITAMINAS DO COMPLEXO B, VITAMINA D, PROTEÍNAS), USO DE QUÍMICAS AGRESSIVAS E CALOR EXCESSIVO, ALÉM DE PREDISPOSIÇÃO GENÉTICA.

ALGUNS REMÉDIOS, DIETAS MUITO RESTRITIVAS E DOENÇAS DO COURO CABELUDO TAMBÉM PODEM AUMENTAR A QUEDA. SE VOCÊ PERCEBE FIOS CAINDO EM GRANDE QUANTIDADE, FALHAS APARENTES OU COCEIRA E DESCAMAÇÃO, É IMPORTANTE PROCURAR UM DERMATOLOGISTA. SÓ UM EXAME CLÍNICO E, SE NECESSÁRIO, EXAMES DE SANGUE CONSEGUEM IDENTIFICAR A CAUSA EXATA E INDICAR O MELHOR TRATAMENTO PARA O SEU CASO.

ANEMIA PODE CAUSAR QUEDA DE CABELO?



A ANEMIA, ESPECIALMENTE A ANEMIA POR DEFICIÊNCIA DE FERRO, PODE SIM PROVOCAR QUEDA DE CABELO. QUANDO FALTA FERRO OU OUTROS NUTRIENTES IMPORTANTES, O ORGANISMO PRIORIZA ÓRGÃOS VITAIS E OS FIOS DEIXAM DE RECEBER O QUE PRECISAM PARA CRESCER FORTES. ISSO PODE LEVAR A FIOS MAIS FINOS, QUEBRADIÇOS E A UMA QUEDA MAIS INTENSA QUE O NORMAL, MUITAS VEZES PERCEBIDA AO LAVAR OU PENTEAR O CABELO.

NA MAIORIA DOS CASOS, AO IDENTIFICAR E TRATAR A CAUSA DA ANEMIA — COM ORIENTAÇÃO MÉDICA, EXAMES DE SANGUE E, SE NECESSÁRIO, SUPLEMENTAÇÃO — A QUEDA TENDE A DIMINUIR E O CABELO PODE VOLTAR A CRESCER DE FORMA MAIS SAUDÁVEL. ALÉM DO FERRO, VITAMINAS COMO B12, ÁCIDO FÓLICO E PROTEÍNAS TAMBÉM SÃO IMPORTANTES PARA A SAÚDE CAPILAR. SE VOCÊ NOTA QUEDA ACENTUADA, CANSAÇO, PALIDEZ OU FALTA DE AR, É FUNDAMENTAL PROCURAR UM PROFISSIONAL DE SAÚDE PARA AVALIAÇÃO COMPLETA E TRATAMENTO ADEQUADO.

12 DICAS DE CUIDADOS COM OS CABELOS



MANTER OS CABELOS SAUDÁVEIS EXIGE UMA ROTINA SIMPLES, MAS CONSISTENTE. COMECE ESCOLHENDO UM SHAMPOO ADEQUADO AO SEU TIPO DE FIO E COURO CABELUDO, EVITANDO LAVAGENS EXCESSIVAS QUE PODEM RESSECAR. USE SEMPRE CONDICIONADOR NO COMPRIMENTO E PONTAS, DESEMBARACE COM CUIDADO E PREFIRA ÁGUA MORNIA OU FRIA. PROTEJA OS FIOS DO CALOR DO SECADOR E CHAPINHA COM PROTETOR TÉRMICO E EVITE PRENDER O CABELO MOLHADO. PEQUENOS HÁBITOS DIÁRIOS FAZEM GRANDE DIFERENÇA NO BRILHO, FORÇA E MACIEZ.

- LAVE DE 2 A 4 VEZES POR SEMANA
- USE PRODUTOS ESPECÍFICOS PARA SEU TIPO DE CABELO
- HIDRATE SEMANALMENTE COM MÁSCARA NUTRITIVA
- EVITE FRICCIONAR A TOALHA COM FORÇA
- CORTE AS PONTAS A CADA 2 OU 3 MESES
- PROTEJA DO SOL COM CHAPÉU OU FINALIZADOR COM FILTRO UV
- REDUZA O USO DE QUÍMICAS AGRESSIVAS
- ALIMENTE-SE BEM E BEBA BASTANTE ÁGUA
- MASSAGEIE O COURO CABELUDO PARA ESTIMULAR A CIRCULAÇÃO
- EVITE DORMIR COM O CABELO MOLHADO
- USE ESCOVAS DE BOA QUALIDADE E PENTEIE COM DELICADEZA
- RESPEITE O TEMPO DE AÇÃO DOS PRODUTOS.

CADA CABELO É ÚNICO, MAS
ALGUMAS BOAS PRÁTICAS
FUNCIONAM PARA TODOS OS TIPOS.
INTERCALE PRODUTOS MAIS LEVES
COM TRATAMENTOS PROFUNDOS
PARA NÃO PESAR OS FIOS. EM
CABELOS CACHEADOS E CRESPOS,
PRIORIZE HIDRATAÇÃO E
FINALIZADORES QUE DEFINAM OS
CACHOS. JÁ EM CABELOS OLEOSOS,
FOQUE NA LIMPEZA EQUILIBRADA DO
COURO CABELUDO. OBSERVE COMO
SEUS FIOS REAGEM A CADA PRODUTO
E AJUSTE A ROTINA. COM PACIÊNCIA E
CONSTÂNCIA, VOCÊ CONQUISTA UM
CABELO MAIS FORTE, BONITO E CHEIO
DE VIDA, SEM PRECISAR DE CUIDADOS
COMPLICADOS.

- EVITE LAVAR APENAS COM ÁGUA MUITO QUENTE
- NÃO EXAGERE NA QUANTIDADE DE PRODUTO
- PREFIRA SECAR COM TOALHA DE ALGODÃO OU CAMISETA
- USE ÓLEOS VEGETAIS NAS PONTAS RESSECADAS
- FAÇA CRONOGRAMA CAPILAR CONFORME A NECESSIDADE
- EVITE PRENDER COM ELÁSTICOS MUITO APERTADOS
- DESEMBARACE COMEÇANDO PELAS PONTAS
- USE FRONHA DE CETIM PARA REDUZIR O FRIZZ
- NÃO MISTURE MUITAS QUÍMICAS AO MESMO TEMPO
- PROCURE UM PROFISSIONAL PARA ORIENTAÇÕES PERSONALIZADAS
- RESPEITE O TEMPO DE PAUSA ENTRE COLORAÇÕES
- INCLUA VITAMINAS E MINERAIS NA ALIMENTAÇÃO DIÁRIA.

CLIQUE E COMPRE
EBOOKS

TALVEZ GOSTE DESTE
LIVRO

SAIBA MAIS

