

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”.

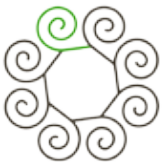
Psicológicos: por tantos fatores inicialmente contra a encaracolada, a autoestima fica abalada. O bullying é um dos fortes elementos de desgaste psicológico principalmente em crianças.



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!***

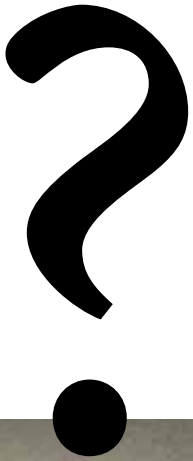
É quando você será “atacada” de diversas formas por causa dessa decisão. Seu cabelo alisado passará por um crescimento lento, onde a raiz natural irá aparecer já no primeiro mês mostrando-se diferente do restante do comprimento alisado. É aí que as dúvidas e questionamentos externos irão aparecer:

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.

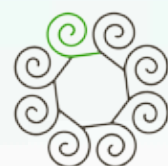
Babyliss: Colocamos esta opção para os dias mais difíceis onde você “precisa” fazer algo para ajudar no seu visual. Não leve o babyliss para seu dia-a-dia e cuidado com este equipamento que facilmente pode ficar contaminado com o produto de alisamento que está no comprimento alisado.

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 babyliiss 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!

Udeemy

<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