

O que fazer com a Queda de Cabelo

What to Do for Hair Loss - Portuguese

Alguns tratamentos de câncer provocam a queda total ou parcial do cabelo em algumas pessoas. Em geral, o cabelo cresce novamente, e existem coisas que você pode fazer para que a queda de cabelo não seja um problema tão sério para você.



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

O cabelo está sempre crescendo, os fios mais velhos caem, enquanto os novos fios crescem para substituí-los. Muitos medicamentos usados em quimioterapia danificam o cabelo que está crescendo, provocando a queda. Alguns medicamentos podem provocar enfraquecimento ou queda de cabelo apenas no couro cabeludo. Outros também causam a perda dos pelos púbicos, dos pelos dos braços e das pernas, das sobrancelhas e dos cílios. Tratamento de radioterapia na cabeça também pode provocar queda de cabelo no couro cabeludo.



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

- Pergunte à sua equipe de tratamento de câncer sobre a probabilidade de você perder o cabelo e se isso vai ocorrer rápido ou com o tempo.
- Converse com sua equipe de tratamento de câncer sobre usar a touca de resfriamento para ajudar a reduzir o risco. Mais pesquisa está sendo feita para saber se as toucas de resfriamento funcionam e são seguras. Essas toucas podem causar alguns efeitos colaterais, como dores de cabeça, dores no couro cabeludo e desconforto no pescoço e nos ombros. Converse também com a equipe sobre os benefícios, riscos e efeitos colaterais da touca de resfriamento.
- Perucas e outras coisas para cobrir a cabeça podem ter cobertura parcial ou total do seguro de saúde. Se for o caso, peça uma receita médica para peruca à equipe de tratamento de câncer. O programa "tlc" *Tender Loving Care*® da American Cancer Society oferece diversos tipos de peruca, chapéus e echarpes a preços acessíveis para pessoas que estão fazendo tratamento de câncer que provoca queda de cabelo. Estes podem ser comprados no site do programa "tlc"™ tlcdirect.org ou ligando para **1-800-850-9445**.
- Você pode preferir cortar o cabelo bem curto ou até mesmo raspar a cabeça, antes do cabelo começar a cair.



Outras coisas que você pode fazer quando tiver queda de cabelo

- Seu couro cabeludo pode coçar ou ficar sensível. Lave e penteie o cabelo com cuidado. Usar um pente de dentes largos pode ajudar neste sentido.
- É possível reduzir um pouco a perda de cabelo, se você não pentear ou puxar demais. Evite ou tenha cuidado ao fazer tranças, rabos de cavalo, usar rolinhos, secador, ferros modeladores ou chapinha.
- Se o cabelo ficar muito fino ou cair completamente, não deixe de proteger a pele do couro cabeludo contra o calor, o frio e o sol. Use protetor solar de amplo espectro com fator de proteção solar (FPS) de no mínimo 30 e não deixe de usar chapéu. No tempo frio, use um chapéu ou lenço para cobrir a cabeça e mantê-la aquecida.
- Quando o novo cabelo começar a crescer, ele pode quebrar facilmente no início. Evite fazer permanentes ou pintar o cabelo durante os primeiros meses. Mantenha o cabelo curto e fácil de pentear.
- Quando seu cabelo começar a crescer novamente, pode ser que tenha uma textura ou cor diferente. Com o tempo, o cabelo provavelmente voltará a ser como era antes do tratamento.



Converse com a sua equipe de tratamento de câncer

Diga à equipe de tratamento de câncer se estiver tendo dificuldades para se acostumar com a queda de cabelo para que eles possam ajudar.



Para informações e respostas sobre câncer, acesse o site da American Cancer Society cancer.org ou ligue para **1-800-227-2345**. Estamos aqui quando você precisar.