

CABELOS NATURAIS NOS EUA



um guia prático





Hello!

Sou Monik, especialista e apaixonada por cabelos ondulados, cacheados e crespos. Meu propósito é transformar a forma como cada mulher se relaciona com seus fios, oferecendo conhecimento, técnica e acolhimento em cada etapa do cuidado.

Acredito profundamente que toda mulher merece viver uma rotina que valorize sua beleza natural e fortaleça sua confiança.

Ao longo de mais de dois anos trabalhando com cabelos naturais nos Estados Unidos, desenvolvi um olhar apurado sobre o ambiente, os desafios e as necessidades das cacheadas que vivem por aqui.

Monik Santana

jubanaturalhair@gmail.com

CONTEÚDO

CAPÍTULO 1

Introdução

CAPÍTULO 2

Lavagem Certa para o Seu Cabelo

CAPÍTULO 3

Finalizacao para Cada Dia e Humor

CAPÍTULO 4

Produtos que funcionam nos EUA

CAPÍTULO 5

Lista de produtos recomendados nos EUA

CAPÍTULO 6

O Day After Perfeito

Da Raiz ao Coração

Quando a gente sai do Brasil, leva muita coisa com a gente: saudade, força, sonhos... e uma beleza natural que nem sempre encontra espaço pra brilhar no novo país.

Se você é uma mulher cacheada, crespa ou ondulada que mora nos Estados Unidos, provavelmente já sentiu a frustração de entrar em uma farmácia ou supermercado e não saber o que serve pro seu cabelo. **Já gastou com produto que não funcionou.** Em meio a rotina agitada da América você pode até ter pensado em alisar por desespero. Já se olhou no espelho e se perguntou: “O que eu tô fazendo de errado?”

Esse guia nasceu pra te responder: nada. **Você não tá fazendo nada de errado. Só não teve as informações certas.**

Sou cabeleireira nos EUA, especializada em cabelos naturais. Desenvolvi esse material com o mesmo carinho com que atendo minhas clientes no salão. Cada capítulo é uma conversa entre nós. De mulher pra mulher. De uma cacheada pra outra.

O seu cabelo é parte da sua história. Ele merece cuidado. E você merece se sentir bonita e confiante aonde quer que esteja.

Vamos juntas?

CAPÍTULO 1

Introdução

Entenda Seu Tipo de Cabelo

Descubra o que seu fio precisa (e o que não precisa!)

Você já ficou em dúvida sobre qual produto escolher ou por que seu cabelo às vezes responde bem e às vezes não? A verdade é que tudo começa com autoconhecimento capilar. Antes de montar uma rotina, é fundamental entender três pontos:

1. A Espessura do seu fio
2. A Porosidade do seu cabelo
3. O tipo de curvatura e o estado do couro cabeludo

1. Espessura do Fio: Fino, Médio ou Grosso?

A espessura diz respeito ao diâmetro do fio, e não tem nada a ver com a quantidade de cabelo. Você pode ter pouco cabelo grosso, ou muito cabelo fino. Isso influencia diretamente nos produtos e na finalização.

Como saber:

Pegue um fio do seu cabelo e esfregue entre os dedos:

- Fino: mal sente o fio, ele é bem delicado.
- Médio: sente levemente, firme e flexível.
- Grosso: sente bastante, é mais áspero e resistente.

2. Porosidade: Alta, Média ou Baixa?

A porosidade indica o quanto seu fio absorve e retém água. Ela afeta a hidratação, a cor, a definição... tudo! Como saber?

- Seu cabelo seca muito rápido sem produto?
 - Embaraça com facilidade?
 - Nenhum produto consegue definir? Os fios ficam sempre separados?
- Se você disse sim para tudo, seu cabelo tem alta porosidade ou existem partes porosas.

3. Seu Couro Cabeludo: Oleoso, Seco ou Normal?

Muitas vezes focamos no fio e esquecemos da base: o couro cabeludo! Cuidar bem dele evita caspas, oleosidade excessiva e queda.

Sinais:

- Oleoso: brilho excessivo na raiz, precisa lavar com mais frequência.
- Seco: coceira, descamação, sensibilidade.
- Normal: raiz equilibrada, sem oleosidade ou ressecamento visível.

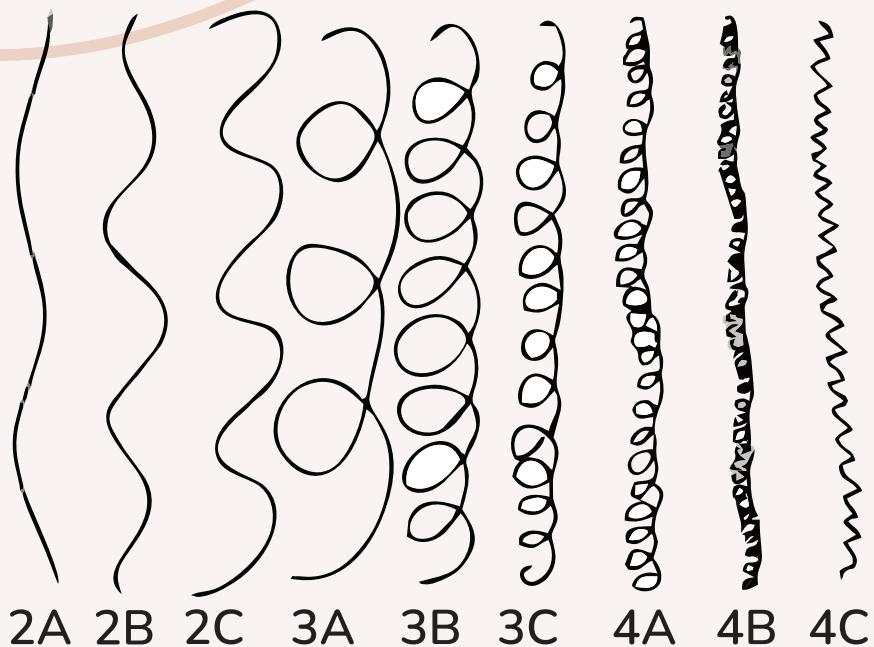
4. Curvatura: Qual é a sua?

Identificar sua curvatura não ajuda a escolher os produtos e sim ajuda nas finalizações e secagem mais adequadas. Não se prenda a isso, o mais importante é a espessura e o nível de porosidade.

*Descubra qual a
sua curvatura*



Qual a sua curvatura?



Obs.: É normal ter mais de uma curvatura na cabeça!
O importante é entender o que cada parte precisa

Diagnóstico Rápido em Casa

Você pode anotar essas características e montar seu próprio "perfil capilar":

- Meu fio é: _____ (fino, médio, grosso)
- Minha porosidade é: _____ (alta, média, baixa)
- Meu couro cabeludo é: _____ (oleoso, seco, normal)
- Minha curvatura é: _____ (ex: 3C na frente, 4A atrás)

Com esse autoconhecimento, sua rotina vai começar a fazer sentido de verdade. E você vai parar de gastar com produto que não funciona pra você.

Guarde essas informações para que no capítulo de Produtos Ideais você saiba o que usar!

Rotina de Cuidados que Funciona

Crie hábitos simples que trazem resultados reais

Você já comprou produto bom e mesmo assim seu cabelo continuou ressecado ou sem definição? Isso acontece porque produto bom sem rotina e sem usar de forma correta não dá resultado. Cabelo natural precisa de um ritmo de cuidado, o cabelo com curvatura perde nutrientes com muita facilidade e precisa de reposição semanal de lipídios e mensal de proteínas. Aqui você vai aprender a criar a sua rotina de forma prática.

Como montar sua rotina capilar semanal

Tudo começa com três pilares do cronograma capilar:

- HidroNutrição: devolve os óleos e a maciez
- Reconstrução: fortalece o fio danificado
- Umectação: Reposição de lipídios e selamento da cutícula

E, no caso de cabelos porosos, entra também:

- Acidificação: equilibra o pH e sela as cutículas

Cronograma Capilar simples e ideal para quem mora nos EUA

Você mora nos EUA, talvez trabalha muito, cuida da casa e dos filhos... Então aqui vai a verdade: é melhor fazer o básico com constância do que tentar ser perfeita e desistir. Dê preferência para rotinas que caibam na sua semana real:

- Faça uma lavagem + nutrição - uma vez na semana usando um shampoo com sulfato ou Clarifying (para que a máscara consiga adentrar os fios e ser efetiva - você vai entender melhor o que significa esse shampoo mais à frente)
- Use máscaras de nutrição de 5 minutos no banho.
- Tá sem grana? Invista em máscaras mais baratas e adicione óleos vegetais ou potencializadores de nutrição.
- Faça umectação uma vez a cada 15 dias. Aplicação do óleo mecha a mecha, pausa de no máximo 12 horas. Aplica à noite e retira ao amanhecer. Aplique o condicionador antes do shampoo, vai facilitar retirar o óleo).
- Faça uma reconstrução capilar uma vez por mês. Reconstrução capilar é reposição de massa, fortalece a fibra capilar e sela as cutículas, resultando em fios mais resistentes, brilhantes e saudáveis.

RECAPTULANDO: Você precisa adquirir uma Máscara de Nutrição, uma Máscara de Reconstrução (ou ir ao salão para resultados melhores) e um Óleo para umectação. Evitar o óleo de coco. Compre **óleos próprios para cabelo, não use óleos de cozinha no cabelo.**

Dica extra: **A IMPORTÂNCIA DA CONSTÂNCIA**

Se você seguir esse tipo de rotina na primeira semana você já vai sentir um bom resultado. Mas em pelo menos 30 dias, já vai sentir:

- Mais definição natural
- Menos frizz
- Cabelo com brilho e balanço
- Menos embaraço do cabelo
- Mais facilidade na hora de finalizar

Não é mágica! É rotina com carinho.

CAPÍTULO 2

Lavagem Certa para o Seu Cabelo

A base de tudo são fios limpos e couro saudável. Lavar o cabelo parece simples, mas quando se trata de cachos, crespos e ondulados, a forma como você lava pode transformar o resultado. O segredo de um cabelo definido, brilhoso e saudável começa no banho.

Técnica Pré-poo

Em casos de cabelos crespos ou muito densos, ou cabelos muito finos nos quais a formação de nós é mais frequente é recomendado fazer a técnica de Pré-poo. Consiste em utilizar condicionador ou óleos antes do shampoo (deixe agir 3min e penteia delicadamente com uma escova própria de desembaraçar – checar seção de escovas neste material).

O condicionador funciona como um agente de emoliência que reduz o atrito entre as mechas, permitindo que nós sejam desfeitos com menor risco de quebra. Como parte do excesso de condicionador permanece no comprimento, o fio fica parcialmente protegido da ação detergente, o que reduz o ressecamento típico de lavagens repetidas. Quando se aplica óleo vegetal lave antes do shampoo, a lógica protetiva se intensifica. O óleo atua como barreira hidrofóbica que dificulta a penetração de agentes limpantes nas regiões mais porosas da cutícula, preservando lipídios internos e diminuindo perda de proteínas.



Passo a passo de uma lavagem eficiente:

1. Desembaraça antes de lavar com óleo ou creme leve
2. Molhe bem os fios com água morna
3. Aplique shampoo apenas no couro cabeludo (massageie com a ponta dos dedos!)
4. Deixe a espuma escorrer pelo comprimento
5. Aplique condicionador só no comprimento e pontas
6. Enxágue bem com água fria ou morna (nunca com água muito quente)

Finalize com creme ou gel conforme sua curvatura



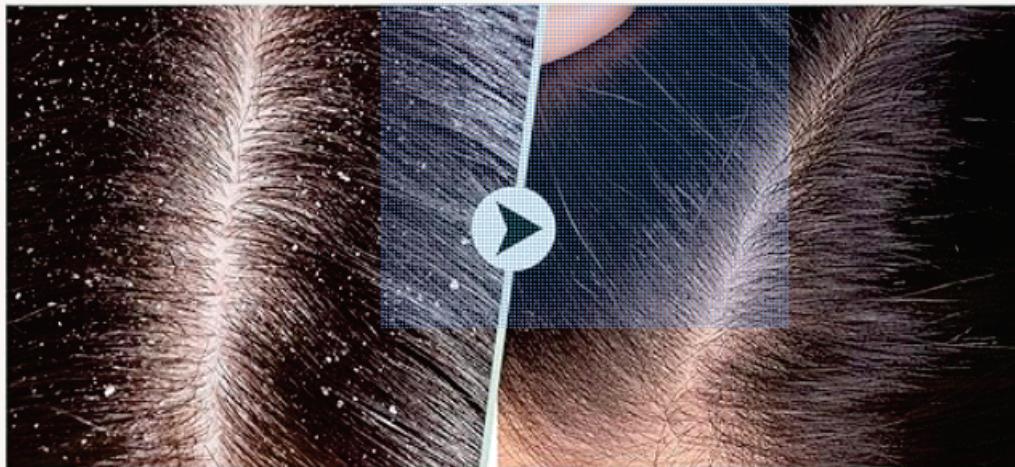
Assista ao vídeo de "Como lavar corretamente seu cabelo"

[Acessar Menu principal na Hotmart](#)



Pré-shampoo Scalp (Clarifying Shampoo e Exfoliante)

Quando o seu couro cabeludo está com muitas caspas ou acúmulo de resíduos você pode fazer uma limpeza profunda antes de utilizar o detox. Utilize exfoliante e shampoo detox para remover o acúmulo de resíduos, células mortas e impurezas do couro cabeludo.



Produtos indicados (acháveis nos EUA):

- Shampoo Clarifying
 - Nizoral Pre Shampoo Scalp Build-Up Remover
 - Innersense Detox Hair mask
 - Paul Mitchell Shampoo Two, Clarifying Shampoo
- Exfoliante:
 - Moroccanoil Purifying Pre-Wash Scalp Scrub
 - Hand in Hand Detox Purifying Scalp Scrub

Utilizar Silicone Scalp Massager para potencializar o resultado



Lavagem por tipo de couro cabeludo

Antes de escolher seu shampoo, é essencial entender como está seu couro cabeludo. Isso vai determinar o tipo de produto e a frequência certa de lavagem.

- **Couro cabeludo normal:**

- Não tem excesso de oleosidade, nem coceiras
- Lavar 2 a 3 vezes por semana. Lave com shampoo low poo (sem sulfato) e 1 vez na semana com sulfato ou Clarifyng shampoo.

O que é um Clarifyng shampoo? É um tipo de shampoo com formulação mais intensa e detergente do que os shampoos comuns. Ele tem como função remover acúmulo de produtos de styling (cremes, gel, leave-in etc.), excesso de oleosidade, resíduos de poluição, minerais da água (água “dura”), cloro de piscina, ceras e substâncias que se depositam ao longo do tempo no cabelo e couro cabeludo.

- . Use condicionador leve ou máscara de tratamento (se nesse dia utilizar a máscara, lave com shampoo Clarifyng para ter certeza que os fios estarão limpos) e finalize com creme de pentear + gel/mousse.

- **Couro oleoso:**

- Raiz fica brilhando ou grudada em pouco tempo
- Pode lavar 3 a 4 vezes por semana
- Use shampoo com sulfato leve para limpar profundamente e 1 vez na semana com sulfato ou Clarifyng shampoo.
- Só arraste a espuma para as pontas ou utilize um shampoo hidratante (sulfate free) no restante do cabelo
- Evite cremes pesados na raiz

- **Couro seco ou sensível:**

- Descama, coça, fica esbranquiçado
- Lavar 2x por semana com shampoo low poo hidratante, 1 vez na semana com sulfato ou Clarifyng shampoo longe da raiz.
- Hidrate o couro com óleos vegetais leves (jojoba, amêndoas)

O que a água dos EUA tem de errado?

Cuidado com a Água Dura nos EUA: como proteger seu cabelo dos metais pesados

A água nos EUA costuma ter alta concentração de cálcio, magnésio, ferro e cobre, que se acumulam no couro cabeludo e nos fios e deixam o cabelo:

- Ressecado
- Opaco
- Difícil de definir
- Queda Capilar - os minerais se acumulam nos folículos capilares, bloqueando-os e dificultando o crescimento saudável do cabelo podendo levar até mesmo à queda.

Mas calma, com o tempo o cabelo vai se acostumando com a água dura e vai melhorando. E quando você voltar ao Brasil ele vai estranhar a água de lá. Nossa corpo se adapta com tudo mesmo.

Como se proteger:

- Use filtros de chuveiro: os mais simples já ajudam a reduzir os minerais. (Ex: AquaBliss, Sprite, AquaHomeGroup – fáceis de encontrar na Amazon)
- Faça uma limpeza anti-metal 1x por semana (Clarifying Shampoo)

Produtos anti-resíduo e quelantes nos EUA:

- Kristin Ess Clarifying Shampoo
- Malibu C Hard Water Wellness Shampoo – excelente para remover metais da água dura
- Ion Hard Water Shampoo (Sally Beauty)
- Joico K-Pak Chelating Shampoo – limpa metais e resíduos de produtos
- Malibu C Crystal Pack – sachês para tratamento profundo (barato e eficaz)

**Use filtros no chuveiro.
Trocar filtro a cada 6 meses**



CAPÍTULO 3

Finalização para Cada Dia e Humor

Seu cabelo, seu tempo, sua escolha

Nem todo dia a gente tem tempo ou disposição para uma fitagem completa, né? Por isso, entender as formas diferentes de finalizar os fios te dá liberdade e praticidade. Aqui você vai conhecer quatro formas de finalização e aprender a escolher o produto certo para cada momento e necessidade do seu cabelo.

O que é uma boa finalização?

Uma boa finalização é aquela que:

- Define seus cachos e controla o frizz (se você gosta de menos volume, se quer mais volume foque em menos definição e frizz)
- Dá brilho e maciez
- **Dura por vários dias (até o próximo "day after")**

E o mais importante: combina com sua rotina e com seu fio.

1. Fitagem Estruturada – Definição poderosa

Essa é a técnica favorita de quem busca cachos bem definidos e duradouros.

Passo a passo:

1. Cabelo limpo e úmido (não pingando)
2. Separe o cabelo em quatro partes (cabelo crespos e mais cheios pode separar em mais vezes).
3. Aplique creme para pentear + gel em cada parte que você separou.
4. Penteie e para cabelos porosos “enluve” bem com os dedos para o produto conseguir penetrar e ser absorvido.
5. Faça o movimento de amassar de baixo para cima
6. Deixe secar naturalmente ou use difusor

Dica: Para cabelos crespos use o pente de três fileiras ou os dedos e para cabelos ondulados e cacheados use escovas próprias para fitagem como as marcas Bounce ou Tangle Teezer.
Vídeos de finalição para cada tipo de cabelo

2. Fitagem Expressa – Rápido e eficaz

Para dias corridos, mas sem abrir mão da definição.

Como fazer:

1. Após o banho, divida o cabelo em 2 ou 3 partes
2. Aplique um creme ideal para sua curvatura
3. Desembarace com escova passe os dedos para formar fitas
4. Amasse bem e pronto!

Dica:

- Ótima para 2B até 3C
- Tem pouca durabilidade e pouca definição

3. Finalização “1 minuto” – Tô sem tempo, mas quero me amar

Essa é a salvação das manhãs corridas.

Passo a passo:

1. Cabelo úmido (pode borifar água)
2. Espalhe o creme de um lado do cabelo e de outro
3. Amasse com gel ou mousse nas mãos
4. Penteie só onde for necessário (franja, lateral ou onde você tem menos definição)

Dica:

- **Funciona bem para revitalizar o cabelo entre lavagens**
- **Não dá uma super definição, mas resolve!**

Secagem: com ou sem difusor?

- Natural (ao ar livre): menos frizz se você não mexer enquanto seca
- Com difusor: mais definição, mais volume e secagem rápida
- Cabelos com pouca definição de cachos (2ABC e 3A) que não encolhem seque das pontas para a raiz.
- Cabelos que tem fator encolhimento ou cabelo crespos (3BC e 4ABC) seque com o difusor por cima afastado dois dedos do cabelo. Use sempre protetor térmico.



Assista aos vídeos de "Finalizações"

4. Finalização em cabelos extremamente porosos e grisalhos

Os cabelos porosos enfrentam dificuldades para definição porque as cutículas estão semi-abertas (por algum motivo ou são naturalmente assim) e os fios tendem a não se unirem. ATENÇÃO: Há também o que chamamos de scab hair, esses fios podem parecer secos, ásperos, quebradiços e com textura irregular.

O que é scab hair?

O scab hair é resultado de danos causados por tratamentos químicos agressivos, como alisamentos, relaxamentos, descolorações e o uso excessivo de ferramentas de calor como chapinhas e secadores. Essas químicas danificam a estrutura do cabelo, afetando a cutícula e o córtex, e podem até mesmo atingir o folículo capilar. É indicado aplicar óleos no couro cabeludo e massagear. Com tratamentos de reconstrução e umectação capilar podem melhorar, mas às vezes não resolve, só cortando.

Voltando a falar sobre a finalização desses tipos de cabelo, eles precisam ser finalizados com bastante água.

- Aplique primeiro o borrifador com água na mecha,
- Aplique o creme, óleo e o gel
- Faça o enluvamento desse mecha
- Depois use uma escova Bounce para ativar a formação do cacho
- Caso não tenha nenhuma definição com essas técnicas, faça o dedoliss, que é o enrolar com o dedo da mecha fazendo um cacho.



Dicas extras para um bom resultado para o cabelo poroso ou grisalho

1. Sempre finalize com o cabelo úmido (fique com um spray de água do lado, caso seque a mecha no momento da finalização)
2. Use a técnica COG (creme, óleo, gel) se seu cabelo for muito poroso e enluve o cabelo.
3. Não enxugue com toalha e não toque nos fios enquanto secam – isso evita frizz e melhor resultado para o cabelo poroso.

CAPÍTULO 4

Produtos que funcionam nos EUA

Indicações práticas com foco em resultado (sem gastar rios de dinheiro)

Se você já ficou perdida na farmácia dos EUA entre nomes em inglês, embalagens chamativas e promessas milagrosas... calma! Aqui você vai encontrar uma lista testada e aprovada para cada etapa da sua rotina, com opções de primeira e segunda escolha para diferentes bolsos e necessidades.

Um Guia de Embalagem:

Nourishment: Nutrição

Moisturizing: Hidratação

Hydrating: Hidratante

Deep Conditioning Hair Mask: Geralmente é uma máscara de nutrição

Repair: Máscara de Reconstrução

Deep Damage Hair Treatment Mask: Máscara de Reconstrução

Para ter Certeza para que serve a máscara observe os Ingredientes, se houver algum óleo ela serve para nutrição, se ela tiver proteína, queratina, ela será para reconstrução.



Como escolher um produto no supermercado:

Ao avaliar um produto em loja, a leitura criteriosa da composição é uma das formas mais seguras de identificar se ele é adequado ao seu tipo de cabelo. Fotografar o rótulo e consultar ferramentas de análise de ingredientes, como aplicativos dedicados ou serviços de processamento de texto por inteligência artificial, como o Chat Gpt pode ajudar a interpretar termos técnicos e a reconhecer padrões de formulação. Ainda assim, compreender alguns grupos de substâncias facilita uma triagem inicial, mesmo sem apoio externo.

Entre os componentes que merecem atenção especial estão os silicones não solúveis em água, como **dimethicone**, **amodimethicone** sem modificadores solúveis, **dimethiconol** e **cyclopentasiloxane**, que tendem a permanecer aderidos à fibra e exigem surfactantes mais fortes para serem removidos. O uso contínuo de produtos com esse tipo de silicone pode gerar acúmulo ao longo das semanas, comprometendo a absorção de tratamentos, aumentando o peso dos fios e contribuindo para sensação de ressecamento quando a barreira acumulada é finalmente rompida durante lavagens profundas.

Outro grupo relevante envolve petrolatos e óleos minerais, geralmente identificados como **petrolatum**, **mineral oil** ou **paraffinum liquidum**. Esses compostos criam uma película oclusiva que impede a perda de água, mas também dificulta a entrada de agentes condicionantes e hidratantes, o que pode ser contraproducente para cabelos crespos ou cacheados que dependem de tratamentos sucessivos para manter emoliência. **Polímeros fixadores muito fortes, como PVP e alguns copolímeros de acrilatos**, também podem acumular-se quando usados em finalizadores densos. Já **surfactantes** agressivos, como **sodium lauryl sulfate**, podem ser evitados por quem busca rotinas de limpeza suave, pois removem lipídios estruturais essenciais para a elasticidade da fibra.

A análise do rótulo, portanto, combina atenção à presença de substâncias potencialmente oclusivas ou de difícil remoção com a identificação de agentes benéficos voltados à hidratação e à maleabilidade. Esse processo permite escolher produtos coerentes com a rotina pretendida, seja ela mais condicionante, mais leve em resíduos ou focada em preservar a integridade da fibra ao longo das lavagens.

Dicas de app que pode te ajudar a escolher o produto ideal

- Yuka Food & Cosmetics Scanner App
- Chat GPT (a dica é informar qual seu tipo de cabelo e que prefere produtos low-poo).



VaiPraDisney.com

Exemplo de produto proibido para low poo:

Aussie Miracle Curls Leave-in

Water, Dimethicone, Simmondsia Chinensis (Jojoba) Seed Oil, Cocos Nucifera (Coconut) Oil, Fragrance, Cetyl Alcohol, Stearamidopropyl Dimethylamine, Stearyl Alcohol, Quaternium-18, Hydroxyethylcellulose, Phenoxyethanol, Benzyl Alcohol, PEG-2M, Cetearyl Alcohol, Methylparaben, Propylparaben, Oleyl Alcohol, Glyceryl Stearate, Citric Acid, Polysorbate 60, Lysine HCL, EDTA

Estes silicones não são solúveis em água e precisam de sulfato para serem removidos, portanto não são permitidos:

- Dimethicone – silicone não solúvel
- PEG-2M – não é um silicone, mas não torna o dimethicone solúvel; portanto não “libera” o silicone

O produto não é liberado para low poo por conter silicones ruins.

CAPÍTULO 5

Lista de produtos recomendados nos EUA

Testados por mim e clientes Juba Natural Hair

Shampoo e Condicionador

Tipos de cabelo	Primeira Escolha	Segunda Escolha
Todos os Tipos	<ul style="list-style-type: none">• Ouidad Advanced Climate control Shampoo• Joico Moisture Recovery Shampoo	<ul style="list-style-type: none">• Loreal Ever Pure Moisture• Mielle Organics Pomegranate & Honey Detangler & Moisturizing Shampoo
Oleosos	<ul style="list-style-type: none">• Moroccanoil Scalp Balancing• Loreal Professional Scalp Advanced	<ul style="list-style-type: none">• Cerave Anti-Dandruff Hidrating
Seco/ sensível	<ul style="list-style-type: none">• Briogeo Gentle• Joico Moisture• Briogeo Be Gentle Be Kind Aloe + Oat Milk (linha calmante)	<ul style="list-style-type: none">• Aveeno Oat Milk Daily Moisture
Clarifying Shampoo	<ul style="list-style-type: none">• Innersense Detox Hair mask• Paul Mitchell Shampoo Two, Clarifying Shampoo	<ul style="list-style-type: none">• Nizoral Pre Shampoo Scalp Build-Up Remover• Kristin Ess Deep Clean Clarifying Shampoo

Obs: Você pode comprar o Condicionador da mesma linha do Shampoo

Máscaras de Tratamento

Função	Primeira Escolha	Segunda Escolha
Nutrição	<ul style="list-style-type: none">• Wella Nutri-Enrich• Kerastase Nutritive• Briogeo Superfoods Avocado + Kiwi• Joico Moiusture Mask	<ul style="list-style-type: none">• Maui Moiusture Hair care• Loreal Paris EverPure Nourishing Hair Mask
Reconstrução	<ul style="list-style-type: none">• Wella Professionals Fusion Intense Repair• Briogeo Don't Despair, Repair• Olaplex No. 3 Hair Perfector Repairing• Curl Smith Bond Curl Rehab Salve	<ul style="list-style-type: none">• Nexxus KERAPHIX Conditioner for Damaged Hair Damage• Prefira as máscaras de primeira escolha

Óleo para Umectação

Óleo de Semente de Uva	<ul style="list-style-type: none">• Handcraft 100% Pure Grapeseed oil
Óleo de Jojoba	<ul style="list-style-type: none">• Handcraft Organic Jojoba Oil• Hollywood Beauty Jojoba Oil
Óleo de Abacate	<ul style="list-style-type: none">• Handcraft 100% Pure Avocado Oil

Produtos para Finalização cabelos finos ou médios e/ou porosidade controlada

Primeira Escolha

Segunda Escolha

Ativador de Cachos

- AG Care Re:Coil Curl Activator
- Ouidad Featherlight Styling Cream – Advanced Climate Control
- Lusbrand Love Ur Curls - Curly

- AG Care Re:Coil Curl Activator
- Ouidad Featherlight Styling Cream – Advanced Climate Control
- Lusbrand Love Ur Curls - Curly

Gel de finalização líquidos (menos fixação, mais movimento)

- Ouidad - Advanced Climate Control Heat & Humidity Gel
- Hydro Style Flexi Jelly

- Miss Jessie's Jelly Soft Curls Gel

Gel de alta fixação (mais durabilidade, menos volume)

- Innersence - I Create Hold
- DevaCurl Ultra Defining Gel Strong Hold
- PATTERN Beauty by Tracee Ellis Ross Strong Hold Hair Gel

- Doux Big Poppa Defining Gel
- Cantu Weightless Smooth + Hold Gel

Leave-in

- AG Care - Fast Food Leave-On Conditioner
- OUAI - Leave In Conditioner

- Miss Jessie's Mj Leave In Conditioner
- Mielle Pomegranate & Honey Leave In Conditioner

Mousse

- Ouidad Advanced Climate Control Featherlight Volumizing Foam
- Moroccanoil Curl Control Mousse

- The Doux Mousse Def

Produtos para Finalização cabelos grossos e/ou porosidade alta

Primeira Escolha

Segunda Escolha

Creme de finalização

- Lusbrand Love Ur Kinky - Coily
- Curl Smith - Weightless Air Dry Cream
- OUAI - Frizz-Free Curl Cream

- Creme of Nature® Argan Oil from Morocco Moisture & Shine
- Mielle Brazilian Curly Cocktail Curl Cream

Gel de finalização líquidos (cabelos porosos, prefiram esse tipo)

- Ouidad - Advanced Climate Control Heat & Humidity Gel
- Hydro Style Flexi Jelly

- Miss Jessie's Jelly Soft Curls Gel

Gel de alta fixação (mais durabilidade, menos volume)

- Innersence - I Create Hold
- DevaCurl Ultra Defining Gel Strong Hold
- PATTERN Beauty by Tracee Ellis Ross Strong Hold Hair Gel

- Doux Big Poppa Defining Gel
- Cantu Weightless Smooth + Hold Gel

Leave-in

- AG Care - Fast Food Leave-On Conditioner
- OUAI - Leave In Conditioner

- Miss Jessie's Mj Leave In Conditioner
- Mielle Pomegranate & Honey Leave In Conditioner

Produtos para cabelos finos e/ou com queda

Shampoo e Condicionador

- L'Oréal Professionnel Paris Pro Longer Thickening Shampoo & Conditioner
- Briogeo Destined For Density
- Kerastase Densifique Densité Linha Shampoo e Condicionador

Tônicos e Serum para Scalp

Indicados para cabelos finos e/ou queda ou crescimento capilar

- Moroccanoil - Revitalizing Scalp Tonic Treatment for Thinning Hair
- Kerastase - Genesis Strengthening Scalp and Hair Serum
- The Ordinary Women's New Multi-Peptide Serum for Hair Density
- Initialiste Strengthening & Volumizing Advanced Scalp & Hair Serum
- Tônico Poredoro - Gold Spell (Produto brasileiro que você encontra na Amazon ou em lojas brasileiras)

Suplementos indicadas para pessoas quem tem queda capilar ou deseja crescimento capilar otimizado

- Nutrafol WOMEN Clinically Proven Hair Growth Supplement for Thinning
- Viviscal Women's Hair Growth Supplemen

Obs: Recomendo procurar um médico para avaliação de saúde. A queda capilar pode ser ocasionada por inúmeros fatores.

Amazon - Marcas profissionais e óleos (entrega rápida)

Ulta Beauty: Marcas profissionais

TJ Maxx / Marshalls: Preços baixos em produtos premium (variável por loja)

Dica extra: como montar um kit inicial inteligente

Se você quer começar com um combo básico e eficaz, aqui vai uma sugestão por categoria:

- **Shampoo e Condicionador:** L'Oréal Effe - Moisturing
- **Máscara:** Wella - Nutri Enrich
- **Creme de pentear:** A depender do tipo de cabelo - Conferir tabela
- **Óleo:** Óleo de jojoba ou Argan



Assista ao vídeo de "Tour de compras: o que realmente vale a pena para cachos"

Capítulo 6 Produtos que Devem Ser Evitados

O que parece bom, mas sabota seus cachos

Nem todo produto que diz “hidratação”, “cachos” ou “natural” é de fato bom para o seu cabelo. Muitos têm ingredientes que deixam o fio bonito por fora, mas ressecam, acumulam e impedem que tratamentos funcionem de verdade.

Neste capítulo, você vai aprender como identificar esses ingredientes, entender o que eles fazem e como evitá-los de forma prática, mesmo comprando nos Estados Unidos.

Ingredientes que prejudicam cabelos naturais

1. Petrolatos, parafinas e óleos minerais

Esses ingredientes criam uma capa artificial nos fios, impedindo que a hidratação penetre. Com o tempo, o cabelo parece pesado, opaco e até oleoso na raiz, mas continua seco nas pontas.

Nomes no rótulo (em inglês):

- Petroleum (vaselina)
- Paraffin
- Mineral Oil
- Paraffinum Liquidum

2. Sulfatos agressivos

Sulfatos são agentes de limpeza. Alguns são muito fortes e retiram a oleosidade natural dos fios, causando ressecamento, frizz e até dermatites.

Evite esses:

- Sodium Lauryl Sulfate (SLS)
- Sodium Laureth Sulfate
- Ammonium Lauryl Sulfate

 Prefira shampoos sulfate-free (sem sulfato) ou com sulfatos suaves como:

- Sodium Cocoyl Isethionate
- Decyl Glucoside
- Coco Betaine

Obs: Indicado uso do Shampoo com sulfato uma vez na semana. O clarifying é o mais eficiente.

3. Álcool ressecante

Existem muitos tipos de álcool em cosméticos. Alguns são emolientes e bons, outros são extremamente ressecantes.

Evite:

- Alcohol Denat
- Isopropyl Alcohol
- Ethanol
- SD Alcohol

Geralmente as gelatinas e géis podem conter um teor de álcool muito alto e ressecar o cabelo.

Pode usar sem medo:

- Cetearyl Alcohol
- Cetyl Alcohol
- Behenyl Alcohol
(esses são hidratantes e ajudam na maciez dos fios)

Exemplos de produtos populares para evitar (ou usar com cautela)

 Esses produtos não são “proibidos” em todos os casos, mas não são ideais para uso frequente em cabelos naturais crespos, cacheados e ondulados.

Produto e problemas!!!

- **Pantene (linha regular)**

Sulfato + silicone + álcool ressecante

- **TRESemmé**

Sulfatos fortes + petrolatos

- **Johnson's Baby Shampoo**

Muito detergente, resseca cachos

- **Aussie Moist**

Muito silicone e álcool

- **Head & Shoulders regular**

Sulfatos fortes e álcool

Como ler rótulo nos EUA sem stress

1. Olhe os 5 primeiros ingredientes – eles são os que têm maior concentração
2. Evite produtos com Mineral Oil, Petrolatum ou Sulfate no topo da lista
3. Dê preferência a produtos com:
 - o Water (Aqua) como primeiro ingrediente
 - o Óleos vegetais (coconut oil, shea butter, castor oil)
 - o Extratos naturais (aloe vera, flaxseed extract)

Dica para garantir uma compra segura:

Busque selos como:

- “Sulfate Free”
- “Petrolatum Free”
- “No Mineral Oil”
- “Curly Girl Approved” (alguns produtos indicam isso)

Faça sua própria lista negra (exemplo):

Evite produtos que contenham:

- Petrolatum / Paraffin
- Mineral Oil
- Sulfate (SLS, SLES)
- Alcohol Denat / Isopropyl Alcohol

Prefira os com:

- Óleo de coco, rícino, jojoba
- Aloe vera, manteiga de karité
- Álcool cetílico, estearílico (são bons!)
- Indicação “Low Poo”, “Co-Wash” ou “Sulfate Free”

Um Guia de Embalagem:

Nourishment: Nutrição

Moisturizing: Hidratação

Hydrating: Hidratante

Deep Conditioning Hair Mask: Geralmente é uma máscara de nutrição

Repair: Máscara de Reconstrução

Deep Damage Hair Treatment Mask: Máscara de Reconstrução

Para ter Certeza para que serve a máscara observe os Ingredientes, se houver algum óleo ela serve para nutrição, se ela tiver proteína, queratina, ela será para reconstrução.



CAPÍTULO 6

O Day After Perfeito

Dê vida nova aos cachos sem precisar lavar tudo de novo
Você acorda, olha no espelho e pensa:

“Será que preciso lavar o cabelo hoje?”

A resposta é: não, se você souber fazer um bom Day After!
O Day After é o dia seguinte à lavagem e finalização. Mas a verdade é que ele pode durar 2, 3, até 5 dias, se você tiver os cuidados certos.

O que acontece com os cachos nos dias seguintes?

- Eles perdem definição
- Surgem áreas amassadas ou com frizz
- O cabelo pode ficar com aspecto seco ou sem volume
- Mas isso não quer dizer que você precisa lavar tudo de novo!

Como revitalizar seus cachos no Day After

Você pode escolher o método de revitalização com base no estado do seu cabelo e no tempo disponível. Veja as opções:

1. Spray com Água

Ideal para cachos que perderam definição, mas ainda estão hidratados.

Você pode também deixar pronto uma misturinha:

- - Receita caseira:
 - . 1 parte de creme de pentear leve
 - . 2 partes de água filtrada
 - . 1 colher (chá) de óleo vegetal (opcional)

Borrifar e amassar com as mãos

Prontos para usar (EUA):

Bed Head (procurar o produto certo)

2. Mão molhadas e creme nas pontas

Perfeito para áreas específicas que amassaram: nuca, franja ou topo.

Como fazer:

1. Molhe as mãos (não o cabelo todo)
2. Aplique um pouco de leave-in nas pontas
3. Amasse suavemente de baixo pra cima

3. Reativação com mousse

Para quem quer volume e definição rápida sem molhar o cabelo.

Passo a passo:

- Aplique mousse direto no cabelo seco, nas áreas “caídas”
- Amasse e use o difusor por 1–2 min, se quiser mais volume

Como dormir e manter os cachos bonitos?

- Técnica do “abacaxi”
 - Junte todo o cabelo no alto da cabeça com uma liga de cetim
 - Evita amassar os cachos nas laterais
- Touca de cetim
 - Reduz o atrito com o travesseiro
 - Evita frizz e perda de definição
- Turbantes ou lenços
 - Combate o fator encolhimento e evita perda de definição
 - Para Crespas

Tranças ou twists soltos

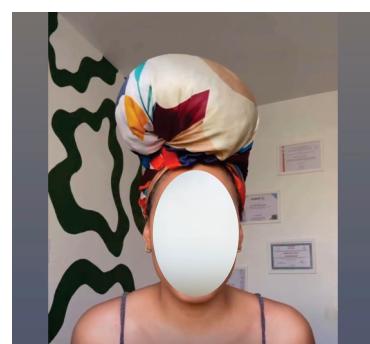
- Para crespas tipo 4A–4C
- Facilita a revitalização no dia seguinte



Touca de cetim



Coque Abacaxi



Lenço



Assista ao vídeos de "Como fazer um Day After"

Encerramento

Parabéns! Agora você tem o conhecimento para:

- Entender seu cabelo
- Cuidar dele com rotina
- Usar os produtos certos (e evitar os errados)
- Finalizar com praticidade
- E manter seus cachos lindos por vários dias

Mesmo morando fora do Brasil, você pode ter salão em casa — com conhecimento, rotina e produtos acessíveis.

Checklist Final – Rotina Completa para sua Juba em Casa

Guarde esse guia e use toda semana para cuidar do seu cabelo com praticidade e carinho, mesmo nos EUA.

1. Conheça Seu Cabelo

- Sei a espessura do meu fio (fino, médio ou grosso)
- Identifiquei a porosidade (alta, média ou baixa)
- Avaliei o meu couro cabeludo (oleoso, seco ou normal)
- Descobri minha curvatura (ex: 3B na frente, 4A atrás)

2. Montei Minha Rotina Capilar

- Tenho uma rotina semanal com:
 - HidroNutrição (1x por semana)
 - Reconstrução (1x por mês)
 - Umectação (1x a cada 15 dias)

3. Escolhi Bem Meus Produtos

- Uso shampoo adequado ao meu tipo de couro cabeludo
- Tenho uma máscara de nutrição e uma de reconstrução
- Uso produtos sem petrolato, sulfato forte e álcool ressecante
- Tenho pelo menos um bom creme de pentear e um gel ou mousse

4. Finalizo Conforme Meu Tempo

- Sei fazer fitagem estruturada para mais definição
- Sei fazer finalização expressa para o dia a dia
- Tenho uma técnica de finalização rápida (1 minuto)
- Uso difusor ou deixo secar naturalmente com cuidado
- Escolho os produtos certos para cada finalização

5. Faço um Day After Inteligente

- Tenho um spray revitalizador (caseiro ou pronto)
- Sei como usar mousse, mãos úmidas
- Durmo com touca
- Faço o “abacaxi” ou twist leve antes de dormir
- Sei quando é hora de lavar e recomeçar a rotina

6. Cuido da Água e da Saúde do Couro

- Uso shampoo anti-resíduo ou quelante 1x/mês (para água dura)
- Tenho filtro de chuveiro
- Nunca durmo com o couro úmido
- Se tenho dermatite, uso shampoo apropriado e trato com cuidado

7. Onde Comprar com Facilidade nos EUA

- Sei quais produtos posso encontrar no Walmart, CVS, Walgreens, Amazon ou Sally Beauty
- Tenho minha lista de produtos favoritos dividida por etapa da rotina
- Uso marcas que funcionam para mim e não sigo só modinha



Checklist Final

Você é livre para adaptar tudo isso à sua rotina, tempo e orçamento. Não precisa ser perfeito. O mais importante é a constância e o carinho com sua própria beleza natural.

- Conhecimento do cabelo: espessura, porosidade, couro cabeludo e curvatura.
- Rotina semanal com nutrição, reconstrução e umectação.
- Produtos certos: sem petrolato, sulfatos fortes ou álcool ressecante.
- Finalização conforme o tempo: fitagem estruturada, expressa ou em 1 minuto.
- Day After com spray revitalizador, mãos molhadas ou mousse.
- Proteção contra água dura e cuidados para dermatite, se necessário.
- Lista prática de compras nos EUA: Walmart, Amazon, Marshall, Ulta Beauty.
- Cuidados noturnos com touca de cetim, abacaxi ou fronha especial.





Conclusão Salão em Casa, Liberdade no Espelho

Se você chegou até aqui, agora tem em mãos mais do que um e-book: tem um mapa de autocuidado e liberdade. Liberdade de escolher seus produtos com consciência. Liberdade de criar sua rotina, respeitar o seu tempo, e cuidar da sua beleza natural de forma leve, simples e verdadeira.

Cabelo bonito não é só sobre estética. É sobre identidade. E quando a gente aprende a cuidar da nossa juba com amor, a autoestima cresce junto com o volume. ☺️🌟

Você não está sozinha. E não precisa gastar rios de dinheiro nem depender de profissionais para manter seus cachos saudáveis e incríveis. Tudo o que você precisa já está com você — inclusive o poder.

Thank-you!

Quer continuar essa jornada comigo?

Agende um atendimento comigo nos EUA

(me siga no Instagram: @jubanaturalhair).

Acesse a loja com os produtos no My Favorites Amazon.

A sua beleza é raiz, é identidade, é força. Parabéns por adquirir esse guia e obrigada por confiar em mim.



Contato

@jubanaturalhair@gmail.com