

54 - Fui diagnosticada com câncer e retiraram o tumor, mas vou precisar fazer sessões de quimioterapia. Estou preocupada com a minha doença e também com a calvície. O que faço?

Antes de iniciar a quimioterapia, converse com o seu médico sobre os efeitos colaterais que você pode enfrentar. Entretanto algumas orientações podem minimizar o impacto visual da calvície. Destacamos as principais sugestões:

- Corte o seu cabelo, deixando-o curto, isso lhe dará maior controle sobre a queda do cabelo.
- Se preferir usar peruca, compre-a quando ainda tiver cabelos e escolha uma que tenha cor parecida à do seu cabelo. Porém se você é ousada, pode radicalizar na cor. Experimente e busque preferencialmente o conforto para poder usá-la.
- Ao lavar a cabeça sem o cabelo, use shampoo suave, enxugue-a com toalha macia e movimentos suaves. Não a esfregue.
- Proteja sua cabeça, pois o couro cabeludo pode estar sensível. Use chapéu, peruca, turbante ou lenço de cabeça.
- Use sempre bloqueador solar.
- Ao apoiar sua cabeça no travesseiro, escolha a fronha de cetim ou qualquer tecido liso que evite fricção.
- Saiba que seu cabelo vai voltar a crescer após duas ou três semanas depois de encerrado o tratamento de quimioterapia. Às vezes o cabelo retorna mais claro ou mais escuro que o original, mais liso ou mais crespo.