

the curlies

MAGAZINE

EDIÇÃO 03

ESPECIAL

PLENAS

O guia da
autoconfiança
após os 40

*Rituais de
Soberania*

ABSOLUTAS

Neuro-chic: Por que o seu
cérebro decidiu que o
drama acabou



ÍNDICE

01

CARTA DA EDITORA

"A Mulher que Ela Sempre Foi"

Por Camila Vilhena

02

ESPECIAL THE CURLIES

Plenas

O guia da autoconfiança após os 40

03

ARTIGO ESPECIALIZADO

Absolutas

Neuro-chic: Por que o seu cérebro decidiu que o drama acabou

04

RITUAIS DE ALMA E CARACÓIS

Rituais de Soberania

Por Kelem Matte

05

TENDÊNCIAS QUE AMAMOS

A Economia da Escolha

Como as mulheres 40+ estão a redefinir o mercado da beleza

Por Camila Virillo

07

COM A PALAVRA:

Um grito de liberdade: A fase em que a mulher se torna, FINALMENTE, dona de si

Por Miryam Bessa

08

INTELIGÊNCIA CAPILAR

O Grande Blefe: Por que a indústria da beleza esqueceu de você

E por que isso foi um erro estratégico

CARTA DA EDITORA

Vamos falar sobre a Princesa. Ela era adorável, não era? Educada, solícita, sempre pronta para medir o tom de voz e o tamanho do sorriso para não incomodar ninguém. Mas, sejamos sinceras: ela estava exausta.

Existe um momento — e ele costuma chegar sem aviso, entre um café e uma reunião de conselho — em que decidimos fazer um decluttering na alma. É o funeral da Princesa. Sem drama, sem flores, apenas um adeus elegante àquela necessidade quase infantil de ser aceita por todos. No lugar dela? Nasce a Rainha. Ou a Loba, se preferir algo mais selvagem.

Esta edição, Absolutas, é sobre esse upgrade de sistema. É sobre a mulher que parou de pedir licença ao espelho e começou a dar ordens a ele.

Amadurecer com poder não é sobre 'vencer o tempo' (uma guerra perdida e bem chata, convenhamos), mas sobre ocupar o próprio espaço com uma autoridade que só os 40+ proporcionam.

No The Curlies, a gente sabe que o cabelo é o termômetro dessa revolução. Ele não é mais um 'projeto de correção'; ele é a sua coroa.

Seja ela grisalha, cacheada, curta ou volumosa. Nesta revista, celebramos a beleza que não negocia.

Porque, no fundo, a Rainha sempre esteve aí. Ela só estava à espera que você parasse de se desculpar por ser incrível.



“Divirta-se. O reino, finalmente, é seu.”

Camila Vilhena

Fundadora do The Curlies

ESPECIAL THE CURLIES



PLENAS

*40 is the new... whatever
you want.*

**O GUIA DA AUTOCONFIANÇA, QUE, SIM, VEM
COM O TEMPO E UM BOM DIAGNÓSTICO**



Há uma beleza que pertence à juventude. E há outra, muito mais interessante, que pertence à mulher que já viveu o suficiente para não se confundir com o olhar dos outros.

É O RESULTADO DE TODAS AS VEZES QUE VOCÊ DISSE "NÃO" QUANDO O MUNDO ESPERAVA UM "SIM" EDUCADO.

É o momento em que a Princesa — aquela que buscava validação como quem busca oxigênio — finalmente tira férias permanentes. No lugar dela, entra em cena a Rainha. Ou a Loba. Escolha o título que melhor couber na sua nova autoconfiança.

A Ciência da Escuta

Esqueça o termo "anti-idade". No The Curlies, a gente prefere falar em estratégia.

A verdade é que, por volta dos 35 ou 45 anos, o corpo decide mudar as regras do jogo. O sono oscila, a energia recalibra e o cabelo... bem, o cabelo fica subitamente exigente. Ele já não aceita qualquer fórmula de prateleira ou promessas milagrosas em potes coloridos.

A ciência explica: a perimenopausa e as flutuações hormonais redesenham a química do fio. Ele pode perder densidade, mudar a curvatura ou exigir uma hidratação que você nunca precisou antes. Mas aqui está o segredo: isso não é um declínio.

É um pedido de upgrade. O seu cabelo maduro não está "pior"; ele está apenas mais seletivo. Ele pede ativos nobres, pede um olhar atento ao couro cabeludo e pede, acima de tudo, respeito.

Do Hábito ao Ritual

Amadurecer "plena" exige trocar a correção pela consciência. Muitas de nós passamos décadas tentando "domar" os fios, como se a nossa textura natural fosse um problema a ser resolvido. Na maturidade, essa guerra cansa. E é nesse cansaço que nasce a liberdade. Assumir a sua forma — seja ela um cacho dramático, uma onda sutil ou um grisalho arquitetônico — é o maior gesto de luxo que você pode se dar.



***No The Curlies,
transformamos o "ter que
lavar o cabelo" em um
ritual de healthspa capilar.***

***É investir em tratamentos
que sustentam a integridade
do fio a longo prazo,
permitindo que você gaste
menos tempo se
preocupando com o espelho e
mais tempo ocupando sua
plenitude.***





O Veredito

A autoconfiança que chega com a maturidade é, possivelmente, a única coisa realmente irreversível na vida. Uma vez que você descobre o valor da sua própria voz, o caminho de volta para a insegurança fica bloqueado. Cuidar de si nesta fase não é uma tentativa de voltar aos 20 anos (quem teria energia para aquilo de novo?).

É sobre estar na sua melhor versão agora. Com o corte certo, o diagnóstico preciso e a atitude de quem sabe que a beleza, na sua forma mais alta, é apenas a coerência visível de quem você se tornou.



the curlies
NATURAL HAIR



ABSOLUTAS

Neuro-chic: Por que o seu cérebro decidiu que o drama acabou

É COMO SE O SEU CÉREBRO FIZESSE UM DECLUTTERING EMOCIONAL: O QUE É BARULHO SAI, O QUE É VERDADE FICA. É O QUE CHAMAMOS DE ABSOLUTIZAÇÃO.



Sabe aquele ruído de fundo? Aquele aplicativo interno que costuma rodar 24h por dia no sistema operacional feminino, perguntando: "Será que fui grossa?", "Será que ele gostou?". Pois bem. Por volta dos 40 anos, o seu cérebro faz um update compulsório. O app da validação externa dá erro, trava e, finalmente, é deletado da memória RAM. Não é crise. É eficiência.

A neurociência explica o fenômeno com uma elegância rara. Enquanto a sensibilidade ao julgamento alheio diminui, a conexão com a sua própria essência — a tal da ínsula anterior — aumenta o volume. É como se o seu cérebro fizesse um decluttering emocional: o que é barulho sai, o que é verdade fica. É o que chamamos de Absolutização.

A MORTE DA PRINCESA (E O ALÍVIO GERAL)

A "Princesa" era exaustiva. Ela negociava tudo: o tom de voz para não parecer agressiva, o tamanho do sorriso para parecer dócil, a inteligência para não parecer chata. Ela usava a beleza como um seguro de vida, acreditando que, se fosse "perfeita" o suficiente, estaria protegida.



Aos 40, você descobre que esse seguro tinha uma apólice furada. E, em vez de pânico, você sente alívio. A Rainha que nasce desse funeral não é "amarga" ou "difícil" — esses são apenas os adjetivos que o mundo usa para tentar controlar mulheres que pararam de pedir licença. Ela é apenas inegociável.

Ela entende que o seu tempo é o seu ativo mais caro e que a sua energia não está mais à venda no mercado da aprovação social.



imagem: pinterest

Veredito

Aos 40, você para de se ver como um rascunho e passa a se ver como a obra final. O cérebro de Rainha não busca a perfeição — ele busca a coerência. E não há nada mais magnético do que uma mulher que finalmente se tornou íntima de si mesma.

***O drama acabou.
A soberania
começou.***



the curlies
NATURAL HAIR

RITUAIS DE ALMA E CARACÓIS



RITUAIS DE SOBERANIA

*Cuidado capilar e relaxamento podem
(e devem) andar de mãos dadas.*

**NO THE CURLIES, ACREDITAMOS QUE UM RITUAL NÃO É APENAS
UMA TAREFA NA AGENDA; É UM MOMENTO DE
RECONHECIMENTO. É ONDE A TÉCNICA ENCONTRA A PAUSA.**

Por Kelem Matte

O ANTÍDOTO SENSORIAL

Para aqueles dias em que o mundo parece barulhento demais, sugerimos unir a nutrição profunda ao alívio emocional.



A ALQUIMIA SEGURA

A receita é simples, mas o efeito é luxuoso: um blend de óleo de jojoba (prensado a frio para manter a integridade dos ativos) e óleo essencial de lavanda.

Para cada 5g de óleo vegetal, use exatamente 1 gota de óleo essencial.

Aplique a mistura nos fios e no couro cabeludo, dedicando 5 minutos a uma automassagem craniana. É uma meditação tátil.

Deixe agir por mais 15 minutos e sinta a tensão se dissipar.

Para finalizar, use um shampoo detox e escolha a sua máscara de poder:



Radiant Gloss (Keune) para fios grossos e porosos



Vital Nutrition (Keune) para os mais finos e secos.





A CIÊNCIA DA CONSTÂNCIA

O resultado real não nasce do milagre, mas da repetição. A beleza do cabelo começa, invariavelmente, na saúde do couro cabeludo — o solo da sua coroa.

Fique atenta aos sinais: comichão, descamação ou sensibilidade são pedidos de ajuda.



imagem: pinterest

Outro ponto, cabelos grisalhos exigem uma estratégia nova. Pedem mais nutrição, mais ativos emolientes e shampoos que restaurem a barreira cutânea.

Já para quem escolhe colorir os fios brancos, o cuidado precisa ser redobrado. A química colore, mas a estrutura rígida do branco continua lá, agora mais porosa.

Tratar o fio colorido é um compromisso com a estrutura, não apenas com a cor.

O LEGADO: LITTLE CURLIES

Ensinar uma criança a cuidar dos próprios caracóis é um ato de educação para a autonomia. Mostre a elas que a saúde e a beleza caminham juntas.



O aprendizado começa na higienização: o shampoo pertence ao couro cabeludo; o condicionador e a máscara pertencem aos fios, longe da raiz.

Ensine-as a nunca dormir de cabelo molhado e a evitar prendê-los enquanto húmidos. Cabelo feliz é cabelo livre, e essa liberdade começa com o conhecimento que passamos adiante.

TENDÊNCIAS QUE AMAMOS



A ECONOMIA DA ESCOLHA

**COMO AS MULHERES 40+ ESTÃO A REDEFINIR O MERCADO
DA BELEZA – E TUDO O QUE TOCA O CORPO FEMININO**

Por Camila Virillo

A She-Economy já não é promessa. É realidade. E o seu centro de gravidade está na mulher com mais de 40 anos. Longe de ser um público que apenas “envelhece com graça”, estas mulheres representam hoje um dos pontos mais fortes de influência económica, estética e cultural. Têm poder de compra, repertório, senso crítico e cada vez menos paciência para produtos vazios, campanhas genéricas e promessas adolescentes embaladas como inovação.

A MULHER 40+ NÃO CONSUME POR IMPULSO. CONSUME POR CRITÉRIO.

Ela não compra apenas beleza; compra desempenho, bem-estar, inteligência e coerência com a vida que construiu.

É por isso que a sua influência já não se limita aos cosméticos. Ela atravessa categorias. Está na escolha do shampoo, mas também no iogurte proteico do pequeno-almoço, no snack enriquecido que leva para o trabalho, na bebida funcional com colagénio ou magnésio, no suplemento para saúde óssea, no cuidado com o sono, no ritual de pele, no corte que sustenta presença.



TENDÊNCIAS QUE AMAMOS

Ela não quer separar beleza de saúde. Quer as duas coisas a conversar. Hoje, cresce o espaço de produtos pensados para essa mulher real: iogurtes enriquecidos com proteína, cálcio ou vitamina D, snacks com frutos secos, sementes e fibra, barras funcionais, kefir e produtos com probióticos, bebidas com colagénio, opções com magnésio e outras soluções que respondem a necessidades concretas do corpo feminino — energia, saciedade, equilíbrio, conforto, vitalidade. O mais interessante? Ela leva essa mesma lógica para o cabelo.

TEXTURAS NATURAIS COMO ASSINATURA

A escolha por manter a textura natural vai muito além da estética. É uma decisão de identidade.



A mulher 40+ já não se sente obrigada a obedecer a padrões herdados. Se alisa, é por escolha. Se assume o caracol, o cacho, a onda ou o branco, também. O ponto não é a forma final. O ponto é a liberdade.

Essa autonomia muda o mercado. Texturas naturais deixam de ser tratadas como algo a “domar” e passam a ser vistas como expressão pessoal, sofisticação e verdade.



E, como quase tudo o que uma mulher segura de si faz, isso também se torna referência para a família, para as amigas e para a geração seguinte.

PREMIUM, MAS COM PROPÓSITO

A mulher 40+ não compra quantidade. Compra qualidade.

Ela prefere uma rotina curta e muito bem escolhida a uma prateleira cheia de fórmulas medianas. Prefere três ou quatro produtos excelentes a uma dezena de promessas. Prefere diagnóstico a excesso.

TENDÊNCIAS QUE AMAMOS



É aqui que o premium deixa de significar luxo vazio e passa a significar critério.

Um bom produto capilar, um snack funcional bem formulado, um iogurte enriquecido que realmente responde a uma necessidade, uma consulta certa, um tratamento bem indicado — tudo isso faz parte da mesma filosofia: investir melhor em si. No fundo, a nova mulher premium não quer mais. Quer melhor.

PODEROSAS

A mulher 40+ não está apenas a participar do mercado. Está a redesenhá-lo.

Ela influencia compras, hábitos, linguagem e prioridades. Não procura validação externa; procura marcas, produtos e serviços que façam sentido para a sua vida real. Beleza, para ela, vive no corpo inteiro.



O The Curlies entende esse movimento porque nunca falou apenas de cabelo. Falou sempre de reconhecimento, identidade e excelência.

E talvez seja isso que o mercado finalmente esteja a perceber:



a mulher no seu auge não quer que lhe vendam juventude.

Quer que lhe entreguem verdade, inteligência e qualidade à altura dela.



COM A PALAVRA:



UM GRITO DE LIBERDADE

**A FASE EM QUE A MULHER SE TORNA,
FINALMENTE, DONA DE SI**

Por Miryam Bessa

COM A PALAVRA: A PSICÓLOGA



Na imagem, o salão The Curlies - unidade do Porto

Você já se levantou um dia e se deu conta de que não se importa mais tanto com as opiniões dos outros sobre como você se veste, age, anda, usa seu cabelo e todas as suas escolhas?

Eu, sim, e vou confessar: É LIBERTADOR!

Fomos sempre condicionadas, principalmente sendo mulheres, a nos enquadrarmos em um monte de padrões visíveis e invisíveis: forma de vestir, forma de falar, sorrir quando é adequado, parecer sempre educada, não se posicionar demais.

Embora saibamos, hoje em dia, que não existe uma base biológica que determine que a mulher seja “dócil” ou “submissa”, e que a imposição desses comportamentos são uma construção social, quando falamos de ser firme e objetiva nas suas decisões e posicionamentos, temos uma base biológica que nos ajuda a entender esse processo que acontece com o passar do tempo. O nosso comportamento é multifatorial, mas acredito que a maturidade, as mudanças hormonais e nossa forma de encarar o mundo, a autoconfiança



imagem: pinterest

COM A PALAVRA: A PSICÓLOGA

que precisamos para dar tchau para alguns padrões impostos e assumir a nossa própria vontade. Com a baixa da progesterona em mulheres na perimenopausa, a preparação biológica do nosso corpo deixa de ser em reprodução e passa a priorizar o bem-estar, a preservação e o prazer de existir por si só.

E agora você pode se perguntar: mas o que isso tem a ver com o cuidado com seus cachos? E eu respondo: TUDO!



imagem: pinterest

Quando falamos em julgamento, em identidade e nas “obrigações” impostas à mulher, o cabelo muitas vezes ocupa o centro dessa arena. Quantas vezes você já ouviu que cabelo cacheado é “difícil de cuidar”, “bagunçado demais” ou “precisa estar preso para parecer profissional”? Esses questionamentos, pequenos ou grandes, nos acompanham a vida inteira. E muitas vezes nos consomem...

Mas uma das melhores partes dessa fase é o silêncio que começa a nascer dentro de nós

COM A PALAVRA: A PSICÓLOGA

e a percepção de que a voz do julgamento interno vai perdendo força.

“E daí se eu estiver com mais frizz hoje?”, “Será que eu preciso mesmo me arrumar tanto só pra ir ao supermercado?”, “Tudo bem se eu sair assim mais simples”. Esses são pensamentos que, em mim, têm sido cada vez mais frequentes e, sinceramente? Que bom!

Como cabeleireira, vejo essa transformação de perto todos os dias. Quando uma cliente senta na minha cadeira e decide assumir seus cachos ou os seus cabelos brancos, é como se algo profundo nela também se ajeitasse.

Não é sobre criar novas imposições, como se “assumir o natural” fosse obrigatório, mas é libertar a mulher das amarras de ter de corresponder ao que OS OUTROS dizem ser o mais adequado para ela.

Ver o brilho de satisfação nos olhos de alguém que, finalmente, se liberta disso é o lembrete mais bonito de que cuidar do cabelo é, antes de tudo, um ato de liberdade.



imagem: pinterest



Melhor ainda é saber que, já perto dos 40, me sinto cada vez mais dona de mim. E isso não tem preço!

INTELIGÊNCIA CAPILAR



O GRANDE BLEFE

**POR QUE A INDÚSTRIA DA BELEZA ESQUECEU DE VOCÊ
(E POR QUE ISSO FOI UM ERRO ESTRATÉGICO)**

INTELIGÊNCIA CAPILAR

Durante décadas, a indústria da beleza operou sob uma lógica de "caça ao erro". O roteiro era previsível: identificar uma insegurança, rotulá-la como defeito e vender a cura em um frasco de 200ml. Para a mulher madura, o marketing era sempre o "anti": anti-idade, anti-rugas, anti-tempo. Como se o passar dos anos fosse uma falha técnica a ser deletada.

O erro de cálculo? Eles esqueceram que a mulher de 40+ hoje não está interessada em voltar no tempo. Ela está ocupada demais liderando o presente.

A indústria ignorou a mulher absoluta porque ela é uma consumidora difícil. Ela tem discernimento. Ela tem poder de compra, sim, mas tem zero paciência para algoritmos que tentam convencê-la de que a sua maturidade é um luto. Ela não quer "rejuvenescer"; ela quer excelência. Ela não busca o milagre da prateleira; busca o diagnóstico de quem entende de estrutura.



NOVA ECONOMIA DO CUIDADO

No The Curlies, a nossa "Inteligência Capilar" nasce da recusa desse modelo obsoleto. Enquanto o mercado tradicional foca no disfarce, nós focamos na arquitetura do fio. Enquanto eles vendem a "domesticação" da curvatura, nós entregamos a ciência que sustenta a sua coroa. O mercado finalmente acordou para a Mulher, mas nós já estávamos aqui, guardando o seu trono.



**PORQUE ENTENDEMOS QUE A BELEZA REAL NÃO É UMA
TENTATIVA VÃ DE VENCER O RELÓGIO, MAS A CORAGEM DE
SER, FINALMENTE, INEGOCIÁVEL.**



the curlies

NATURAL HAIR



Participe usando nossa Hashtag nas Redes Sociais

Use a hashtag **#TheCurliesNatural** para compartilhar seus momentos de autocuidado, seus caracóis ao natural ou até mesmo suas reflexões sobre os temas que abordamos nesta edição.



Queremos ouvir você! Compartilhe sua história de aceitação capilar, suas dúvidas ou até mesmo dicas que você gostaria de ver na próxima edição. Sua experiência pode inspirar outras mulheres e fazer parte das páginas da **The Curlies!**



@thecurlies.pt



<https://thecurlies.pt/>