

GUIA PRÁTICO DO CABELO NO TRATAMENTO COM **A TOUCA INGLESA**

CABELO TIPOS 3-4

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.

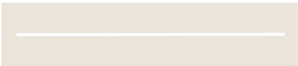









Embora existam muitas semelhanças para cuidar de todos os tipos de cabelo, existem algumas diferenças específicas, descubra o seu guia e as melhores dicas para você.

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	



Lave seu cabelo com menor frequência

A química provoca o ressecamento do cabelo e no couro cabeludo, e você provavelmente vai notar logo que ele não precisa ser lavado com tanta frequência. É importante manter o cabelo e o couro cabeludo limpos e tratáveis. Continue lavando-o regularmente, em especial se estiver caindo muito.

Lavar libera os cabelos que estão em processo de queda, o que pode ser assustador. 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.

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.

Use muito condicionador e óleos naturais

A química vai realmente secar seu cabelo, assim use muito condicionador para mantê-lo o mais gerenciável e saudável possível.

Use muito condicionador ao tomar banho, borrife-o sempre que desejar, além de óleos naturais como vitamina E, sementes de uva ou óleo de argan. Apenas evite óleos no dia anterior ao tratamento, pois vai dificultar molhar o cabelo na preparação para a Touca.



Molhe bem o cabelo antes de colocar a Touca

É importante que o couro cabeludo fique bem molhado e com o menor volume possível para um bom ajuste da Touca.

Molhe bem o cabelo para deixá-lo o mais baixo possível e, em seguida, aplique o condicionador sobre a superfície. É importante também fazer isso no momento em que estiver escolhendo a Touca para o melhor ajuste. Se durante o seu tratamento você observar bastante queda, você pode trocar o tamanho da Touca por uma menor para conseguir um melhor ajuste, já que o volume do seu cabelo pode ter diminuído.

Escovar o cabelo é muito importante

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

Após a lavagem, ainda com os cabelos úmidos, use um pente de dentes largos ou uma escova para desembaraçar cabelos crespos e escove bem, porém com delicadeza. A cada 2 dias, umedeça o cabelo (com água ou spray condicionador/ desembarçante) e escove bem.

Em dias alternados, não esqueça de pentear o cabelo com os dedos. Pentear suavemente a extensão dos cabelos com os dedos não arrancará nenhum fio de cabelo que ainda não tenha caído, mas garantirá que os fios soltos ou que estão em processo de queda sejam liberados, diminuindo a probabilidade que deem nós e embaracem.

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. Não importa o quão tentador seja, tente evitar.

Use lenços, elásticos frouxos ou chapéus para manter o cabelo longe do rosto

Eles mantêm o cabelo para trás sem tensionar as raízes. Uma faixa de tecido macio ou presilha pente também pode ser ótimo. Evite grampos, alfinetes ou elásticos apertados, pois o cabelo pode emaranhar em volta deles.



Seja gentil com seu cabelo e com você mesma.

Mais importante ainda, tente não se preocupar muito. Se você seguir as orientações acima e seus próprios instintos, tudo ficará bem.

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



Não use shampoo a seco, mas tudo bem usar sprays para retoque de raiz

Shampoo a seco pode obstruir seus folículos. Mas sprays para retoque de raiz são bons e podem ser uma forma simples de esconder raízes ou cobrir falhas no cabelo. Faça sempre um teste antes, para o caso de hipersensibilidade do couro cabeludo. Evite usar em excesso para evitar acúmulo no cabelo.

Não use tranças ou apliques durante a crioterapia

A tensão adicional nas raízes do cabelo pode ser prejudicial à retenção do cabelo. Da mesma forma, o relaxamento também deve ser evitado, em primeiro lugar porque os produtos químicos em um couro cabeludo sensível devem ser totalmente evitados, mas também porque podem causar ressecamento no cabelo. Não tem problema usar peruca, caso você deseje, mas lembrando, evite tensão adicional ou atrito na raiz do cabelo.





**TOUCA INGLESA
PAXMAN**
CUIDADOS COM CABELO



paxmanbrasil

www.facebook.com/groups/toucainglesapaxman

PAXMAN^o
CHANGING THE FACE OF CANCER