

# Alopecia Durante o Tratamento do Câncer

## Guia Prático para o Paciente Oncológico

### O que você vai encontrar neste guia

A alopecia — queda de cabelo e pelos — é um dos efeitos colaterais mais visíveis do tratamento oncológico e um dos que mais impactam a autoimagem e o bem-estar emocional. Embora seja temporária na maioria dos casos, pode ser uma experiência difícil. Este guia foi preparado para ajudá-lo(a) a se preparar, cuidar do couro cabeludo e atravessar esse período com mais conforto e segurança.

## 1. O Que É a Alopecia Oncológica?

Alopecia é o nome médico para a queda de cabelo. Durante o tratamento do câncer, ela acontece porque alguns quimioterápicos afetam as células que se dividem rapidamente — e as células do folículo capilar, responsáveis pelo crescimento do cabelo, estão entre elas.

A queda pode afetar não apenas o cabelo da cabeça, mas também sobrancelhas, cílios, pelos do corpo e pelos nasais. A intensidade varia conforme o tipo e a dose do quimioterápico utilizado — alguns protocolos causam queda total, outros apenas afinamento do cabelo.

## 2. Quando a Queda Acontece e Quanto Tempo Dura?

A queda de cabelo geralmente começa entre 2 e 4 semanas após o início da quimioterapia. Ela pode ocorrer de forma gradual ou mais rápida, dependendo do medicamento utilizado. Alguns sinais de que a queda está próxima:

- Aumento de cabelos na escova, no travesseiro e no ralo do chuveiro.
- Sensibilidade ou formigamento no couro cabeludo.
- Fios que saem com facilidade ao passar a mão no cabelo.

A boa notícia: na grande maioria dos casos, o cabelo começa a crescer novamente entre 3 e 6 meses após o fim do tratamento. O cabelo novo pode ter textura, ondulação ou cor ligeiramente diferentes do original inicialmente — mas tende a voltar ao seu padrão natural com o tempo.

## 3. Cuidados com o Couro Cabeludo

Mesmo sem cabelo, o couro cabeludo precisa de atenção e cuidado. Ele fica mais sensível, seco e vulnerável durante o tratamento.

- Lave o couro cabeludo suavemente com shampoo neutro ou infantil — sem esfregar com força.
- Seque com uma toalha macia em movimentos delicados — sem friccionar.
- Hidrate o couro cabeludo com cremes ou óleos suaves sem fragrância, conforme orientação da equipe de saúde.
- Use protetor solar no couro cabeludo sempre que sair de casa — a pele exposta queima com facilidade.
- Evite produtos com álcool, fragrâncias fortes ou substâncias químicas agressivas no couro cabeludo.
- Durma com fronha de algodão macio ou cetim — reduz a fricção e o desconforto.

## 4. Opções de Cobertura — Perucas, Turbantes e Lenços

Não há obrigação de cobrir a cabeça — é uma escolha completamente pessoal. Muitas pessoas optam por usar algum tipo de cobertura por conforto, proteção ou preferência estética. Conheça as principais opções:

### **Perucas:**

- Perucas de cabelo natural ou sintético estão disponíveis em diferentes estilos, cores e comprimentos.
- Se possível, adquira a peruca antes da queda — assim é mais fácil combinar com seu cabelo natural.
- Perucas sintéticas são mais acessíveis e de fácil manutenção. As de cabelo natural oferecem aparência mais natural, mas exigem mais cuidado.
- Converse com a equipe de saúde sobre possibilidade de cobertura pelo plano de saúde ou programas de doação de perucas disponíveis.

### **Turbantes e lenços:**

- Turbantes e lenços são práticos, confortáveis e muito versáteis — existem inúmeras formas de amarrar e combinar.
- Prefira tecidos macios como algodão, bambu ou malha — são mais confortáveis no couro cabeludo sensível.
- Há comunidades e tutoriais online dedicados a pacientes oncológicos com dicas de amarração e combinação de turbantes.

### **Chapéus e bonés:**

- Chapéus de aba larga oferecem proteção solar e são uma opção prática para o dia a dia.
- Prefira modelos com forro macio para não irritar o couro cabeludo.

### **Dica**

Em casa, muitas pessoas preferem ficar sem cobertura — e isso é completamente válido. O importante é o seu conforto. Use o que fizer você se sentir bem.

## 5. O Impacto Emocional da Alopecia

A perda do cabelo é frequentemente descrita por pacientes como um dos aspectos mais difíceis do tratamento — não pela dor física, mas pelo impacto na identidade, na autoimagem e na sensação de que a doença se torna visível para o mundo.

Sentir tristeza, luto, raiva ou constrangimento diante da queda do cabelo é completamente válido e compreensível. Esses sentimentos merecem atenção e cuidado.

- Converse com sua equipe de saúde sobre como está se sentindo em relação às mudanças na sua aparência.
- O suporte psicológico especializado em oncologia pode ajudá-lo(a) a processar essas emoções e resgatar a autoestima.
- Programas de bem-estar e beleza voltados a pacientes oncológicos — como o projeto Beleza que Acolhe e iniciativas similares — oferecem orientação de maquiagem, cuidados com a pele e apoio emocional.
- Grupos de apoio com outros pacientes que vivem a mesma experiência podem ser muito acolhedores e empoderadoras.
- Lembre-se: a alopecia é temporária. O cabelo voltará — e com ele, mais uma etapa vencida.

## 6. Perguntas Frequentes

### Posso fazer alguma coisa para evitar a queda?

Existem dispositivos chamados capacetes de resfriamento do couro cabeludo (crioterapia capilar) que, em alguns casos e com determinados quimioterápicos, podem reduzir a intensidade da queda. Converse com seu médico para saber se essa opção é indicada para o seu protocolo de tratamento.

### O cabelo volta exatamente igual?

Na maioria das vezes, sim — mas pode demorar alguns meses para voltar completamente ao seu padrão anterior. É comum que o cabelo novo tenha uma textura mais fina, mais ondulada ou uma coloração ligeiramente diferente inicialmente. Com o tempo, tende a normalizar.

### Posso pintar ou fazer química no cabelo durante o tratamento?

Não é recomendável. Tinturas, descolorantes e processos químicos são agressivos para o couro cabeludo já sensibilizado pelo tratamento e podem aumentar a irritação. Aguarde a liberação do seu médico após o fim da quimioterapia.

## Quando posso cortar o cabelo novo que está crescendo?

Assim que você se sentir confortável — não há contraindicação para cortar o cabelo novo. Muitas pessoas preferem aparar as pontas para uniformizar o crescimento. O importante é usar tesoura limpa e evitar produtos químicos até o cabelo estar mais fortalecido.

## A queda de cabelo afeta todas as pessoas que fazem quimioterapia?

Não. Depende do tipo de quimioterápico e da dose utilizada. Alguns protocolos causam queda total, outros causam apenas afinamento, e alguns não causam queda significativa. Seu médico pode informá-lo(a) sobre o que esperar com o seu tratamento específico.

### **Lembre-se: você não está sozinho(a)**

*A equipe da OncoCare Saúde está ao seu lado em cada etapa do tratamento.*

Comunique sempre qualquer sintoma, por menor que pareça. Juntos, encontramos a melhor forma de cuidar de você.

*Este material é informativo e não substitui o acompanhamento médico individualizado.*

© OncoCare Saúde — Todos os direitos reservados