

Como seu CABELO pode  
**TRANSFORMAR**  
seu VISUAL

**RODRIGO CINTRA**

Como seu CABELO pode  
**TRANSFORMAR**  
seu VISUAL

Edição



Patrocínio



Copyright © Rodrigo Cintra, 2011

<b>COORDENAÇÃO EDITORIAL</b>	Mariana Baccarin
<b>EDIÇÃO DE TEXTO</b>	Silvana Tavano e Janette Bacal
<b>DIREÇÃO DE ARTE E DESIGN</b>	Oliver Quinto
<b>ASSISTENTE DE ARTE</b>	Bruno Ferreira da Silva
<b>TRATAMENTO DE IMAGEM</b>	Rogério Carnaval
<b>REVISÃO DE PROVAS</b>	Hebe Ester Lucas e Luciane H. Gomide
<b>FOTOS</b>	Shutterstock
<b>ILUSTRAÇÕES</b>	José Carlos Chicuta
<b>FOTOS DO AUTOR (CAPA)</b>	André Brandão

Todos os direitos reservados.

Proibida a reprodução, no todo ou em parte, através de quaisquer meios.

VITTA É UM SELO EDITORIAL PERTENCENTE À EDITORA ALEPH LTDA.

Rua Dr. Luiz Migliano, 1.110 - cj. 301  
CEP 05711-900 - São Paulo - SP - Brasil  
Tel.: (55 11) 3743-3202  
Fax: (55 11) 3743-3263  
[www.editoraaleph.com.br](http://www.editoraaleph.com.br)

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)  
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Cintra, Rodrigo

Como seu cabelo pode transformar seu visual :  
São Paulo: Aleph, 2011

ISBN 978-85-7657-111-7

1. Beleza - Cuidados 2. Cabelo - Cuidados e higiene  
I. Título.

11-01364

CDD-646.724

Índices para catálogo sistemático:

1. Cabelos : Tratamento : Cuidados pessoais  
646.724




Como seu CABELO pode

**TRANSFORMAR**

seu VISUAL








*Gostaria de dedicar este livro a algumas pessoas que na minha vida pessoal e profissional fizeram parte do meu crescimento e reconhecimento.*

*À minha esposa maravilhosa, que com muito amor está sempre do meu lado nas horas boas e nas difíceis, apoiando e cuidando de mim a cada dia.*

*À minha mãe, avós e toda a minha família pelo carinho e amor com que sempre me acolheram.*


*A Adriano Fromer e Betty Fromer, pela oportunidade de publicar este livro, no qual posso passar meus conhecimentos e informações para as pessoas ficarem mais bonitas e felizes.*



*À toda a equipe da TV Bandeirantes, pelas portas que me abriram para iniciar minha trajetória na TV.*

*Ao meu amigo e diretor Audrin Mazzei, ao SBT e toda a equipe do programa Esquadrão da Moda, pela amizade, confiança e oportunidade de mostrar meu trabalho em horário nobre na TV.*

*Às jornalistas de beleza, por me receberem de braços abertos em capas de revistas, matérias e editoriais.*



*E à minha espetacular equipe (Marcos Vinicius, Raphael, Mônica, Ane e Patrícia), que está comigo todos os dias, pois ninguém chega lá sozinho.*

*Beijos a todos e divirtam-se!*

# SUMÁRIO

## 10 ESTE GUIA É PARA VOCÊ

- Eu quero fazer a sua cabeça!

## 12 APRENDA A LAVAR SEUS CABELOS

- Passo a passo, o melhor modo de fazer
- Como escolher um bom xampu
- "Personalidade" dos seus fios: é muito fácil descobri-la
- Acerte na dose do condicionador
- Fique atenta às mudanças!
- Melhore o resultado com produtos especiais
- É bom, mas...

## 34 PARA ENTENDER OS RÓTULOS

- Saiba identificar a função de cada substância

## 44 VERDADES OU MENTIRAS?

- Dez respostas definitivas

## 50 DOMINE O SECADOR E DESENHE O SEU VISUAL

- Prepare o cabelo antes de secar
- Procure o modelo mais adequado
- Dicas quentes para obter o efeito desejado
- Veja como funcionam os produtos de finalização

## **62 COMO HIDRATAR OS CABELOS EM CASA**

- As receitas que dão certo

## **68 RESOLVENDO PROBLEMAS**

- O que fazer em cada situação

## **76 VOCÊ É O QUE VOCÊ COME**

- Os nutrientes que todo mundo tem de consumir

## **80 CABELOS E PELE: COMBINE OS TONS**

- Luzes, reflexos, ação!
- Coloração ou tonalizante?
- Aprenda a colorir seus cabelos em casa

## **88 COMO CHEGAR AO MELHOR CORTE PARA O SEU ROSTO**

- Você sabe o que é visagismo?
- Muito além da geometria

## **111 RECADO FINAL**

# ESTE GUIA É PARA

*Eu quero fazer a*

# R

**esponda rápido:** qual é a primeira coisa que passa pela sua cabeça quando dá aquela vontade de mudar o visual? Você pode ter pensado na cor, no corte ou, ainda, num jeito de ondular ou alisar, mas tenho certeza de que a sua resposta, como a de dez em cada dez mulheres, tem alguma coisa a ver com os cabelos! Não é

para menos: os fios são a moldura do rosto, marcam o seu estilo, contam que mulher você é — romântica, moderna, sensual, ousada... Como profissional, é muito gratificante poder ajudar as mulheres a encontrar “a sua cara”, mostrar como cabelos bem tratados fazem toda a diferença na autoestima, e ver surgir, a cada tesourada, o look que vai revelar os melhores ângulos, valorizando a beleza de cada uma. Tenho essa sensação todos os dias, cada vez que uma mulher sorri quando se analisa no espelho do salão onde trabalho, em São Paulo. E essa experiência é ainda mais radical nas muitas transformações que tive o prazer de produzir em programas de televisão de que participei.

Por outro lado, cabelos lindos exigem cuidados constantes, e nem sempre é possível ir ao salão com a frequência que seria ideal. Foi assim que surgiu o desejo de fazer este livro, ensinando tudo o que sei para você. São dicas simples de grande efeito: como fazer uma lavagem perfeita, como escolher e aplicar cada produto, o que levar em conta na hora de mudar o corte, os truques para domar fios incontroláveis e

# VOCÊ

*sua cabeça!*

para recuperá-los depois de tratamentos químicos, além do passo a passo para acertar no tom e tingir os fios em casa sem mudar a cor do seu banheiro!

Com todas essas informações, você conseguirá manter a saúde e a beleza dos cabelos sem depender tanto da ida ao cabeleireiro. Mais importante ainda: vai se sentir bonita e de bem com você mesma cada vez que sair de casa. Espero que este guia funcione como um “antes” e “depois” para você.

Mãos à obra!

*Rodrigo Cintra*







O correto  
é usar  
pouco  
xampu  
e *repetir*  
a operação

# APRENDA A LAVAR SEUS CABELOS

## Passo a passo, o melhor modo de fazer

■ **Lavar a cabeça, com certeza, faz parte da sua rotina,** certo? Esse é o tipo da coisa que todo mundo faz sem pensar. Mas é justamente por isso que você, sem saber, pode estar cometendo erros básicos, e que explicam por que os cabelos sempre ficam mais brilhantes ou apenas mais “limpos” quando são lavados num salão.

Para obter o mesmo resultado em casa, você talvez tenha que desaprender certos hábitos que já estão incorporados, como, por exemplo, usar as unhas em vez de esfregar o couro cabeludo com as pontas dos dedos. A unha arranha, machuca e, ao contrário do que parece, **não garante uma limpeza adequada.**

Comece molhando bem a cabeça. Em seguida, prepare-se para aplicar o xampu: na palma da mão, despeje uma pequena quantidade do produto, o equivalente a uma moeda de R\$ 1 — **o correto é usar pouco xampu e repetir a operação.** Espalhe essa dose nas duas mãos e vá passando aos poucos, distribuindo o produto por toda a cabeça, a partir do couro cabeludo.



**Se você tem cabelos oleosos na raiz**, esfregue levemente, sem massagear, pois o contato com a pele já é suficiente para estimular essa oleosidade. Os cabelos secos, ao contrário, beneficiam-se desse estímulo, então massageie o couro em toda a sua extensão, do alto da cabeça até a nuca, sempre com as pontas dos dedos. Recomendo lavar pelo menos duas vezes em cada banho. Então enxágue e repita toda a operação. Você vai notar que, na primeira aplicação, o xampu não fará muita espuma, e na segunda, a mesma quantidade do produto vai espumar muito mais. Isso acontece porque a lavagem inicial tira a camada mais densa de sujeira. Em seguida, sem encontrar tanta oleosidade, o xampu se dissolve melhor com a água.

**Quem tem cabelos longos** deve aplicar o xampu do meio para as pontas. Um erro comum é querer passar o produto em tudo ao mesmo tempo, amontoando os fios no alto da cabeça. Isso não funciona por causa da própria estrutura dos fios, que têm escamas que obedecem a um sentido, sempre do alto da cabeça para baixo. Quando você inverte essa direção acaba provocando um atrito entre essas escamas, favorecendo a quebra dos fios.

**Aplique o condicionador apenas uma vez**, e da mesma forma, do meio para as pontas. Use a mesma medida do xampu, um pouquinho a mais se tiver cabelos longos, um pouquinho a menos se forem curtos. Mas em qualquer caso, nunca passe o produto no couro cabeludo.

**A temperatura da água também altera o resultado da lavagem.** As escamas reagem ao calor, dilatando, da mesma forma como se “encolhem” em contato com o frio. É por isso que sempre se recomenda água fria no último enxágue: o cabelo brilha mais porque as escamas dos fios estão mais fechadas. O calor, ao contrário, dilata essas escamas e favorece a oleosidade, roubando brilho e leveza dos cabelos. Como o contato com a água mais fria pode ser desconfortável, principalmente no inverno, opte pelo meio-termo: na hora de lavar os cabelos, use água morna e um pouco mais fria no enxágue final.

**Enxaguar é muito importante.** O único “resíduo” que tem permissão para ficar nos cabelos é o perfume dos produtos que você usou. Nada mais! Para garantir uma limpeza perfeita, enxágue com muita água e durante o mesmo tempo que usou para lavá-los.

## IMPORTANTE

*Junte e apenas aperte os fios para tirar o excesso de água. Para não causar atritos entre as escamas, torça os cabelos só depois que estiverem enrolados na toalha.*







# Como escolher um bom xampu

---

**Os cabelos não são iguais** e é por isso que existe uma fórmula adequada para cada um. De acordo com estudos feitos por grandes marcas internacionais de cosméticos, existem oito tipos de cabelos, diferentes em função de características genéticas e também de condições externas, como o clima. Por conta da miscigenação e também pela enorme variação climática, sete desses tipos podem ser encontrados no Brasil. Você certamente se encaixa em um deles. Só que, além disso, cada tipo de cabelo pode apresentar problemas específicos em momentos diferentes — não é para menos que as empresas de cosméticos investem tanto em pesquisas, aprimorando fórmulas e buscando ingredientes específicos para cada caso. Por tudo isso, não é difícil ficar confusa na frente da prateleira da farmácia: **qual é o melhor xampu para você, afinal?**

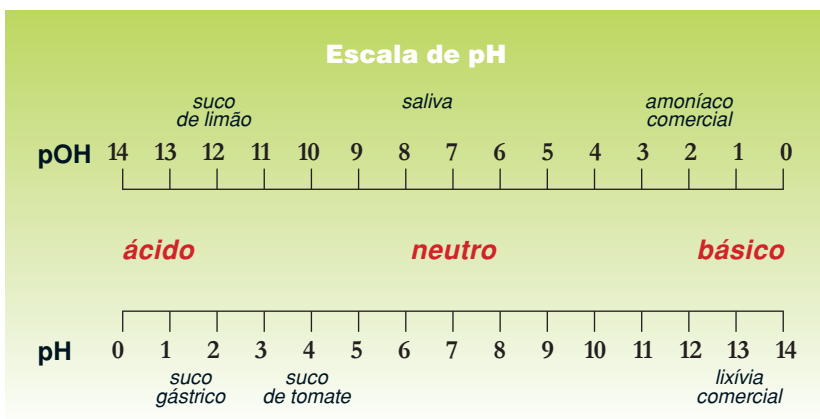
*Dos oito tipos de cabelo que existem, sete podem ser encontrados no Brasil*

# Para não errar, simplifique!

## **Todos os xampus são basicamente a mesma coisa**

— **detergentes**, apesar de conterem princípios ativos diferentes. Esse é o ingrediente responsável pela função número um do produto, ou seja, limpar. O que muda e realmente faz diferença é a concentração desse detergente: para lavar os cabelos oleosos, ela precisa ser maior; e tem que ser mais leve para a higiene dos fios secos. ***Vale a pena saber que todo xampu também contém sal, mesmo os que dizem o contrário.*** É possível, sim, que algumas formulações contenham “menos” sal, mas nenhum produto cumpre bem a tarefa se não tiver essa substância na sua composição. Injustamente acusado de agredir os fios, o ingrediente adquiriu certa “má fama”: é verdade que o excesso de sal pode ressecar ligeiramente os fios — por isso, se você tem cabelos alisados, com reflexos ou com uma tendência natural ao ressecamento, prefira os xampus com pouco sal. É fácil identificar um produto assim porque ele espuma menos. Por outro lado, talvez você precise repetir a lavagem por até três vezes ***até sentir que o couro cabeludo está mesmo limpo.***

**Fundamental é verificar o pH**, índice que indica se o produto é ácido, neutro ou alcalino. Algumas marcas não trazem essa informação no rótulo, mas **o bom resultado de uma lavagem está diretamente ligado a isso**. Cabelos muito oleosos, por exemplo, exigem xampus com pH mais alto (8), que tem o poder de abrir as escamas dos fios e, assim, remover toda a oleosidade, garantindo uma limpeza adequada. Exatamente por isso, os chamados xampus antirresíduos e também os de limpeza profunda sempre são levemente alcalinos. Já para cabelos normais e também para os secos, o ideal é que o produto tenha um pH neutro (7), menos agressivo para os fios, mas não menos eficiente na lavagem.



Fonte: commons.wikipedia.org

# Conheça os ingredientes que sempre entram na receita dos xampus e **aprenda a reconhecer os nomes complicados** das substâncias mais usadas

**TENSOATIVO** É o próprio detergente, que aparece como lauril sulfato de sódio, lauril éter sulfato de sódio ou lauril éter sulfato de trietanolamina.

**ESTABILIZADOR DE ESPUMA** Um dos mais comuns é a dietanolamida de ácido graxo de coco.

**CORRETIVO DE PH** Nas fórmulas dos xampus para cabelos secos, costuma-se adicionar ácido cítrico para favorecer a acidez do pH (entre 5,5 e 6,5).

**ESPESSANTE** É o sal, o cloreto de sódio ou, ainda, as gomas, alginatos e carbômero, ingredientes similares que têm a função de tornar o xampu menos líquido.

**QUELANTES DE METAIS** Agrupadas na sigla EDTA, essas substâncias servem para remover os metais que aceleram a oxidação da fórmula, funcionando como uma espécie de conservante.

**CONSERVANTES** Os parabenos (como etilparabeno, metilparabeno ou butilparabeno), a imidazolinidil ureia e o formol são os mais comuns e garantem o tempo de validade do produto.