

# MEIA MARATONA da TRANSIÇÃO CAPILAR



**21** dicas  
fundamentais  
para se tornar  
vencedora nesta  
jornada capilar



Saiba como começar



Entenda os maiores  
obstáculos



O que fazer durante  
a transição



Qual a hora de cortar

# Editorial



A transição capilar de volta aos cachos é um momento único. Assim como as corridas de maratona, só depende da força do corredor para alcançar a linha de chegada.

Passo a passo, obstáculo a obstáculo, o corredor, ou melhor a pessoa que está na transição capilar se aproximará do momento tão sonhado de estar com seus cachos naturais de volta.

Utilizando dessa metáfora e inspirados na força dos corredores, que construímos este e-book com 21 dicas para você completar sua *meia-maratona* com sucesso.

Aperte seus cadarços, tome um gole d'água, respire fundo e venha conosco para aprender as melhores práticas de uma transição capilar.

Equipe Studio dos Cachos



## O que é Transição Capilar

De forma resumida, transição capilar é o período em que a pessoa espera o crescimento do cabelo que foi alisado para voltar aos cachos. Este crescimento é necessário pois somente a partir da raiz é que o cabelo ressurgem em sua forma natural sem utilização de químicas agressivas aos fios.

A primeira fase para voltar aos cachos começa ainda antes da transição capilar. Este momento que antecede a transição é extremamente reflexivo pois existem muitos fatores que levaram uma pessoa a alisar e muitos outros que trouxeram-na de volta aos cachos.

São fatores:

**Estéticos:** Os lindos cabelos lisos e compridos que brilham nas propagandas de xampu.

**Culturais:** “cabelo crespo é cabelo ruim”.

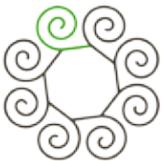
**Psicológicos:** por tantos fatores inicialmente contra a encaracolada, a autoestima fica abalada. O bullying é um dos fortes elementos de desgaste psicológico principalmente em crianças.



**Sociais:** Inconscientemente, para que sejam melhor aceitas em seus círculos de convivência.

**Crenças-limitantes:** “Meu cabelo não é bonito”, “É difícil de cuidar”, entre outras crenças que levam a pessoas a descreditar na beleza de seus cabelos naturais.

Se você conseguiu deixar tudo isso de lado para ir em busca de si, está no caminho certo.



A fase seguinte vem a partir da decisão tomada: ***voltar aos cachos!***

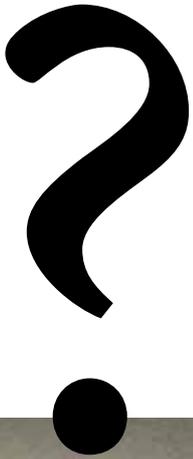
É quando você será “atacada” de diversas formas por causa dessa decisão. Seu cabelo alisado passará por um crescimento lento, onde a raiz natural irá aparecer já no primeiro mês mostrando-se diferente do restante do comprimento alisado. É aí que as dúvidas e questionamentos externos irão aparecer:

**Continuidade:** Será que continuo com essa ideia de voltar aos cachos?

**Aceleração:** O que será que eu faço para que meu cabelo cresça mais rápido?

**Remediação:** Como posso esconder essa raiz alta?

**Procedimentos:** Como posso cachear esse meu cabelo alisado ou tirar a química?



**Outros irão lhe questionar:** Por que você está fazendo isso? Quando você vai arrumar esse seu cabelo?



Todo esse turbilhão de questionamentos deixará você “maluca” e desestruturada se não estiver preparada ou no mínimo consciente do que vai passar. Por isso preparamos algumas dicas para lhe auxiliar nesta jornada tão importante!

# Comece sua meia maratona da Transição Capilar

Se você é alisada e não vê a hora de ficar com cachos naturais novamente, comece o quanto antes sua transição capilar. Mas para isso é importante que respeite cada momento dessa jornada.

*Vamos começar?*



1Km

**Refleta sobre o que a levou a querer voltar aos cachos:** Agarre-se a isso para ter força de vontade. Seu propósito é mais forte do que qualquer coisa que tente fazê-la desistir.

2Km

**Tenha certeza de onde quer chegar, mantenha o foco no resultado!** Olhe sempre para onde quer chegar quando bater a ansiedade ou a dúvida. Mantenha o olhar e mentalização em sua meta.

3Km

**Prepare-se para todas as fases da transição:** Algumas serão mais fáceis e outras nem tanto. Vai depender do quanto de atenção (e drama) será colocado sobre cada dificuldade que aparecerá em sua frente. Lembre-se que você é mais forte do que qualquer coisa que queira roubar seu sonho.

4Km

**Estude formas de lidar com a transformação estética que está por vir:** Procure informações e dicas para te auxiliar durante a mudança de visual sem o uso de químicas de relaxamento/alisamento.

5Km

**Muita atenção na hora de comprar seus produtos para cachos:** No período de *TC*, sua atenção especial será quanto a higienização e hidratação. Lembre-se que esse fio alisado está transformado quimicamente então sua atenção principal será no cuidado da parte natural. Use Higienizador sem SULFATOS, Condicionador e Máscara de hidratação sem silicones, óleo mineral e parabenos. Estes produtos serão companheiros inseparáveis de sua fase de transição e posteriormente serão eles que manterão um cabelo bem hidratado, com brilho, maciez e ótimo formato.

6Km

7Km

**Chega de química:** Quando decidir iniciar sua TC, fique longe da química e de pessoas que sugerirem qualquer tipo de procedimento para “dar uma abaixadinha na raiz”.

**Aceite-se como de fato é:** Aceitar a si mesma como um ser humano único, é fundamental neste processo. Lembre-se sempre que você é bem mais que um padrão que a mídia tenta vender.



8Km

**Não se deixe afetar pelas crenças limitantes à sua volta:** Muitas pessoas ainda vivem com crenças e preconceitos, e podem muito bem te atacar em algum momento. Coloque essas pessoas no lugar delas e siga sua jornada de empoderamento e inspiração!

9Km

**Tenha PACIÊNCIA!** Sim, a paciência segue sendo a chave de todo o processo. Estar ansiosa para acelerar o resultado pode te dar a sensação de que o tempo não passa. Você tem que aprender a relaxar em relação calendário e ao crescimento do cabelo. Nesse momento, sua maturidade emocional fará toda diferença, diminuindo a ansiedade, dando-lhe paciência e deixando sua autoestima no mais alto nível.



**Busque acessórios para sua autoestima!** O que nos ajuda a passar a Transição Capilar de forma mais leve e mais bonita são acessórios e penteados visando esconder a raiz alta e a diferença entre a parte alisada e a natural.

Veja algumas coisas que podem deixá-la mais bela durante a TC:

**Coques:** É uma forma de prender toda a parte alisada sem ter problema de estar diferente da raiz.

**Turbantes:** Trazem empoderamento para as mulheres e são ótimos acessórios para combinar com suas roupas

**Lenços, arcos e tiaras:** Estes ajudam a disfarçar a raiz alta pois esticam para trás ou escondem.

**Rabo de cavalo:** É a forma mais utilizada por quem está em transição devido a facilidade em fazê-lo mas pode maltratar os fios devido à pressão do elástico. Cuide para utilizar elásticos sem metal.

**Megahair:** Colocamos como uma opção, no entanto é algo que deve-se tomar muito cuidado pois a forma com que este acessório é preso ao cabelo, prejudica seu cabelo natural e, dependendo do comprimento, pesa na raiz, podendo ter arrancamento dos fios. Se for optar pelo megahair, pesquise um bom profissional.

**Babyliss:** Colocamos esta opção para os dias mais difíceis onde você “precisa” fazer algo para ajudar no seu visual. Não leve o babyliss para seu dia-a-dia e cuidado com este equipamento que facilmente pode ficar contaminado com o produto de alisamento que está no comprimento alisado.

11Km

12Km

**Cuidado com as “químicas leves”:** Não existe química leve. Todo procedimento químico vai alterar seu cabelo de forma permanente, e te fará perder todo o tempo de espera para ter seus cachos naturais novamente.

**Encontre aliados:** Cerque-se de pessoas que passaram pelo que está passando, especialistas em cachos e nós, do Studio dos Cachos®, podemos ser bons conselheiros, direcionadores e até mesmo, bons ouvidores para as suas angústias e dúvidas.



13Km

**Cuidado com equipamentos contaminados:** Equipamentos como chapinhas, escovas e babylyss podem estar contaminados com formol e, se utilizados nos seus cachos, irão alterar a estrutura de seus fios. Muito cuidado e fique atenta durante sua transição.



14Km

**Menos é mais:** as misturas, cronogramas capilares exagerados e fórmulas caseiras podem fazer mal aos seus fios. Você está gastando tempo e dinheiro para deixar seu cabelo pior do que estava. Muitas formulações são testadas por anos até irem para o mercado.



Receitas caseiras não trazem qualquer controle de *pH* para a mistura. Por isso indicamos sempre o uso de produtos profissionais testados, aprovados e liberados para cabelos com cachos.

15Km

**Filtre quem escutar:** Muitas pessoas são pagas para falarem bem de um produto mesmo que nem o utilize. Por isso, avalie bem quem está lhe dando conselhos a respeito de seus cachos. Não vá com o fluxo, questione-se sempre.



16Km

**Cuidado com o Alisamento Mecânico:** O calor excessivo combinado com o uso frequente de alguns equipamentos como chapinhas, por exemplo, pode atrasar o seu processo de transição, danificando seus cabelos de forma permanente.

17Km

**Hidrate sempre:** Sua atenção nessa fase deve ser no cuidado com seu cabelo que está crescendo. Para isso, a palavra-chave é hidratação. Utilize produtos hidratantes sem silicone, óleos minerais ou parabenos. Faça uso da máscara de hidratar pelo menos de 15 e 15 dias.



18Km

**Procure exemplos que te inspiram:** Sabe aquela amiga, vizinha, conhecida, que venceu a Transição Capilar e hoje esbanja naturalidade? Use-a como exemplo quando precisar restabelecer o foco. Lembre-se que é possível chegar onde deseja.

19Km

**Não brigue com o calendário:** Você já reparou que quanto mais prestamos atenção ao relógio para que o tempo passe rápido, mais parece que ele anda devagar? É isso que acontece na transição capilar quando ficamos aflitas para que o tempo passe e nosso cabelo natural cresça o suficiente para podermos cortar as pontas alisadas.



20Km

**Desistir, nunca!** O que acontece quando você se descuida e baixa a guarda na luta contra a transição capilar é dar ouvidos a desistência. Então fique sempre atenta e vigilante.

**Procure ajuda profissional:** Seja para começar sua transição ou para finalizar fazendo o corte definitivo de toda a parte alisada, busque a ajuda de um profissional capacitado e que tenha referência no conhecimento sobre cachos.

Uma sugestão é o curso da Consultora dos Cachos Alessandra Carelli Femenella. Com o curso **Transição Capilar: O retorno aos cachos** você terá acesso a muita informação e dicas dessa profissional.



***Clique e acesse agora!***

**Udemey**

<https://www.udemy.com/course/transicao-capilar>

**Você chegou ao final da meia maratona da transição capilar!**

Esperamos que tenha gostado e que agora esteja mais preparada para passar por sua transição.

Saiba que o Studio dos Cachos estará sempre aqui para te apoiar e brindar seu sucesso.



**Um brinde!**



O Studio dos Cachos® tem uma linha de tratamento para cabelos cacheados, buscando a saúde e embelezamento dos cachos.



*Entrega em todo o território nacional*

[www.studiodoscachos.com.br](http://www.studiodoscachos.com.br)