



CANCRO
NA FAMILIA
— construir conhecimento



QUEDA DO CABELO

Este folheto fala de queda ou enfraquecimento do cabelo, uma condição que pode surgir durante o seu tratamento de quimioterapia. Pergunte ao seu médico se deverá esperar este efeito secundário no decurso do seu tratamento.

ESTAS RECOMENDAÇÕES NUNCA DEVERÃO SOBREPOR-SE À INFORMAÇÃO DADA PELO SEU MÉDICO ONCOLOGISTA, QUE É QUEM ACOMPANHA DE PERTO O SEU CASO PESSOAL.

Queda/enfraquecimento do cabelo

Quase sempre, a queda de cabelo por quimioterapia é temporária.

Alguns tratamentos de quimioterapia ou terapia hormonal causam queda de cabelo (alopécia), mas não todos. O cabelo pode cair por todo, em madeixas, ou ficar fino e enfraquecido. Pergunte ao seu médico se deve esperar que isto aconteça com o seu tratamento e em que fase.

A queda de cabelo por quimioterapia é, quase sempre, um efeito temporário. Os químicos dispersam-se no corpo através do sangue, para vários locais, incluindo as raízes do cabelo. Aí, podem bloquear o crescimento das células na raiz, tornando o cabelo fraco e fazendo-o cair.



Porque o padrão de crescimento e repouso do cabelo varia, o enfraquecimento e queda podem não ser uniformes em todo o couro cabeludo. Pode também perder pêlos nas pestanas, sobrancelhas, pernas, braços ou na zona púbica.

É possível que se sinta desorientada com este efeito, mas lembre-se que, quase sempre, o cabelo volta a crescer depois de terminar o tratamento. Por vezes, pode fazê-lo com uma cor ou textura diferentes.

A queda de cabelo pode ser angustiante, mas há medidas que podem ajudar:

- ✘ Use champôs suaves e cremes condicionadores. Experimente um champô para bebés.
- ✘ Use uma rede para o cabelo, um turbante ou um lenço, para conter a queda de cabelo.
- ✘ Use uma almofada de cetim, para diminuir as riças no cabelo.
- ✘ Seque bem o cabelo sem o esfregar, comprimindo suavemente com a toalha.

- × Use um pente de dentes largos, ou uma escova de pêlos macios. Penteie primeiro o cabelo nas pontas, subindo gradualmente e penteando-o junto ao couro cabeludo. Pode também penteá-lo com os dedos, usando as mãos molhadas.
- × Utilize a opção menos quente, se usar o secador.
- × Não use rolos quentes para definir o cabelo.
- × Diga ao seu cabeleireiro que está a fazer quimioterapia. Ele poderá recomendar-lhe produtos apropriados. Não deve pintar o cabelo ou fazer permanentes, mas pode usar corantes vegetais.
- × Corte o seu cabelo curto; um estilo de cabelo mais curto trará um aspecto mais forte e volumoso ao seu cabelo e ajudá-la-á a lidar com a queda, se vier a acontecer.
- × Não use ganchos, travessões ou elásticos de cabelo, tranças, rabo de cavalo ou outras formas de apanhar o cabelo.
- × Se perder o cabelo, mantenha a cabeça coberta no Verão, ou use um protector solar, para evitar a exposição ao sol. No Inverno, use um chapéu, um lenço ou turbante para evitar a perda de calor e a secura do couro cabeludo.
- × Por vezes, quando o cabelo volta a crescer, o couro cabeludo pode ficar extra sensível, seco e irritadiço. Pode ajudar mantê-lo limpo usando um champô hidratante e condicionador. Experimente também uma massagem suave do couro cabeludo.



Devo cobrir a cabeça se perder o cabelo? Como?

Algumas pessoas que perdem todo ou parte do cabelo preferem usar chapéus, lenços, turbantes ou perucas. Outras deixam a cabeça a descoberto. Outras ainda mudam de opção dependendo se estão em público, ou em casa com a

família ou amigos. Chapéus, lenços e turbantes são confortáveis e permitem-lhe variar.

As opções de perucas, que estão hoje disponíveis no mercado, permitem-lhe uma aproximação ao seu cabelo natural.

Se optar por uma peruca:

- ✘ Compre a sua peruca antes do tratamento, de modo a poder aproximá-la à cor, textura e estilo do seu cabelo. Se já tiver iniciado a quimio terapia, leve consigo uma fotografia e uma madeixa do seu cabelo natural.
- ✘ Procure uma lista de locais onde a pode comprar. Contacte a Liga Portuguesa Contra o Cancro que lhe poderá apresentar várias opções, ou o Mama Help no Porto.
- ✘ A sua peruca será coberta pelo seguro nacional de saúde até um determinado valor, se requisitada pelo seu médico. Assegure-se quais as condições de comparticipação.



A LEITURA DESTE FOLHETO NÃO DISPENSA O ACONSELHAMENTO PRESENCIAL E INDIVIDUALIZADO DO SEU MÉDICO ASSISTENTE

Fontes de informação: American Cancer Society, Sloan Kettering Cancer Center, Mayo Clinic / **Revisão científica:** Maria Rita Dionísio, Médica Oncologista, CUF Cascais Clínica / **Conteúdos e produção:** Susana Lamas / **Coordenação:** Filipe Santos Silva / **Design:** www.estudiorjdesign.com / **Ilustração:** www.zecardoso.com / **Edição:** Public Awareness of Cancer Unit, IPATIMUP Junho 2012 / + **info:** www.cancronafamilia.com



HARVARD MEDICAL SCHOOL
- PORTUGAL PROGRAM
IN TRANSITIONAL RESEARCH AND INFORMATION



QUADRO
DE REFERÊNCIA
ESTRATÉGICO
NACIONAL



FCT
Fundação para a Ciência e a Tecnologia
MINISTÉRIO DA CIÊNCIA, TECNOLOGIA E INSTRUÇÃO SUPERIOR