

Como montar o seu cronograma capilar

Para criar um cronograma capilar eficaz, o primeiro passo é avaliar as necessidades do próprio cabelo. Isso pode ser feito por meio de uma análise no salão ou, em casa, observando sinais como textura, brilho e resistência dos fios. “Cabelos ásperos ao toque, que embaracçam facilmente e apresentam opacidade precisam de hidratação”, explica Gisela. “Já frizz em excesso e pontas duplas são sinais de que a nutrição é necessária.”

Gisela continua: “Para fios finos, elásticos ou sem resistência, o foco deve ser a reconstrução”. Após identificar essas necessidades, é hora de estruturar o cronograma, definindo a frequência e a ordem dos tratamentos. Carolina orienta: “Priorize a etapa mais importante para o seu cabelo, seja hidratação, nutrição ou reconstrução”.

Para cabelos saudáveis ou levemente ressecados e opacos, a recomendação é focar na hidratação. “Hidrate uma vez por semana, faça uma nutrição a cada 10 dias e uma reconstrução mensal”, sugere Gisela. Já os cabelos com frizz, rebeldes ou com pontas duplas devem priorizar a nutrição, feita semanalmente.

Cabelos danificados e frágeis exigem maior atenção à reconstrução. “Nesse caso, opte por duas hidratações semanais, uma nutrição por semana e uma reconstrução a cada 15 dias”, orienta Gisela. Ao longo do processo, observe como os fios respondem aos tratamentos.

“Se notar que o cabelo está ficando rígido por excesso de reconstrução ou pesado por excesso de nutrição, ajuste o cronograma,

“Se notar que o cabelo está ficando rígido por excesso de reconstrução ou pesado por excesso de nutrição, ajuste o cronograma, aumentando as hidratações e reduzindo as outras etapas”

Carolina Ronchesi,
CEO da PIAVE Cosmetics

aumentando as hidratações e reduzindo as outras etapas”, explica Carolina.

Por fim, vale lembrar que o cronograma capilar em casa é uma excelente forma de manter a saúde dos fios, mas não substitui completamente os tratamentos profissionais. “Os tratamentos realizados em salão costumam ser mais eficazes devido ao uso de produtos específicos e técnicas que profissionais treinados podem oferecer”, finaliza Carolina.

TESTE DO COPO COM ÁGUA

Para entender melhor o estado e as necessidades do seu cabelo, o teste do copo com água é uma maneira prática de avaliar a porosidade dos fios. Carolina Ronchesi, CEO da PIAVE Cosmetics, ensina o passo a passo:

- 1 Encha um copo com água em temperatura ambiente.
- 2 Separe um fio de cabelo limpo e seco, sem produtos como creme ou óleo.
- 3 Coloque o fio na água e observe o resultado em até dois minutos:

- Se o fio flutuar: seu cabelo tem baixa porosidade, com cutículas bem fechadas. Ele absorve tratamentos com dificuldade, mas retém bem a hidratação. Priorize a hidratação.
- Se o fio ficar no meio do copo: seu cabelo tem porosidade média, o que significa que absorve produtos de forma equilibrada. Mantenha um cronograma balanceado com hidratação, nutrição e reconstrução.
- Se o fio afundar: indica alta porosidade, com cutículas muito abertas. Esse tipo de cabelo perde água e nutrientes rapidamente e é mais suscetível a danos. Dê prioridade à nutrição e à reconstrução.



Assinantes do Correio Braziliense possuem 25% de desconto nos procedimentos realizados na clínica. Consulte relação no site do Clube do Assinante.

(61) 99257-6671 / 3263-0834
@clinicamonteparnaso

Dra. Ana Regina Trávolo CRM 18526
Dr. Luciano Morgado CRM 13377

Centro Médico Júlio Adnet
SEPS 709/909 - Brasília



A SUA AUTOESTIMA RENOVADA É A NOSSA MISSÃO.



Protocolos com tecnologias de última geração para tratar sua pele:

- Fotona Dynamis
- Ultraformer MPT
- Morpheus
- Fotona Starwalker
- Emface
- Co2 fracionado

Agende sua consulta!

