

O que fazer para a queda de cabelo

Alguns tratamentos para o câncer fazem com que as pessoas percam parte ou todo o cabelo. O cabelo geralmente volta a crescer, e há algumas medidas que você pode tomar para que isso seja menos problemático para você.



O que causa a queda de cabelo em pessoas com câncer?

Alguns tipos de quimioterapia podem causar queda ou enfraquecimento do cabelo no couro cabeludo. Alguns também causam queda ou enfraquecimento dos pêlos pubianos, dos pêlos dos braços e das pernas, das sobrancelhas ou dos cílios. Outros tipos de tratamento contra o câncer, como a radioterapia na cabeça e a terapia hormonal, também podem causar queda ou enfraquecimento do cabelo.



O que você pode fazer para se preparar para a queda de cabelo?

- Pergunte à sua equipe de tratamento do câncer se é provável que ocorra queda de cabelo e com que rapidez isso acontecerá.
- Converse com sua equipe de tratamento do câncer sobre se um gorro de resfriamento pode ajudar a reduzir o risco. Mais pesquisas estão sendo feitas para descobrir se os gorros de resfriamento funcionam e são seguros. Eles podem ter alguns efeitos colaterais, incluindo dores de cabeça e desconforto por causa da sensação de frio. Converse com sua equipe de tratamento do câncer sobre seus benefícios, riscos e efeitos colaterais.
- Perucas e outras coberturas para o couro cabeludo podem ser parcial ou totalmente cobertas pelo seu plano de seguro de saúde. Se for o caso, peça à sua equipe de tratamento do câncer uma prescrição para uma peruca ou prótese craniana.
- Você pode optar por cortar o cabelo bem curto ou até mesmo raspar a cabeça antes que ele comece a cair.



O que você pode fazer quando tem queda de cabelo?

- Seu couro cabeludo pode ficar com coceira ou sensível. Seja gentil ao escovar e lavar o cabelo. Usar um pente de dentes largos pode ajudar.
- A queda de cabelo pode ser reduzida se você não escovar ou puxar demais. Evite fazer tranças ou rabos de cavalo, usar rolos, secar com secador ou usar chapinhas ou modeladores de cabelo.
- Se o seu cabelo ficar muito ralo ou cair completamente, proteja a pele do couro cabeludo do calor, do frio e do sol. Use um protetor solar de amplo espectro com fator de proteção solar (FPS) 30 ou superior e use um chapéu. No tempo frio, use um chapéu ou cachecol para cobrir a cabeça e se manter aquecido.
- Quando novos cabelos começarem a crescer, eles podem quebrar facilmente no início. Evite permanentes e tinturas nos primeiros meses. Mantenha o cabelo curto e fácil de pentear.
- Quando o cabelo começar a crescer novamente, ele poderá ter uma textura ou cor diferente. Com o tempo, ele provavelmente voltará a ser como era antes do tratamento.
- Certos medicamentos e terapia com luz podem ajudar com a queda e o enfraquecimento do cabelo. Pergunte à sua equipe de tratamento do câncer se esses tratamentos podem funcionar para você.



Quando conversar com sua equipe de tratamento do câncer

Informe sua equipe de tratamento do câncer se você tiver dificuldade em se acostumar com a queda de cabelo.



Para obter mais informações e apoio, visite o site da American Cancer Society em cancer.org/portuguese ou ligue para **1-800-227-2345**. Estamos aqui quando você precisar.