

A alopecia corresponde à queda de cabelo e dos pelos do corpo, que pode ocorrer em graus variáveis (desde perda total dos cabelos, até leve intensificação na queda). Geralmente inicia-se em 2 a 3 semanas após o início do tratamento, persistindo enquanto ele durar.

O início e intensidade da queda dependem muito do esquema de tratamento quimioterápico que você está realizando. Nessa fase, é normal a sensação de dolorimento no couro cabeludo quando os cabelos estão caindo.

Após término do tratamento quimioterápico, os cabelos e pêlos voltam a crescer após cerca de um a dois meses na imensa maioria dos casos, voltando ao normal em 6 meses a 1 ano. A textura e a coloração dos fios novos podem ser um pouco diferentes da anterior.

Cuidados para melhor lidar com a queda de cabelo:

- ✓ Corte seu cabelo curto. Ele ficará mais leve e aparentando mais volume.
- ✓ Lave os cabelos com menos frequência, utilizando sempre xampus neutros e suaves, como aqueles indicados para crianças.
- ✓ Arrume seus cabelos com pentes de dentes largos e escovas bem macias.
- ✓ Ao sair do banho, enxugue a cabeça sem esfregar a toalha. Apenas pressione a toalha seca sobre o cabelo repetidas vezes.
- ✓ Tente deixar o cabelo secar naturalmente. Evite secadores e aparelhos quentes.
- ✓ De preferencia não tracione o cabelo, por exemplo fazendo “rabo de cavalo”.
- ✓ Evite tinturas e outros produtos químicos. Após o fim do tratamento, evite alisar ou pintar o cabelo até que os novos fios tenham atingido cerca de 5 a 6 cm.

Lembre-se:

- ✓ Você pode optar por usar uma peruca (nesse caso, sugerimos que comece a providenciá-la antes mesmo de iniciar a quimioterapia, pois assim o profissional especializado poderá escolher o modelo que se pareça o máximo possível com seu cabelo original).

- ✓ Existe a opção de usar lenços, chapéus ou bonés. Mas é muito importante que o uso de filtro solar se opte por não cobrir a cabeça.
- ✓ Caso ocorra a perda de cílios e sobrancelhas, você poderá utilizar cílios postiços e redesenhar sua sobrancelha com lápis. Nesse caso, cuidado com maquiagem nos olhos, uma vez que houve a perda de proteção oferecida pelos cílios, os produtos utilizados podem mais facilmente irritar os olhos, causando vermelhidão e lacrimejamento.
- ✓ Proteja seus olhos da luz com óculos de sol frequentemente. Use colírios lubrificantes sem produtos químicos.