

## Conseguir ajuda para a Perda de Cabelo

*Getting Help for Hair Loss - Portuguese*

Alguns tratamentos de câncer provocam queda total ou parcial do cabelo em algumas pessoas. É normal ficar chateado por perder o seu cabelo. Mas, em geral, o cabelo cresce novamente, e há coisas que você pode fazer para minimizar o problema da queda de cabelo.

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

O cabelo está sempre crescendo, os fios mais velhos caem enquanto novos fios crescem para substituí-los. Muitos medicamentos usados em quimioterapia danificam o cabelo em crescimento, provocando a queda de cabelo. Algumas drogas usadas na quimio podem provocar enfraquecimento ou queda de cabelo apenas no couro cabeludo. Outras também o fazem perder os pelos púbicos, dos braços e pernas, das sobrelhas e cílios. Tratamento de radioterapia na cabeça também pode provocar queda de cabelo no couro cabeludo.

Se você tiver queda de cabelo, na maioria das vezes, ela começa entre 1 e 3 semanas após o início do tratamento e se agrava em 1 a 2 meses. Mesmo assim, o cabelo volta normalmente a crescer mesmo antes do fim do tratamento.

### Coisas que você pode fazer para se preparar para a queda de cabelo

- Pergunte a seu médico sobre a probabilidade de você perder o cabelo, e se isso vai acontecer rápido ou depois de algum tempo.
- Converse com sua equipe de tratamento do câncer sobre usar uma touca de resfriamento para ajudar a reduzir o risco. Mais pesquisas estão sendo feitas 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 com sua equipe de tratamento do câncer 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 diversas perucas, chapéus e echarpes a preços acessíveis,

que podem ser comprados no site do programa "tlc"™ [tlcdirect.org](http://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 se tiver queda de cabelo:

- O couro cabeludo pode coçar ou ficar sensível. Lave e penteie o cabelo com cuidado. Usar um pente de cerdas largas pode ajudar.
- É possível reduzir um pouco a perda de cabelo, se 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 use 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 começa a crescer de novo, pode ser que tenha uma textura ou cor diferente. Com o tempo, o cabelo provavelmente voltará a ser como era antes do tratamento.

Diga a seus amigos ou entes queridos o que eles podem fazer para ajudar. Pode ser mais fácil para você lidar com tudo isso contando com a compreensão e apoio deles.

Para informações sobre câncer, ajuda no dia a dia e apoio, visite o site da American Cancer Society em [cancer.org](http://cancer.org) ou ligue para **1-800-227-2345**.  
Estamos aqui quando você precisar.



Every cancer. Every life.

PORTUGUESE  
© 2022, American Cancer Society, Inc.  
No. 216000 Rev. 10/22  
Modelos utilizados apenas para fins ilustrativos.



[bbb.org/charity](http://bbb.org/charity)