

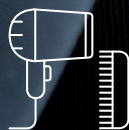
GUIA PRÁTICO DO CABELO NO TRATAMENTO COM A TOUCA INGLESA

CABELOS TIPOS 1-2

CABELOS TIPOS 3-4

PAXMAN^o

CHANGING THE FACE OF CANCER





Conheça a Touca Inglesa

O que é?

O Sistema Paxman consiste em uma unidade de refrigeração compacta, contendo um líquido refrigerante que circula através de toucas de resfriamento especialmente projetadas. A touca é fabricada de silicone de grau médico-hospitalar, com alta compatibilidade biológica e hipoalergênico, projetado para ser extremamente anatômica à cabeça do paciente.

Como funciona?

A Crioterapia Capilar reduz o fluxo de sangue no couro cabeludo e assim, a quantidade de droga absorvida pelas células foliculares, prevenindo a queda de cabelo. Isso ocorre porque a quimioterapia tem como alvo as células de divisão rápida em nosso corpo e, como o cabelo está em constante divisão celular, as medicações quimioterápicas podem causar a queda dos fios.

Aprovações



Memorial Sloan Kettering
Cancer Center.



Seleção do tamanho da touca do paciente

O sucesso do tratamento está diretamente relacionado ao contato da touca com todo o couro cabeludo. Por isso, listamos algumas recomendações de uso correto da Touca Inglesa, para evitar quaisquer áreas carecas ou irregulares devido à queda de cabelo durante a crioterapia capilar.

Medida e ajuste da touca:

A escolha do tamanho da touca deve ser realizada em uma consulta prévia, antes do início da quimioterapia. A seleção da touca deve sempre ser realizada sem a capa de neoprene, conforme figura final dessa página

Atenção: É extremamente importante sentir o contato em toda região da touca.



Acesse o QR code e veja nossas instruções para o tamanho da touca.



Três recomendações a serem seguidas ao escolher a touca

- **Linha do cabelo** – A touca deve cobrir toda linha do cabelo, desde a testa até a nuca, e deve estar justa. Não necessariamente a costeleta precisa estar coberta pela touca.
- **Touca muito pequena** – É importante que o topo da touca toque a coroa da cabeça para evitar queda de cabelo nessa área. Em caso de resistência ao vesti-la em sua cabeça, é sinal de que a touca é muito pequena. Além de ser doloroso, ela pode perder contato durante o tratamento.
- **Touca muito grande** – Se a touca estiver grande, ela balança com folga em sua cabeça.

Observação: Caso você esteja entre dois tamanhos, é recomendável usar uma touca maior com a capa de neoprene menor. Por exemplo, usar a touca de silicone média em conjunto com a capa de neoprene pequena.





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 algumas dicas simples sobre o cuidar do cabelo e como aproveitar ao máximo o que você tem, durante o tratamento de crioterapia capilar.

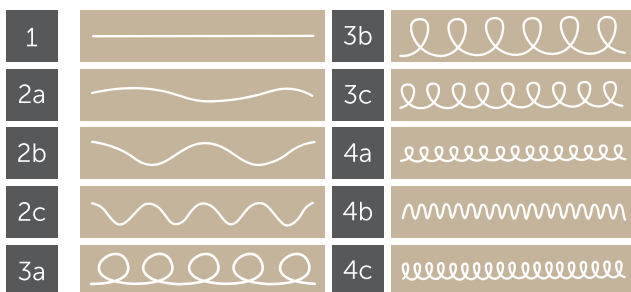
Embora existam muitas semelhanças para cuidar de todos os tipos de cabelo, existem algumas diferenças específicas. Descubra o seu guia e as melhores dicas para você.

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



Acesse o link do QR Code, escolha o modelo com o cabelo que mais se aproxima do seu e confira a playlist de cuidados específicos para o seu tipo de fio”

PREPARAÇÃO DOS CABELOS TIPOS 1-2

- Coloque uma toalha em volta dos ombros do paciente.
 - Umedeça levemente o couro cabeludo com água.
 - Aplique uma pequena quantidade de condicionador no cabelo úmido
 - Escove o cabelo do paciente para trás utilizando um pente de dentes largos ou os dedos para que a linha frontal do cabelo fique visível. Isso é especialmente importante para pacientes com franja.
 - Se houver disponibilidade de faixa elástica de cabelo, coloque-a abaixo de cada orelha e na testa para criar uma barreira entre a touca e a pele do paciente. Isso reduzirá o desconforto.
-



CUIDADOS COM CABELOS TIPOS 1-2

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 quimio, 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 aterrorizante, especialmente se estiver caindo muito e você encontrar o ralo do chuveiro cheio. Mas, lembre-se que a lavagem não fará com que caiam os fios que ainda não estejam em processo de queda.

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 eles funcionassem bem no seu cabelo antes de iniciar o tratamento.

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 produtos de bebê, pois são muito alcalinos, e não são indicados para o couro cabeludo sensível. Sabemos que eles têm sido sugeridos, porém já 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 os fios soltos.

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.



PREPARAÇÃO DOS CABELOS TIPOS 3-4

Existem diversas opções de preparo do cabelo cacheado ou crespo. Cabe a você escolher qual método ou combinação de métodos funcionará melhor.

- Coloque uma toalha em volta dos ombros do paciente.

Repartir/separar o cabelo

Espalhar o cabelo pelo couro cabeludo é importante para o resfriamento uniforme. Repartir/separar o cabelo é a maneira mais fácil de conseguir isso com cabelos grossos.

- Reparta o cabelo em quatro ou mais partes na coroa.
- Repartir o cabelo ajuda na distribuição de água e condicionador nos cabelos.



Usando água

É muito importante usar água na preparação do cabelo para auxiliar na condutividade, permitindo que o calor saia mais facilmente do couro cabeludo. Embora, molhar cabelos tipo 3 e 4 os deixará mais encaracolados e volumosos. Aqui estão duas formas de usar o cabelo sem penteados:

- **Opção 1** - Aplique um condicionador espesso no cabelo e, em seguida, adicione um pouco de água com um borrifador para criar uma emulsão.
- **Opção 2** - Molhe o cabelo e depois passe condicionador. Se o seu paciente tiver fios porosos, o cabelo retém menos água, mas o condicionador ajudará a preservar a umidade.

Nota: Qualquer que seja a opção que você usar, certifique-se de usar a água também na raiz do cabelo



Tranças e Torções (Twists)

- Torções (twists) ou tranças pequenas e soltas podem ser outra maneira de deixar o cabelo o mais baixo possível se alisar o cabelo não for uma opção.
- Esses penteados devem ser feitos com cuidado (evitando qualquer tensão na raiz), permitindo que a cabeça esteja em contato com a touca - isso evitará que mechas grossas de cabelo bloqueiem o couro cabeludo.



CUIDADOS COM CABELOS TIPOS 3-4

Lave seu cabelo com menos frequência que o normal

A quimio provoca o ressecamento do cabelo e couro cabeludo, e você provavelmente notará 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 aterrorizante. Mas, lembre-se que a lavagem não fará com que caiam os fios que ainda não estejam em processo de queda.

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 produtos de bebê, pois são muito alcalinos, e não são indicados para o couro cabeludo sensível. Sabemos que eles têm sido sugeridos, porém já causaram problemas no passado.

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

Use muito condicionador e óleos naturais

A quimio vai ressecar seu cabelo, por isso use muito condicionador para mantê-lo o mais gerenciável e saudável possível.

Use bastante 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 bastante 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 encaixe. 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 os fios soltos 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/ desembaraçante) 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 podem ser ótimos. 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.



CUIDADOS COM CABELOS TIPOS 3-4

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 às 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.



GUIA DE CUIDADOS COM OS CABELOS APÓS A CRIOTERAPIA

A queda dos cabelos pode continuar por algum tempo

Não espere que a queda pare no último dia da sua quimioterapia. Pode demorar um pouco para que os remédios saiam do seu corpo, e muitas pessoas continuarão a perder os cabelos por várias semanas. Se continuar por mais de dois meses, vale a pena conversar com seu médico, pois fatores adicionais (como baixa hemoglobina / anemia) podem causar queda de cabelo.

O novo cabelo cresce mais forte, mais rápido e mais saudável com a Touca Inglesa

Você fez tudo o que pôde para garantir o melhor crescimento possível. Dependendo do protocolo, algumas pessoas verão o crescimento antes do final da quimioterapia, enquanto para outras, pode demorar um pouco mais. Mas ele vem. Surgirão novos cabelos finos antes que você perceba. E é bastante comum acontecer queda e novo crescimento ao mesmo tempo.

Perda de sobrancelhas e cílios após quimioterapia

A queda é muito comum. Eles se mantêm durante toda a quimioterapia e, quando você finalmente termina, eles caem. Isto é muito cruel!

A boa notícia é que eles tendem a crescer rapidamente, mas lembre-se de que perder sobrancelhas e cílios é uma possibilidade.

Não tome uma decisão precipitada e corte seu cabelo

Muitas pessoas terminam o resfriamento do couro cabeludo e sentem que não conseguirão lidar com a combinação de falhas, cabelos preservados e novos fios.

Tente ser paciente antes de fazer uma mudança de estilo que você realmente não quer. Você ficará surpresa com a rapidez com que o cabelo pode voltar a crescer e com a possibilidade de uma nova opção de estilo. Por exemplo, com o cabelo um pouco maior, melhor fazer um corte bob, ao invés de já cortar "Joãozinho".

O que é uma queda normal?

Depois de ficar tão focada no seu cabelo, pode ser fácil esquecer como é uma queda "normal".

Uma pessoa saudável perde cerca de 100 fios de cabelo por dia, o que é bastante. Pode não haver um momento em que, de repente, o cabelo pare de cair, mas você pode chegar a um ponto em que não perceba tanto esta queda, o que significa que provavelmente você está de volta ao seu normal.

Retorne à sua rotina normal de cuidados com o cabelo quando a queda cessar

Depois de chegar à queda normal de cabelo, você pode voltar a usar seus produtos habituais e as escovas / pranchas. Apenas seja gentil e cuidadosa com seu couro cabeludo, pois ele pode ainda estar sensível.

Agora, seu cabelo pode estar muito mais seco e frágil do que era antes da quimioterapia, o que significa que ele precisa de produtos diferentes dos usados anteriormente.

Se o seu cabelo estiver realmente seco, evite pranchas e modelador de cachos até que esteja em melhores condições.

Qualquer cabelo preservado geralmente é muito seco

É hora de começar a se concentrar em melhorar as condições do seu cabelo. Experimente máscaras, tratamentos de condicionamento profundo ou óleos. Trate-o com carinho!

Você também pode observar uma melhora se aparar as pontas. Agente firme, vai melhorar.

Tenha cuidado quando for pintar o cabelo

Muitas pessoas estão desesperadas para se livrar das raízes brancas, mas isto pode esperar um pouco. Você certamente não deveria pintá-las antes que a queda volte ao normal e, de preferência, o ideal seria esperar mais alguns meses para isso.

Se decidir pintar, siga os conselhos de um cabeleireiro experiente. Eles serão capazes de lhe dizer se o seu cabelo está em boas condições e é indispensável que um teste seja feito com antecedência.



Por que não compartilhar sua história para ajudar outras pessoas que estão passando pela mesma experiência

Entre em contato através do nosso site ou converse com elas em nosso grupo no Facebook.



Condicionador Paxman

Como parte do nosso compromisso com o resfriamento do couro cabeludo (ou crioterapia capilar), desenvolvemos um produto que ajuda a alcançar os melhores resultados com o uso da Touca Inglesa Paxman e fornecem cuidados essenciais após o tratamento.

O Condicionador Paxman Hair and Scalp Care foi especialmente formulado para pessoas em tratamento quimioterápico. Com ingredientes suaves que protegem os cabelos e o couro cabeludo, o Condicionador Paxman é dermatologicamente testado e suave para peles sensíveis ou alergias. Nosso condicionador representa o mais recente desenvolvimento em cuidados com os cabelos e tratamento do couro cabeludo.



Condicionador
Paxman - 250ml

SAIBA MAIS SOBRE O
CONDICIONADOR
PAXMAN AQUI





TOUCA INGLESA PAXMAN

NÃO DEIXE DE NOS SEGUIR
NAS REDES SOCIAIS



paxmanbrasil

facebook.com/groups/toucainglesapaxman

PAXMAN^o

CHANGING THE FACE OF CANCER