

ALICE TREWINNARD



Alice
NO MUNDO
das tranças
e dos penteados



SAIBA COMO FAZER DO CABELO
O SEU MELHOR ACESSÓRIO





Have a good
hair day.
everyday.



Índice

Introdução	9
MATERIAIS	13
Pentes	13
Escovas	13
Ganchos	14
Elásticos	14
Molas	14
Modeladores de cabelo	15
<i>Topsy Tail</i>	15
Esponja circular	15
Produtos para o cabelo	15
TÉCNICAS	17
Colocação de ganchos	17
Criar volume no alto da cabeça/criar uma poupa	19
Abrir as tranças	21
Encaracolar	21
Alisar	24
ANTES DE COMEÇAR	27
TRANÇAS	28
TRANÇA EMBUTIDA	30
TRANÇA INVERTIDA	34
TRANÇA EM ESPINHA OU RABO-DE-PEIXE	38
TRANÇA EM ESPINHA OU RABO-DE-PEIXE EMBUTIDA	40
TRANÇA EM CORDA	44
TRANÇA EM CASCATA	46
TRANÇA EM COBRA	50
TRANÇA DE 4 SEGMENTOS	52
TRANÇA DE 5 SEGMENTOS	54
MISTURA DE TRANÇAS	56
TRANÇA ALTERNADA	58
TOPSY TAIL	60
RABO-DE-CAVALO TAPADO	62
RABO-DE-CAVALO PARA DENTRO	64
SEMIAPANHADO	66
FALSA TRANÇA	68
CARRAPITO BAIXO	70
FALSA TRANÇA EMBUTIDA	72
APANHADO ENROLADO	74
TORCIDAS	78
TORCIDA EM SEMIAPANHADO	80
TORCIDA EM CASCATA	82
NÓS	84
SEMIAPANHADO EM NÓ	86
APANHADO DE NÓS	88
RABO-DE-CAVALO EM NÓ	90
NÓ INFINITO	92

RABOS-DE-CAVALO	96
RABO-DE-CAVALO CRUZADO	98
RABO-DE-CAVALO COM TORCIDA	100
RABO-DE-CAVALO COM TRANÇAS LATERAIS	102
RABO-DE-CAVALO LATERAL	104
BANANA EM RABO-DE-CAVALO	106
RABO-DE-CAVALO VOLUMOSO	108
TRANÇA EMBUTIDA EM RABO-DE-CAVALO	110
SEMIAPANHADOS	112
COROA EM SEMIAPANHADO	114
SEMIAPANHADO ONDULADO	118
TORCIDA E TRANÇA EM ESPINHA	120
TRANÇA COM BOTÃO EM ROSA	124
BANDOLETE	128
SEMIBANDOLETE	132
LAÇO	134
APANHADOS	136
CARRAPITO DESPENTEADO	138
CARRAPITO DESPENTEADO COM TRANÇAS LATERAIS	142
TRANÇAS À TIROLESA	144
CARRAPITO COM ESPONJA CIRCULAR	146
COROA	148
CARRAPITO COM ESPONJA CIRCULAR E TRANÇA	150
APANHADO COM TRANÇA EM ESPINHA	152
TRANÇA EMBUTIDA ESCONDIDA	154
FORMAIS	158
BANANA	160
LATERAL ONDULADO	164
APANHADO DE TRANÇAS E TORCIDAS	168
APANHADO CRUZADO	170
SEMIAPANHADO ESCONDIDO	174
ONDULADO ENCARACOLADO	176
APANHADO PARA DENTRO	178
SEMIAPANHADO COM TRANÇAS LATERAIS	180
APANHADO COM TRANÇA INVERTIDA	182
TEMÁTICOS	186
CORAÇÃO	188
ORELHAS DE GATO	190
PIN UP	192
ANOS 20	196
DEUSA GREGA	198
Informações	203
Agradecimentos	205



INTRODUÇÃO



“A necessidade aguça o engenho”

Este ditado é o ponto de partida para este projeto. Quantas vezes tivemos de lidar com o cabelo num dia «não»? Ou, devido à falta de tempo e/ou de vontade, nos conformámos com um cabelo solto, um rabo-de-cavalo flácido e caído, ou mesmo uns ganchos (mal) colocados ao acaso na cabeça?

E aquelas ocasiões em que largámos uma fortuna no cabeleireiro e o penteado não ficou como tínhamos idealizado?

Acredito que se reveja em, pelo menos, uma destas situações. A verdade é que nem sempre temos um cabelo colaborante e, às vezes, queremos inovar e não sabemos como o fazer. Vemos, constantemente, imagens de cabelos arranjados e penteados fantásticos, mas pensamos ser impossível alguma vez o nosso cabelo ficar como o das fotografias, muito menos pelas nossas próprias mãos.

Eu venho refutar essa ideia. Porquê? Porque eu era exatamente assim, sem qualquer tipo de talento para cabelos. Tranças? Nem uma básica, solta, sabia fazer. Tinha de pedir a alguém que ma fizesse. Com sorte, fazia o tal rabo-de-cavalo, sem graça.

O ponto de viragem foi precisamente a **necessidade**, aliada à curiosidade e à frustração, de querer dar mais vida ao meu cabelo.

Foi na Internet que fui aprendendo. Entre fotografias passo a passo, tutoriais, vídeos e inspirações, aos poucos dei por mim a desvencilhar-me no mundo das tranças e dos penteados.

Agora, chegou a altura de retribuir aquilo que aprendi.

Este livro foi feito a pensar em todas as mulheres que, como eu, gostam de variar e de ter várias possibilidades quando se olham ao espelho. Nele encontrará 60 penteados passo a passo que pode realizar em si própria, sem ter de sair de casa. Penteados para todas as ocasiões, assim como truques, dicas e técnicas aconselháveis para cada um, **para que o seu cabelo possa estar num dia «sim», todos os dias.**

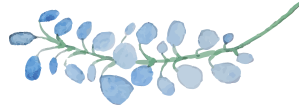
Talvez esteja a pensar que jamais será capaz e que não tem tempo para se dedicar a este tema. Há que ter alguns fatores em conta. Se é preciso **vontade**? Claro. **Paciência**? Sem dúvida, muita. **Jeito**? Algum, mas não é o essencial. Este vai-se desenvolvendo. É normal não sair bem ao início. Falhei muitas vezes, e continuo a falhar. É uma aprendizagem contínua, cujas técnicas se vão aprimorando e consolidando ao longo do tempo. Como em quase tudo na vida, é com a prática que vou conseguindo superar cada desafio. E a verdade é que ainda hoje me surpreendo a mim própria. O importante é **não desistir**. E acredite em mim quando lhe digo que, **se eu consegui, toda a gente consegue.**

Vai encontrar alguns penteados mais fáceis do que outros, mas todos são concretizáveis e perceptíveis. Garanto que, assim que começar a interiorizar as técnicas, tudo vai parecer muito mais fácil. Você é capaz. Não se esqueça de que **eu comecei do zero**. E não há melhor sensação do que sentir **orgulho** naquilo que criámos sozinhas.

Vamos a isto?







Materiais

Aqui apresento a lista de materiais que vai precisar antes de colocar mãos à obra. São as minhas ferramentas-base de trabalho e, embora algumas possam ser substituíveis, a maioria delas são essenciais.

1 · Pentes

DENTES FINOS – Apesar de serem ideais para cabelo fino são, também, muito úteis para seccionar o cabelo.

DENTES LARGOS – Funcionam em todos os tipos de cabelo e são ideais para desembaraçar. São, igualmente, os mais adequados para pentear cabelos molhados. Por ter dentes largos, é o meu pente de eleição para pentear caracóis acabados de fazer.

2 · Escovas

PARA RIPAR – Como o nome indica, são ideais para ripar o cabelo, de forma a dar volume e textura. Também utilizo muito para retoques finais.

PARA DESEMBARAÇAR – São ideais para desembaraçar cabelos finos. Uso no dia-a-dia, e antes de iniciar qualquer penteado.



3 · Ganchos

PEQUENOS – São ideais para cabelos finos e, principalmente, para esconder detalhes, prender mechas finas e pequenas e para penteados pouco volumosos.

NORMAIS – São indicados para todo o tipo de cabelo e usados na maioria dos penteados.

GRANDES – São úteis principalmente para penteados volumosos, em cabelos grossos e com a intenção de fixar.

LARGOS – Apesar de lhes dar pouco uso, são os mais indicados para penteados volumosos. Mais do que para fixar, servem para dar suporte.

4 · Elásticos

FINOS – Úteis para prender pontas, para disfarçar ou para prender pedaços finos de cabelo.

GROSSOS – Servem para prender pedaços grandes de cabelo, como num rabo-de-cavalo.

5 · Molas

EM BICO – São úteis para prender caracóis acabados de fazer ou para manter o cabelo temporariamente em determinada posição.



6 · Modeladores de cabelo

ENCARACOLADOR – Para ondular ou encaracolar o cabelo.

ALISADOR – Principalmente para alisar, embora também permita ondular o cabelo.

7 · Topsy tail

Essencial para a elaboração de determinados penteados.

8 · Esponja circular

Acessório principal para um determinado tipo de penteados.

9 · Produtos para o cabelo

LACA – Existem inúmeras, de acordo com o efeito que se deseja. Utilizo essencialmente para ajudar a dar volume, textura, alisar cabelos indesejados e fixar o penteado final.

PROTETOR DE CALOR – Ajuda a proteger o cabelo das altas temperaturas dos modeladores.







Técnicas

Antes de iniciar, existem algumas técnicas que convém ficar a conhecer. São importantes porque fazem toda a diferença ao longo do processo de construção do penteado, desde a base até aos detalhes finais.

Devo só esclarecer que não sou profissional nesta matéria, não fiz qualquer formação na área e tudo o que irei referir neste livro é com base em experiência própria.



Colocação de ganchos

Os ganchos são essenciais para quase todos os penteados. São eles que sustentam o cabelo em determinada posição, dão suporte à montagem do penteado e ajudam a disfarçar pequenos detalhes, como um cabelo fora de sítio.

É muito importante que sejam usados o mais discretamente possível, já que, se ficarem muito visíveis, não só acabam por revelar o «segredo» do penteado, como também não fica bonito, e o resultado final perde a graça. Além disso, deve adequar a cor dos ganchos à sua tonalidade de cabelo.

Os ganchos devem ser colocados fechados. Antes de colocá-los não os deve abrir, porque perdem a tensão.

Devem ser colocados na base de qualquer penteado. Quer seja uma trança, um carrapito ou uma torcida, nunca deve colocá-los por cima, se não os quiser tornar visíveis. Deve «forrar» o penteado colocando os ganchos na base e para dentro do penteado.

Colocação de ganchos

PARA SUPORTAR

Por exemplo, num carrapito, deve segurar com a mão o penteado formado, e colocar ganchos em torno da base do carrapito, colocando-os para dentro do mesmo, para ficarem o menos visíveis possível.

O mesmo se aplica para os outros penteados. Nem todos são fáceis, é um facto, principalmente se se tratar de mechas finas e pouco volumosas. Mas tenha a ideia presente e, com a prática, verá que começa a dominar esta técnica.



PARA DETALHES

Por vezes, há pequenas pontas de cabelo que saem do penteado e dificilmente conseguimos voltar a escondê-las.

Um truque simples e fácil é enfiar essa ponta no gancho, e direccioná-lo para a posição que queremos, pois o cabelo fora de sítio seguirá a direção do gancho.

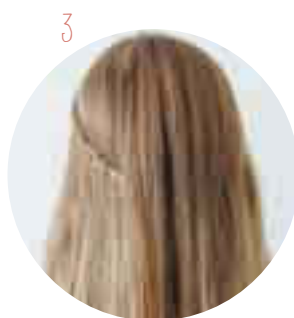
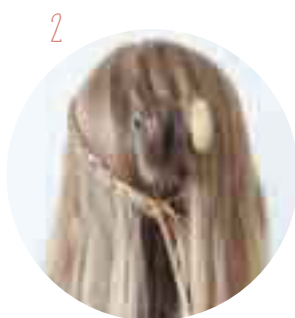
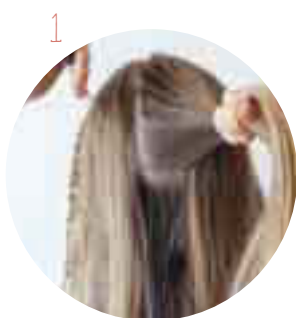


PARA DISFARÇAR

Como referi há pouco, há segmentos de cabelo mais difíceis de prender com ganchos sem os tornar visíveis. Outro truque fácil é prender os ganchos por cima desse segmento, de forma visível, e tapá-los com uma mecha de cabelo.

Veja, neste exemplo, como é fácil:

1. Comece por fazer uma secção em forma de «L», na parte de trás da cabeça, e prenda o cabelo de maneira a que fique fora do caminho;
2. Em seguida, coloque o segmento de cabelo (uma simples trança, por exemplo), na posição desejada. Prenda esse segmento com dois ganchos a formar uma cruz (desta forma fica fixo e o cabelo não escorrega), por baixo do segmento em «L» que realizou;
3. Solte o cabelo que prendeu temporariamente, e já está! Os ganchos ficaram escondidos debaixo do cabelo.

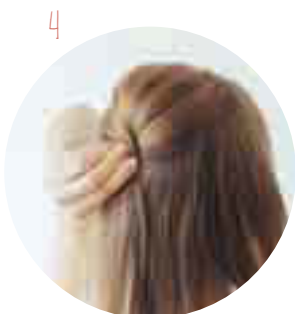


Criar volume no alto da cabeça/criar uma poupa

Verá que determinados penteados aqui referidos começam com a criação de volume. É útil para dar alguma textura ao cabelo, para que o penteado não fique tão «colado» à cabeça, e também pode ser usado para o caso de querer torná-lo um pouco mais formal.

CRIAR VOLUME · FAZER UMA POUPA

1. Comece por seleccionar uma mecha vertical no topo da cabeça;
2. Ripe esse cabelo, penteando-o na direção contrária, com a escova de ripar. Repita as vezes que quiser, seccionando mais camadas, se assim desejar. Quanto mais camadas ripar, mais volume terá;
3. Junte todo o cabelo ripado, puxe para trás e penteie suavemente a camada superior, para não ficar com um aspeto despenteado;
4. Una o cabelo de modo a fazer uma poupa e torça ligeiramente o cabelo para que esta se mantenha unida. A poupa será mais alta quanto mais para a frente a empurrar na cabeça;
5. Prenda a poupa com ganchos, colocando-os em cruz na sua base, se posteriormente os for tapar, ou enfiando-os para dentro da torcida que fez, para impedir que a poupa se desenrole.



Abrir as tranças

Abrir as tranças ajuda a torná-las mais volumosas. Chegam a ficar com o dobro do tamanho original o que lhes confere um aspeto mais vistoso.

Veja, por exemplo, esta trança. A técnica passa simplesmente por puxar as suas extremidades, alargando-a.



Encaracolar

É uma técnica que uso com frequência porque ajuda, igualmente, a dar volume e textura. Também faz a diferença entre um penteado mais casual e outro mais formal. Para encaracolar, utilizo essencialmente duas técnicas: em sentido «para cima» e em sentido «para baixo».

SENTIDO “PARA CIMA”

1. Comece por apanhar metade do cabelo, ou se tiver muito apanhe dois terços, deixando a parte de baixo solta;
2. Aplique o protetor de calor em toda a secção de cabelo;
3. Recorrendo ao encaracolador, selecione uma mecha de cabelo e enrole em torno deste, posicionando a mecha de maneira a que esta vá enrolando para cima;

4. Aguarde uns segundos e solte a mecha do encaracolador;
5. Enrole a mecha em torno dos dedos e fixe o caracol em cima da cabeça, usando uma mola;
6. Repita o processo ao longo de todo o cabelo solto. Quando terminar a secção de baixo, só tem de desprender o restante cabelo e continuar com o mesmo método;

