

GUIA PRÁTICO DO CABELO NO TRATAMENTO COM A TOUCA INGLESA

CABELO TIPOS 1-2

PAXMAN[®]

CHANGING THE FACE OF CANCER





SEJA GENTIL
COM
SEU CABELO



É importante adaptar os cuidados com seus cabelos para garantir que a crioterapia transcorra da melhor forma, e também para manter o cabelo que você reteve nas melhores condições para seguir em frente após o fim da quimioterapia.

Por isso, desenvolvemos dois guias de cuidados com os cabelos - um para os cabelos **tipos 1 e 2** e outro para os de tipos 3 e 4.

Eles trazem alguns conselhos simples sobre o cuidar do cabelo e como aproveitar ao máximo o que você tem, durante o tratamento de crioterapia capilar.











Embora existam muitas semelhanças para cuidar de todos os tipos de cabelo, existem algumas diferenças específicas, descubra o seu guia e as melhores dicas para você.

A imagem abaixo vai ajudá-la a identificar qual o seu tipo de cabelo.

Lembre-se de que isso se refere à textura natural dos seus cabelos, do jeito como ele ficaria se deixado para secar naturalmente e sem penteado.

Nem todas as pessoas têm a mesma textura em toda a cabeça, então escolha aquela que combina com a maior parte do seu cabelo.

IDENTIFICANDO SEU CABELO

1		3b	
2a		3c	
2b		4a	
2c		4b	
3a		4c	



Não lave o cabelo mais de duas vezes por semana ou menos de uma vez a cada 10 dias

Para algumas pessoas, isso pode parecer assustador, principalmente se você lava todo dia. Porém, lembre-se de que o ressecamento do cabelo e no couro cabeludo é um efeito colateral comum da química, e por isso lavar com frequência pode piorar.

Mesmo que você normalmente lave o cabelo todos os dias, você não deve sentir seu cabelo muito oleoso durante o tratamento, pois seu couro cabeludo se adapta rapidamente.

Porém, é importante manter o cabelo e o couro cabeludo limpos e tratáveis. Continue lavando-o regularmente, mesmo que uma vez por semana, e em especial se estiver caindo muito.

Lavar libera os cabelos que estão em processo de queda, o que pode ser assustador, especialmente se estiver caindo muito e você encontrar o ralo do chuveiro cheio. Mas, lembre-se que a lavagem não fará com que os fios de cabelo que ainda não estejam em processo de queda caiam.

Você conhece melhor o seu cabelo - tenha a mente aberta e siga os seus instintos. Assim, você descobrirá o que melhor funciona para você.

Use shampoo e condicionador sem corante, fragrância ou sulfato

Não importa qual marca você use, desde que ela se encaixe nesses critérios. Esses ingredientes podem ser irritantes, mesmo que, antes de iniciar o tratamento, eles funcionassem bem no seu cabelo.

É melhor evitar esses ingredientes, pois, provavelmente, a quimioterapia fará com que seu couro cabeludo fique muito sensível, coçando, e também que seu cabelo fique seco. Evite também shampoo infantil porque são muito alcalinos, e não são indicados para o couro cabeludo sensível. Ele é normalmente sugerido, porém sabemos que causaram problemas no passado.

Também procure evitar os parabenos, pois acredita-se que perturbem a função hormonal por imitar o estrogênio.

Espalhe o shampoo e condicionador pelos fios, não esfregue

Empilhar o cabelo no topo da cabeça e esfregar com shampoo é muito bonito nos comerciais, mas, com certeza, fará com que seu cabelo embarace durante o tratamento.

Aplique shampoo e condicionador gentilmente e passe os dedos pelo cabelo ou, como alternativa, misture um pouco de shampoo com água e lave o couro cabeludo. Evite sempre os movimentos circulares de fricção a que você pode estar acostumada.

Escovar diariamente

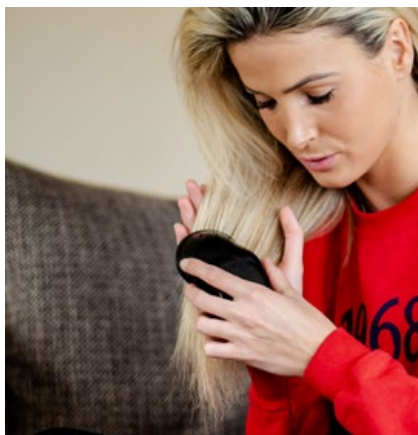
Isso pode parecer estranho, especialmente se você estiver observando muita queda, mas é MUITO importante liberar o cabelo solto.

Escovar de manhã e à noite não vai arrancar nenhum fio de cabelo que ainda não tenha caído, mas garantirá que os fios soltos e os que estão em processo de queda sejam removidos, diminuindo as probabilidades de nós e de emaranhado.

Também ajuda escovar antes de lavar o cabelo.

Não use acessórios que emitam calor

O uso de alisadores, chapinhas, secadores de cabelo ou modelador de cachos pode causar mais ressecamento em cabelos já secos, sem falar na tensão causada na raiz. É indicado utilizar o secador de cabelo no modo frio, mas use as mãos e os dedos ao invés da escova, também para evitar tensão nas raízes.



Sinta-se livre para usar bandanas, cliques, chapéus, lenços etc.

Use os acessórios que quiser! Você pode ser criativa para disfarçar falhas ou afinamento dos cabelos com o que for melhor para você, apenas evite a tensão nas raízes, como em rabos de cavalo apertados etc.

Para quem tem cabelos compridos, fazer trança ou um coque baixo pode ser uma boa solução. Para quem tem cabelos curtos, prenda partes do cabelo, ou use apenas uma faixa de cabelo.

Shampoo a seco e sprays coloridos para raiz são adequados

Sempre faça um teste antes para ter certeza da sensibilidade no couro cabeludo. Mas, se estiver num dia de cabelo ruim, você pode usar shampoo a seco, fibras de queratina ou spray de retoque de raiz para cobrir a falha de cabelo. Porém, evite usar muito para não acumular no cabelo.





*Seja gentil com
seu cabelo e com
você mesma.*

*Mais importante ainda, tente
não se preocupar muito. Se você
seguir nossas orientações e seus
próprios instintos, tudo correrá
bem.*

*Esta é uma caminhada difícil,
mas esteja consciente de que
está fazendo tudo o que pode
para manter seu cabelo.*





**TOUCA INGLESA
PAXMAN**

CUIDADOS COM CABELO



paxmanbrasil

www.facebook.com/groups/toucainglesapaxman

PAXMAN^o

CHANGING THE FACE OF CANCER